



# **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"**

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## **ASIGNATURA:**

Drenaje Linfático

## **TUTORA:**

Ing. Yolanda Aguilar

## **AUTORAS:**

Mariuxi Velásquez

Ibanya Cabrera

Tais Figueroa

## **CARRERA:**

Tecnología en Estética Integral Segundo Semestre "A"

Sábado Intensivo

## **TEMA:**

Taller práctico de masaje reductor de grasa en el abdomen con drenaje linfático manual para las mujeres de la parroquia "La Unión"

## **PERÍODO:**

Noviembre 2019 - Abril 2020



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"**

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

**PROPUESTA DE ACTIVIDAD VINCULACIÓN  
CON LA SOCIEDAD**

**Lugar Responsable:**

GAD Parroquial "La Unión"

**Nombre de la Actividad:**

Taller práctico de masaje reductor de grasa en el abdomen con drenaje linfático manual para las mujeres de la parroquia "La Unión"

**Curso Responsable:**

Estética Integral Segundo Semestre "A"

Sábado Intensivo

**Profesor Tutor ISTJ**

Ing. Yolanda Aguilar

**Fecha:**

27/febrero/2020



REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “JAPÓN”

## ÍNDICE

1. Nombre de la actividad.....	3
2. Unidad académica Responsable .....	3
3. Equipo responsable.....	3
4. Tipo de Actividad.....	3
5. Contexto situacional .....	3
6. Problemática o necesidad .....	3
7. Justificación.....	3
8. Objetivos .....	4
8.1. General .....	4
8.2. Especifico.....	4
9. Meta .....	4
10. Grupo beneficiario .....	4
11. Lugar a desarrollar la actividad .....	4
12. Fecha propuesta para el desarrollo .....	5
13. Tiempo estimado de desarrollo de la actividad. ....	5
14. Metodología a utilizarse .....	5
15. Recursos requeridos.....	5
16. Presupuesto .....	5
17. Cronograma de acciones para ejecutar la actividad.....	6



REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “JAPÓN”

**1. Nombre de la actividad.**

Taller práctico de masaje reductor en el abdomen con drenaje linfático manual para las mujeres de la parroquia “La Unión”

**2. Unidad académica Responsable**

Gad Parroquial “La Unión”

**3. Equipo responsable**

Ibanya Cabrera, Mariuxi Velásquez, Thaiz Figueroa

**4. Tipo de Actividad**

Actividad vinculación con la sociedad.

**5. Contexto situacional**

La situación es inestable por ello se plantean nuevas alternativas para remediar los problemas que se presentan en la comunidad.

**6. Problemática o necesidad**

La obesidad es una enfermedad crónica y en nuestro país hay 9 millones (Freire, 2019) de ecuatorianos que sufren de sobrepeso por los malos hábitos alimenticios y la escasa actividad física, la comunidad necesita tener un conocimiento correcto de cómo mejorar su estilo de vida. Más de 5 mujeres que asistieron a la charla tienen este problema por la mala alimentación y falta de ejercicio por ello tienen la necesidad de seguir lo aprendido.



REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “JAPÓN”

## 7. Justificación

En Ecuador existen varios temas a materia del cuidado corporal, mejoramiento de salud, cultivación del espíritu y otras tendencias que contribuyan a elevar la autoestima y a la calidad de vida. Se impartirá el tema a tratar para que puedan tener un buen cuidado a la salud y estético. La obesidad es una enfermedad crónica y en nuestro país hay muchas personas hay hombres y mujeres que sufren de sobrepeso por los malos hábitos alimenticios y la escasa actividad física, la comunidad necesita tener un conocimiento correcto de cómo mejorar su estilo de vida. También esto se debe al trabajo que tiene un horario muy ajustado y no le permite alimentarse a la hora adecuada, el estrés lleva a tener este tipo de problema así que es mejor tener un entretenimiento como el deporte o algo que le apasione para poder evitar este tipo de problema que le perjudica a su salud. Más de 5 mujeres que asistieron a la charla tienen este problema por la mala alimentación y falta de ejercicio por ello tienen la necesidad de seguir lo aprendido.

## 8. Objetivos

### 8.1. General

Proveer entre la Comunidad, acciones que favorezcan la concientización de una cultura sustentada en hábitos de vida saludable.

### 8.2. Específico

#### **Promoción:**

Promover la educación en valores, actitudes de respeto y responsabilidad para la salud propia y de la comunidad.

#### **Prevención:**

Realizar acciones de protección y detección de la salud en la Comunidad.

#### **Intervención:**

Promover el desarrollo de proyectos de intervención para incidir favorablemente en problemas de salud de la Comunidad.

**CAMPUS MATRIZ QUITO:** Marieta de Veintimilla Pomasqui – Informes: (Luis Cordero OE-21 Edif.

Valdivia y Juan León Mera) **CAMPUS SEDE SANTO DOMINGO:** Calle Cuenca 505 y Galápagos

**EMAIL:** [sixtodrlawyer@gmail.com](mailto:sixtodrlawyer@gmail.com) / [itsj\\_japon@hotmail.com](mailto:itsj_japon@hotmail.com)

**Telf:** 02 2356 368 / 2554192 / 2760 463



REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “JAPÓN”

## 9. Meta

Tener más cuidado para prevenir la obesidad o algún otro tipo de enfermedad, se promueve a la comunidad a que siga cada paso que aprendido y así ponerlo en práctica para tener una mejor calidad de vida.

## 10. Grupo beneficiario

Las acciones estuvieron dirigidas a la comunidad y sus alrededores. En esta ocasión se desarrollaron actividades para mejorar el estilo de vida y así puedan tener un mejor cuidado estético y de salud con el tema dado.

## 11. Lugar a desarrollar la actividad

Salón de actos del GAD Parroquial “La Unión”

## 12. Fecha propuesta para el desarrollo

Se realizara el día viernes 28 de febrero del 2020, a partir de las 14H00.

## 13. Tiempo estimado de desarrollo de la actividad.

Tendrá una duración de 10 horas.

## 14. Metodología a utilizarse

El tema dado en aquella tarde será sobre masaje reductor en el abdomen con drenaje linfático manual, se realizara la charla y a bases de aquellos conocimientos, ejecutaran la práctica profesional. Las mujeres presentes tomaran lo aprendido para así tener un mejor cuidado de salud y estético.

## 15. Recursos requeridos

Camillas

Material de trabajo

Material a realizar la practica



REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “JAPÓN”

## 16. Presupuesto

Planteamiento económico de los egresos que la actividad requiere para su desarrollo.

Se sugiere realizarlo mediante una tabla, la cual debe contener: las acciones a desarrollarse, cantidad, valor monetario, y total. Ejemplo de tabla:

Acciones	Cantidad	Valor
Copias a color	20	10
Aceite de Naranja	1	7
Globos	24	1.50
Refrigerio		6
	Sub Total	21,88
	IVA	2.62
	TOTAL	24.50

## 17. Cronograma de acciones para ejecutar la actividad.

1. Presentación.
2. Discurso de proyecto.
3. Concurso sobre el tema tratado.
4. Realización de práctica.

Docente responsable: Lcda. Yolanda Aguilar

Coord. de Carrera: Ing. Haydee Vásquez



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"**

REGISTRO INSTITUCIONAL N.º. 17 – 082

ACUERDO N.º 175

**INFORME FINAL DE LA ACTIVIDAD DE  
VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD**

**Unidad Académica Responsable:**

GAD Parroquial "La Unión"

**Nombre de la Actividad:**

Taller práctico de masaje reductor de grasa en el abdomen con drenaje linfático manual para las mujeres de la parroquia "La Unión"

**Diagnóstico y Protocolo/Estudiante Responsable:**

Mariuxi Velásquez

Ibanya Cabrera

Tais Figueroa

**Profesor Tutor ISTJ**

Ing. Yolanda Aguilar



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## ÍNDICE

1.	Nombre de la actividad ejecutada.....	3
2.	Antecedentes de la necesidad o problemática .....	3
3.	Objetivo a alcanzar .....	3
4.	Cronograma de acciones .....	3
5.	Informe de actividades por pasos .....	5
6.	Grupo Beneficiario.....	5
7.	Resultados obtenidos.....	5
8.	Conclusión.....	6
9.	Recomendaciones.....	6
10.	Firma de responsable.....	6
11.	Anexos.....	7



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## MASAJE REDUCTOR EN EL ABDOMEN CON DRENAJE LINFÁTICO

### MANUAL.

#### 1. Nombre de la actividad ejecutada

Taller práctico de masaje reductor en el abdomen con drenaje linfático manual para las mujeres de la parroquia "La Unión"

#### 2. Antecedentes de la necesidad o problemática

Más de 5 mujeres que asistieron tenían problema de obesidad por la mala alimentación y falta de ejercicio y las demás mujeres tenían problemas de salud y por ello estuvieron hasta el final de charla ya que se les indico como mejorar y combatir el problema que tenían con un protocolo alimenticio de acuerdo a sus necesidades y como realizarse un masaje reductor con drenaje linfático en casa.

#### 3. Objetivo a alcanzar

Solventar a la Comunidad, acciones que favorezcan la concientización de una cultura sustentada en hábitos de vida saludable y así proveer la educación en valores, actitudes de respeto y responsabilidad para la salud propia.

Se debe intervenir para solventar el desarrollo de proyectos de intervención para incidir favorablemente en problemas de salud de la Comunidad.

#### 4. Cronograma de acciones

Se realizó la presentación de que institución pertenecemos, la profesión que seguimos, luego ejecutamos con el tema a tratar que fue sobre masaje reductor en el abdomen con drenaje linfático manual y las mujeres que asistieron estuvieron prestas ya que es un tema muy importante de conocer y aprender. Se realizaron concursos, les hicimos preguntas sobre el tema y todas respondieron correctamente y obtuvieron un premio.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

Y al final concluimos con la práctica de masaje reductor en el abdomen con drenaje linfático manual, pudieron notar la diferencia con la modelo ya que se hizo medir con una cinta métrica el antes y después.

Paso	Definición	Estudiantes
1° Paso	Presentación.	Mariuxi Velásquez
2° Paso	Exposición de taller.	Mariuxi Velásquez Tais Figueroa Ibanya Cabrera
3° Paso	Taller práctico.	Mariuxi Velásquez Tais Figueroa Ibanya Cabrera
4° Paso	Interactuar con los asistentes sobre lo aprendido.	Mariuxi Velásquez Tais Figueroa Ibanya Cabrera
5° Paso	Refrigerio.	Tais Figueroa
6°	Agradecimiento.	Mariuxi Velásquez Ibanya Cabrera



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## 5. Informe de actividades por pasos

Fecha	Actividad	Horas
26 de febrero	Pedido de elaboración de actividad de vinculación.	4
26 de febrero	Preparación de la propuesta de actividad de vinculación.	5
27 de febrero	Elaboración de materiales necesarios para la actividad.	5
27 de febrero	Ejecución de actividad de vinculación.	4
<b>TOTAL</b>		<b>18</b>

## 6. Grupo Beneficiario.

Mujeres de la Parroquia La Unión.

## 7. Resultados obtenidos

Hubieron excelentes resultados ya que estuvieron muy entusiasmadas por aprender y tomar nota para realizarlo en casa y así tener una mejoría en la alimentación y en lo estético, hicieron muchas preguntas para empaparse del tema, al momento de ejecutar la práctica se levantaron de sus puestos cada una para así ver la medida del antes de la modelo, luego de haber culminado el masaje con drenaje linfático se sorprendieron con por los grandes cambios ya que bajo de cintura 6 tallas y abdomen 8 tallas.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## 8. Conclusión.

El tema dado ha contribuido de manera muy importante para identificar y resaltar los puntos que hay que mejorar. Nos deja muchas cosas importantes que reflexionar, una de ellas es el detectar cuáles son las necesidades reales de las personas ya que muchas de ellas el trabajo les perjudica al tener la alimentación adecuada y no les da tiempo a ejercitarse.

## 9. Recomendaciones.

- Tener una buena alimentación
- Realizar ejercicios a diario
- Tener un buen estilo de vida
- Realizar los ejercicios en casa
- No comer cosas que afecten a su salud.
- Tener los aceites adecuados y profesionales para poder usarlos con seguridad.
- Colocarse una faja adecuada a su cuerpo para después del masaje.
- Que el instituto opte por seguir brindando charlas a beneficio a cualquier comunidad.
- Si se presenta algún problema acudir a un médico.
- Realizar un simulacro para mantener la calma y el debido orden por si llegase a suceder alguna tragedia.

## 10. Firma de responsable.

Docente responsable: Lcda. Yolanda Aguilar

Coord. de Carrera: Ing. Haydee Vásquez



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

Santo Domingo, 27 de febrero del 2020  
Of. No. 057-CA-ITSJ-STD-2020

Señor  
Juan Carlos Quezada Córdova  
**PRESIDENTE DEL GAD PARROQUIAL LA UNIÓN**  
Presente.-



De nuestras consideraciones:

Reciba un cordial saludo a nombre del **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"**, particularmente de la extensión de Santo Domingo y a la vez felicitándole por su labor que ejerce en su institución en beneficio de la juventud de la provincia y del cantón.

Nuestro sistema de educación promueve la preparación profesional en ocho carreras distintas: Tecnología Superior en Administración de Empresas, Tecnología Superior en Parvularia, Tecnología Superior en Desarrollo de Software, Tecnología Superior en Gastronomía, Tecnología Superior en Estética Integral, Tecnología Superior en Turismo, Tecnología Superior en Mecánica Automotriz y Tecnología Superior en Educación Inclusiva, aquellas que están enfocadas en el ámbito educativo en ciencias de la educación, administrativa y tecnológica, como parte de la política y normativa de proceso, ya que es base principal del desarrollo y aplicación de conocimientos.

Es por ello que me dirijo a usted de la forma más cordial para solicitarle se autorice el ingreso a las estudiantes de la Carrera de Tecnología en Estética Integral quienes ejecutarán actividades de vinculación con el tema **"TALLER PRÁCTICO DE MASAJE REDUCTOR DE GRASA EN EL ABDOMEN CON DRENAJE LINFÁTICO MANUAL PARA LAS MUJERES DE LA PARROQUIA LA UNIÓN"** a cargo de la docente Ing. Yolanda Aguilar el día viernes 28 de febrero del 2020, desde las 14H00 en el salón de actos del GAD Parroquial La Unión.

Es propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de nuestra especial consideración estima personal.

Atentamente:

Lic. José Daniel Shauri Romero, MsC  
**COORDINADOR ACADEMICO DE ISTJ SANTO DOMINGO**

Email: [dshauri@itsjapon.edu.ec](mailto:dshauri@itsjapon.edu.ec);  
[josedanielshauriromero@hotmail.com](mailto:josedanielshauriromero@hotmail.com)

# Celular: 0959239214



*[Handwritten signature]*  
RECIBIDO  
27/02/2020  
10H00

**CAMPUS MATRIZ QUITO:** Marieta de Veintimilla Pomasqui – Informes: (Luis Cordero OE-21 Edif. Valdivia y Juan León Mera) **CAMPUS SANTO DOMINGO:** Calle Cuenca 505 y Galápagos  
EMAIL: [sixtodrlawyer@gmail.com](mailto:sixtodrlawyer@gmail.com) / [itsj\\_japon@hotmail.com](mailto:itsj_japon@hotmail.com)  
Telf: 02 2356 368 / 2554192 / 022 2760463 Santo Domingo

La Unión, 6 de febrero de 2020

# CERTIFICADO

Yo, Juan Carlos Quezada Córdova, con Cédula de Ciudadanía N° 171368059-1, **PRESIDENTE DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DE LA PARROQUIA LA UNIÓN**, jurisdicción del cantón Quinindé, provincia de Esmeraldas, **CERTIFICO** que las señoritas Mariuxi Velásquez, Ibanya Cabrera y Tais Figueroa, estudiantes que cursan el segundo semestre de segundo presencial intensivo de Estética Integral del Instituto Superior Japón, realizaron las actividades de vinculación en el área de inicial de la sección matutina y vespertina durante 10 HORAS en el salón de nuestra institución para las mujeres de la parroquia La Unión, actividades que dieron realce al evento y además fueron beneficiosas para toda la comunidad unionense.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Respetuosamente,



Sr. Juan Carlos Quezada Córdova  
**PRESIDENTE DEL GAD PARROQUIAL LA UNIÓN**



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 - 082

ACUERDO N° 175

## LISTADO DE PERSONAS QUE DICTARON EL TALLER

Nombre de la actividad: Taller Práctico de Masaje Reductor de grasa en el abdomen con drenaje Linfático Manual para las mujeres de la parroquia "La Unión"

CARRERA: Estética Integral SEMESTRE Y PARALELO: "2" FECHA: 28-02-2020

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	NUMERO DE CEDULA	FIRMA
1	Mariuxi Velasquez	0803775766	
2	Taló Fiqueloa	080466032-2	
3	Ibanyau Cabrera	235069569-4	

DOCENTE: Ing. Yolanda Aguilar

FIRMA:



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 - 082

ACUERDO N° 175

ACTIVIDAD DE VINCULACIÓN

Nombre de la Actividad: Taller Práctico de Masaje reductor en el abdomen con drenaje linfático manual para mujeres de la parroquia "La Unión"  
CARRERA: Estética Integral SEMESTRE Y PARALELO: 2. FECHA: 28-02-2020

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	NÚMERO DE CÉDULA	FIRMA
1	Brigitte Aguilar	0803667278	
2	Elvira Macías Velásquez	100519542-0	
3	Jesús del carmen Macías	0801345885	
4	Vilma Auxiliadora Macías	080134590-1	
5	Adela Maribel González	1717240033	
6	MARTHA Macías	0801345869	MARTHA Macías
7	FRANCISCA TRIVIÑO	0802862870	
8	Xuliana Laicedo	0802992677	
9	Angela Louilla	1203182884	
10	Maria Macías	080107132-5	
11	Andrés Loor	1039805511	
12	Estefanía Mondragón	0803206549	

DOCENTE: Ing. Yolanda Aguilar

FIRMA:

CAMPUS MATRIZ QUITO: Barrio Marieta de Veintimilla Pomasqui E5 - 471 y Sta.

Teresa 4ta transversal

EMAIL: [procurador@itsjapon.edu.ec](mailto:procurador@itsjapon.edu.ec) / [infor@itsjapon.edu.ec](mailto:infor@itsjapon.edu.ec)

Telf.: 02 2356 368



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N° 17 - 082

ACUERDO N° 175

ACTIVIDAD DE VINCULACIÓN

Nombre de la Actividad: Taller práctico de masaje reductor de grasa en el abdomen con drenaje linfático manual para las mujeres de la parroquia "La Unión"

CARRERA: Estético Integral SEMESTRE Y PARALELO: 2 FECHA: 28-02-2020

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	NÚMERO DE CÉDULA	FIRMA
13	Katherin García	2300657075	
14	Nesiel Veloz	1723160402	
15	Angelo Valez	0802015966	
16	Sofia Mosquera	092033378	
17	Samuel Bravo	0850743238	
18	Angelly Cabrera	2201269387	
19	Patricia Quiñonez	0802239947	
20	Girdael Reasco	0804829091	
21	Gissela Dila	1720862448	
22	Betha Cagua	0800751729	
23	Martha Celi	1734500199	
24	Celena Valle	0802466591	

DOCENTE: Ing. Yolanda Aguilar

FIRMA:

CAMPUS MATRIZ QUITO: Barrio Marieta de Veintimilla Pomasqui E5 - 471 y Sta. Teresa 4ta transversal

EMAIL: [procurador@itsjapon.edu.ec](mailto:procurador@itsjapon.edu.ec) / [infor@itsjapon.edu.ec](mailto:infor@itsjapon.edu.ec)

Telf.: 02 2356 368



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

## 11. Anexos.

### Material audiovisual y/o Material fotográfico





# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## Guía Metodológica de la actividad

**Actividad:** Taller práctico de masaje reductor en el abdomen con drenaje linfático manual para las mujeres de la parroquia "La Unión"

**Desarrollo y organización:** Se desarrollara por las estudiantes del Segundo de Estética Integral Intensivo.

### Masaje reductor en el abdomen con drenaje linfático manual.

El taller lo realizamos en la parroquia La Unión en el salón del GAD Parroquial la Unión.

El masaje reductor se lo realiza con una presión fuerte y una velocidad más rápida a la usual, el masaje reductor busca ayudar a eliminar el acumulado de grasa localizada y a la vez, estilizar el contorno de la figura logrando una silueta más estética.

Utilizamos aceite de naranja para eliminar la grasa localizada al comenzar el masaje no se separa las naos de la piel.

Las técnicas que utilizamos es deslizar las manos para calentar el tejido adiposa, también hacemos amasamiento, a chateo, fricción, percusión, también utilizamos madetoterapia para complementar el masaje reductor.

Culminamos con drenaje linfático manual, en el cual se abren los ganglios y se drena la linfa para eliminar grasas y toxinas, luego de evacuarlas, se cierran los ganglios.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## Materiales:

- Camillas
- Asistentes de camilla
- Mesa asistente de camilla
- Aceite de naranja
- Toallas
- Maderoterapia
- Esponja
- Exfoliantes
- Faja moldeadora
- Gorras
- Guantes
- Cubre boca
- Cubrecamillas



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## MASAJE REDUCTOR EN EL ABDOMEN CON DRENAJE LINFÁTICO MANUAL.



Los masajes son, hoy en día, uno de los placeres con más demanda. Nuestro ritmo de vida, frenético y agotador, nos obliga, aunque sea solo una vez a pasar por unas manos expertas. Los motivos pueden ser diversos: entre ellos se encuentran los masajes relajantes y los masajes que tienen como objetivo deshacer contracturas u otros problemas musculares. Sin embargo, uno de los que se encuentra en auge es el llamado masaje linfático.

El sistema linfático tiene relación con el sistema circulatorio y es parte fundamental del inmunitario en el organismo de la persona. El líquido linfático es, básicamente, aquel que elimina las toxinas y ayuda al cuerpo a luchar contra las bacterias y otras posibles infecciones. Por eso es tan importante en nuestra salud.



### ¿Dónde se acumula la linfa?

Se acumula en los ganglios linfáticos, pero no todo es perfecto. Muchas veces este líquido se acumula en los ganglios y se forman retenciones de líquidos que provocan una saturación de grasa en zonas localizadas. Retenciones que nos pueden dar mala imagen o malestar emocional al vernos con unos kilos de más que no son nuestros y que no sabemos cómo han llegado ahí. Estos ganglios suelen encontrarse en las axilas, el cuello, las ingles y el abdomen.

### Anatomía de un drenaje linfático en abdomen

Los ganglios linfáticos del estómago se dividen en tres grupos: curvatura menor; curvatura mayor y colectores de los fondos gástrico.

- **Los de curvatura menor** se distinguen en ganglios linfáticos de los cardias y los ganglios gástricos celiacos derechos e izquierdos; que se encuentran en la arteria izquierda hasta la región celiaca.
- **Los de curvatura mayor** se encuentran alrededor de la arteria gastroepiploica derecha y arteria gastroduodenal y llegan a la región celiaca.
- **Los colectores de los fondos gástricos:** se encuentran en el hilio del bazo por el ligamento gastroesplénico y se drenan en los ganglios de raíz renal izquierda.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

- Además, en la anatomía del drenaje linfático abdominal es importante conocer todos los ganglios linfáticos para que esta técnica sea más eficaz.
- **Ganglios linfáticos del duodeno:** estos son drenados por los ganglios retropancreáticos para luego pasar a los ganglios delante de la aorta.
- **Ganglios linfáticos del hígado** que se dividen en colectores superficiales y colectores profundos
- **Ganglios linfáticos de la vía Biliar Principal** y se dirigen hacia los ganglios celiáticos, retropancreáticos y radiculares.
- **Ganglios linfáticos del páncreas:** están divididos en cuatro grupos (los superiores en la arteria esplénica y van a la región celiaca, los inferiores que drenan a los ganglios mesentéricos, los esplénicos que están ubicados en la cola del páncreas hasta el hilio del bazo y los pancreatoduodenales y van a los ganglios celiacos y mesentéricos superiores.
- **Ganglios linfáticos del Bazo:** son colectados por los ganglios esplénicos y desde allí son drenados por los ganglios pancreáticos superiores.
- **Ganglios linfáticos del Intestino Delgado:** van a los ganglios centrales de la raíz del mesenterio y son conocidos como corriente yeyunoileal; mientras que la corriente ileal terminal drena y pasa a los ganglios ileocólicos.
- **Ganglios linfáticos del intestino Grueso:** las corrientes linfáticas van de derecha a izquierda y pasa por los ganglios cólicos derechos y ganglios paracólicos.
- **Ganglios linfáticos del Riñón:** lo constituyen tres vías recolectoras, las anteriores que van al ganglio precavo y después al ganglio aórtico lateral y a la izquierda por el ganglio intermedio y al aórtico lateral. La vía media, está entre las arterias y las venas que van a los ganglios aórticos laterales y por último la vía posterior ubicada en retroperitoneal y retroarterial, van a la derecha hacia los ganglios precavos.

Además, hay muchos más ganglios como lo son:

- Ganglios linfáticos del uréter.
- Ganglios linfáticos de la Vejiga
- Ganglios linfáticos de la Uretra Masculina



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

- Ganglios linfáticos de la Uretra Femenina.
- Ganglios linfáticos del Escroto.
- Ganglios linfáticos del Testículo
- Ganglios linfáticos del Conducto Deferente.
- Ganglios linfáticos de la Vesícula Seminal
- Ganglios linfáticos de los Conductos Eyaculadores
- Ganglios linfáticos del Pene
- Ganglios linfáticos de la Próstata.
- Ganglios linfáticos de la Vagina.
- Ganglios linfáticos de la Vulva
- Ganglios linfáticos de la Trompa Uterina
- Ganglios linfáticos del Útero
- Ganglios linfáticos del Ovario

Es **importante** saber que si se tienen los ganglios linfáticos femorales o inguinales inflamados se deberá a una infección en la pierna, pie o genitales que podría empeorar si se hace el drenaje linfático abdomen porque se propagaría dicha infección.

## ¿Cómo podemos eliminar grasas localizadas?

Algunas veces no se trata solo de adelgazar, sino de zonas concretas en las que tenemos la dichosa grasa que no acaba de marchar. Hemos de recordar que estos acúmulos de grasa son las reservas de nuestro organismo, si tenemos más obesidad, los acúmulos serán más grandes, pero si es un pequeño sobrepeso es cuando está más localizada.

## ¿De qué depende?

Estos depósitos de grasa dependen de la edad, el sexo y otros factores como el estrés, la ingesta de algunos fármacos o posibles dolencias y hábitos o rutinas de vida insanos. Es fundamental los hábitos saludables para evitarlos, dieta sana, ejercicio... Con la edad la grasa localizada se convierte en una grasa mucho más difícil de eliminar, es una grasa más dura,



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

interna y estocada. Los hombres tienen más tendencia de acumular en la zona abdominal, laterales de la cintura y espalda. Las mujeres, principalmente en la cintura, cadera, glúteos, muslos y algunas veces también en brazos.

## TIPOS DE GRASA:



Las adiposidades de grasa igualmente van a ser diferentes dependiendo si es grasa más superficial, o más interna (muscular) y visceral.

- La grasa superficial, está debajo de la piel y es como la celulitis.
- La grasa que está entre la piel y el músculo depende mucho de nuestra propia estructura.
- La grasa visceral, es la que se acumula alrededor de nuestros órganos, es muy dependiente de la edad, sobre todo la grasa abdominal, de órganos como el hígado, y se convierte en un problema de salud.

Tipos de grasa, parda y blanca, la grasa parda es la que se quema más rápidamente, la que el organismo usa para energía antes, la grasa blanca está más estancada y difícil de eliminar, de hecho, la grasa blanca es acumulada en gotas mucho más grandes por lo que es mucho



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

más difícil de metabolizar. Realmente la parda, es la que es más fácil de eliminar y menos perjudicial.

## ¿Cómo se realiza un masaje linfático?

Realizar un masaje de estas características requiere no solo la profesionalidad del masajista, sino la calidad del ambiente y del trato recibido en las instalaciones del centro al que acudas. Nosotros tenemos todo dispuesto para crear un lugar seguro donde tu cuerpo podrá relajarse y responder mucho mejor y más rápido al tratamiento.

Respecto al masaje en sí mismo, debes saber, para tu tranquilidad (sobre todo si has ido a otro tipo de masajes como comentábamos antes) que el masaje drenante se realiza con movimientos suaves, lentos y, por tanto, indoloros.

Este método consigue transportar la linfa acumulado en los ganglios linfáticos para, por una parte, desatacar esa zona del cuerpo y así reducir la hinchazón y el peso sobrante, y, por otra parte, con el movimiento de la linfa, elimina los restos de toxinas y de grasas acumuladas que se habían ido quedando retenidos. De esta forma también se mueve la grasa saturada localizada en los lugares en los que puede surgir la celulitis con más fuerza.

Este vaciado y deshecho ayuda a mejorar nuestro sistema circulatorio. Esto es así porque el sistema linfático acaba muriendo en el sistema circulatorio, siendo este un precursor. Esto significa que cuanto mejor tengamos el sistema linfático, mejor tendremos el sistema



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

circulatorio, y con él, el sistema inmunitario. Esto se produce gracias a la oxigenación y la nutrición de los tejidos.

## **¿Qué tipo de aceites se utilizan en el masaje linfático?**

Para permitir unos movimientos de manos adecuados por las zonas afectadas por la saturación o acumulación de líquidos y grasas, es primordial la utilización de aceites. En este caso, aunque sepamos que existen los aceites creados expresamente para eliminar la celulitis de forma específica, los más adecuados son los aceites vegetales.

Los más usados son los aceites de onagra y de jojoba, que además hidratan la piel y el tejido. Pero para darle más efectividad, estos aceites vegetales se mezclan con otro tipo de aceites: los aceites esenciales. Entre ellos se encuentra el de geranio, muy depurativo; o la savia, que calma la piel de la posible irritación o molestia al frotar la piel durante el tiempo que dura el masaje.

Hay tres aceites esenciales para masajes reductores: romero, ciprés y lavanda. Todos ellos son perfectos para reducir esos centímetros de más. El aceite esencial de romero mejora la circulación de la sangre y combate la retención de líquidos y la hinchazón. El de lavanda revitaliza y refresca la piel y es un gran tonificador. Por último, el aceite esencial de ciprés aporta propiedades anticelulíticas y estimula la circulación sanguínea.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

## **Función del drenaje linfático en el abdomen.**

Las funciones del drenaje linfático abdomen se dividen efectos de drenaje; ya que provocan la salida del líquido que se encuentra en el espacio existente entre las células de un tejido, y son conducidos por sus vasos hacia ganglios linfáticos. Además, tiene efectos neurovegetativos, efectos sedantes y relajantes.

El drenaje linfático abdomen tiene efectos sobre los músculos lisos y estriados, también actúa sobre la pared intestinal haciéndolo favorable para combatir el estreñimiento y tonifica las paredes de las arterias potenciando el movimiento de los vasos linfáticos.

## **Beneficios.**

Efectos inmunes porque potencia al sistema inmune al drenar los tejidos y mejorando las células defensivas.

Antes de una operación y después de esta te trae múltiples beneficios. Mejora la cicatrización y la recuperación posoperatoria es mucho más rápida.

El drenaje linfático abdomen funciona eliminando el exceso de líquidos, desechos y toxinas además de las grasas, mediante los movimientos precisos que llevan a la linfa a recorrer una serie de nódulos que van a drenarla, también este transporte de la linfa asegura que los nutrientes y proteínas sean metabolizadas por las células. Alivia la hinchazón y disminuye los dolores abdominales.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

## Técnica del drenaje linfático para el abdomen

Para bombear al sistema linfático se utiliza la musculatura; mediante contracciones musculares el líquido se desplaza hacia los ganglios; el masaje de drenaje contribuye con estos movimientos que a través de técnicas de expiración e inspiración profunda las contracciones abdominales provocan la eliminación del líquido o linfa.

Se puede hacer el drenaje linfático abdomen con un orden básico:

- **Roces iniciales, roces relajantes** que van tocando del lado izquierdo al de derecho de la cintura del paciente, una mano realiza roces circulares sobre la zona del plexo solar cardiaco; y la otra mano realizara roces relajantes friccionando suavemente sobre la zona.
- **Colon descendente:** Acá el movimiento inicia con una ligera presión en la zona cólico izquierda, descomprimiendo hacia el pubis y alternando una mano y después la otra; debe seguir la línea interior de la cresta iliaca.
- **Triángulo del Colon:** se dibuja un triángulo imaginario en el abdomen que representa los distintos segmentos del colon (ascendente, transverso y descendente) dentro del triángulo las manos deben realizar roces arrastrando la piel suavemente y siguiendo la dirección del tránsito intestinal
- **Círculos en el colon descendente, ascendente y transverso:** en cada segmento del colon debe realizar tres puntos a trabajar con círculos, y la dirección deberá seguir el trayecto de las heces.
- **Toque de siete:** una vez que trabajas los segmentos del colon, con los pulgares realiza círculos desde la línea umbilical hacia los ganglios inguinales.
- **Vaciado de los ganglios abdominales:** con círculos realizados con las yemas de los dedos presiona suavemente y desplaza los movimientos hacia los ganglios inguinales.
- **Respiración final:** Mientras inspira el paciente debes colocar las manos en las costillas y presionar al momento de la inspiración, recorrer los pulgares a lo largo del arco costal y terminar en la cresta iliaca y ligamentos inguinales.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

Una vez realizada la técnica del drenaje linfático abdomen entrarás en un estado de relajación que te favorecerá para lograr óptimos resultados en las sesiones siguientes.

## Otro tipo de aceites reductores:

<b><u>Naranja:</u></b>	El aceite esencial de naranja destaca por sus propiedades drenantes y diuréticas. Su acción estimula el sistema linfático, ayudando así a eliminar toxinas, grasa y líquidos retenidos.	
<b><u>Limón:</u></b>	El aceite esencial de limón ayuda a purificar la piel y a activar la circulación. Sus propiedades ayudan a combatir la celulitis.	
<b><u>Mandarina</u></b> :	Este aceite esencial aporta beneficios tonificantes y reafirmantes, contribuyendo a alisar las capas más superficiales.	
<b><u>Cedro:</u></b>	Destaca por su efecto drenante. Se trata de un diurético natural, que frena la retención de líquidos y combate la grasa acumulada.	



<b><u>Hinojo:</u></b>	<p>Es conocido por sus propiedades anticelulíticas, ya que contribuye a drenar, tonificar y evitar la flacidez. Además actúa como reductor.</p>	
-----------------------	---	---

### **¿Cómo adelgaza el drenaje linfático manual?**

El drenaje linfático manual es una especie de masaje suave, con movimientos muy lentos, rítmicos y repetitivos que estimula la circulación de los canales linfáticos. La linfa es el líquido blanquecino que circula por estos canales y es la encargada de recoger los productos de deshecho desde las células hasta el sistema circulatorio para eliminarlos. Estos movimientos suaves estimulan la circulación de la linfa, desintoxicando y desinflamando las zonas con celulitis o edema (retención de líquidos).

Normalmente se necesitan varias sesiones de drenaje linfático para obtener resultados, combinándolas con un tratamiento específico de nutrición y ejercicio para que sea más eficaz. Puesto que el drenaje linfático manual resulta tan efectivo, a menudo desde la medicina convencional se recomienda recibir varias sesiones tras un postoperatorio para desinflamar la zona y recuperar la normalidad de los tejidos.

### **¿Cuánto tardarán los resultados en mostrar sus efectos?**

Este tratamiento, aparte de realizarse por la evidente mejora de salud, relacionada con el aumento de la calidad del sistema inmunitario, se hace principalmente para encontrarnos a gusto con nuestra figura. Si tenemos acumulación de grasa o retención de líquidos queremos



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

vernos con una nueva figura, y cuanto antes, ¡mejor! Eso lo sabemos bien, por eso te podemos garantizar que los resultados se pueden observar desde la primera sesión del tratamiento.

La razón es sencilla. Si tenemos este problema es por una causa muy concreta: estas zonas hinchadas se deben al líquido. Cuando movemos el líquido gracias a la actuación del masajista, entonces las zonas afectadas se deshinchán, y, además, desobstruimos los conductos con problemas para que no puedan volver a hincharse en bastante tiempo.

Si padeces de celulitis, los resultados son más evidentes tras la primera sesión. Incluso desde el primer día. Se muestra un organismo más deshinchado, se elimina volumen y líquido.

Pero este tratamiento, aunque puedas estar pensándolo, no está dirigido únicamente a mujeres. Todos tenemos posibilidad de retener líquidos y de acumular grasa, así que cualquiera que quiera actuar en contra de este problema puede ponerse en las manos de nuestros profesionales y descubrir una mejora notable.

## **Método para un masaje reductor.**

Las técnicas de masaje que se utilizan son:

- Amasamiento
- Pellizcamiento
- Roce
- Percusión
- Hachadura
- Técnicas del masaje para estreñimiento

Con un masaje reductor se pueden reducir hasta 10 cm en 5 sesiones.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

La sesión tiene una duración de 2 a 3 horas.

## El medio deslizante varía entre:

- Vapor
- Gel (ya sea frío o caliente)
- Fango de algas
- Aceites drenantes
- Arcilla

Es muy importante que el tratamiento se acompañe de una dieta y de ejercicio para obtener resultados e intensificar los efectos, ya que el masaje reductivo reduce medidas no peso.

Un tratamiento de estos con varias sesiones logra alcanzar la tonificación y afirmación del tejido adiposo, dando consistencia al cuerpo y ayudando a la eliminación de celulitis.

## En las mujeres, las zonas donde más se trabaja son:

- Abdomen
- Cadera
- Brazos

## En los hombres, principalmente se realiza en:

- Abdomen
- Zona pectoral

## Ventajas del masaje reductivo

- Se pueden realizar en cualquier parte del cuerpo: cintura, caderas, piernas, abdomen, debajo de la barbilla.
- Remueve y elimina la grasa de los tejidos.
- Remueve la celulitis.
- Beneficia la circulación sanguínea y linfática.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

## **Desventajas del masaje reductivo**

- Las tallas pueden bajar en el momento y luego volver a aumentar. Por ello, el tratamiento debe acompañarse de dieta y ejercicio para mejores resultados.
- Las cremas especiales para los masajes reductivos pueden causar alergias en algunas personas.
- Puede provocar moretones por la intensidad del masaje, depende de la persona, y estos desaparecen luego.
- Quienes se decidan por este tipo de masajes deben realizarse un chequeo médico antes ya que el masaje reductivo puede agravar una infección en los riñones.

## **Hábitos saludables que ayudan a aumentar la eficacia del masaje linfático**

Hábitos necesarios para tener un estilo de vida saludable, puede parecer un tópico manido y repetido hasta la saciedad, pero, si hablamos de salud, dos de los pilares fundamentales son la alimentación y el deporte. Una persona con retención de líquidos y grasas que tenga el hábito de comer de forma saludable o que empiece a hacerlo a raíz del tratamiento tendrá más posibilidades, no solo de notar los efectos más pronto, sino con más intensidad.

Se puede aplicar la misma lógica con el deporte. Una persona que realice algún tipo de deporte, sobre todo cardio y que implique la movilidad de todo el cuerpo, tiene más facilidad para que su cuerpo acepte los beneficios del masaje y mejore más y más pronto.

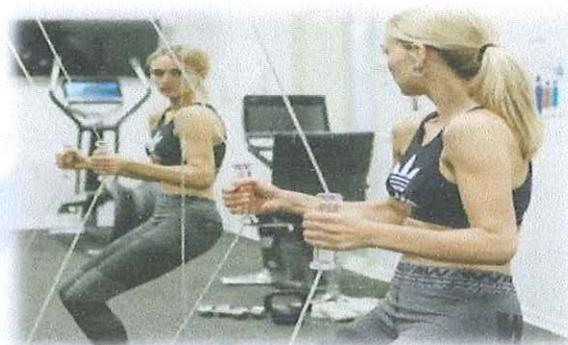
Esto se debe a que una persona con hábitos saludables tiene mejor sistema circulatorio, y, por tanto, linfático, por lo que el problema de retener líquidos o acumular grasas puede ser leve o solo puntual. Tiene un sistema mejor preparado para que los movimientos realizados por el masajista sean mejor recibidos por el organismo.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082  
ACUERDO N° 175

Sin duda, el masaje linfático o masaje drenante es un método eficaz y no invasivo para solucionar de forma efectiva y rápida un problema de salud que, aunque en principio pueda no generar mayores enfermedades, puede ser problemático para nuestro día a día y afectar a nuestro sistema inmunitario si lo descuidamos.



## ¿Cómo conseguir una dieta equilibrada?

En dieta nuestra deben estar presentes todos los alimentos de los grupos de la pirámide alimentaria y disminuir, todo lo posible, los alimentos que te aportan más calorías que energía, como dulces, bollería, golosinas, fast food (comida rápida) y refrescos.

No te obsesiones con las calorías y sigue estos consejos, te ayudarán a no engordar y mantener un peso saludable:

- Consume todos los días verduras, hortalizas, cereales, pan y patatas.
- Toma fruta fresca todos los días (una de ellas un cítrico, naranja, pomelo, mandarina, limón).
- Toma legumbres al menos 2 veces a la semana.
- Toma aceite de oliva como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como para aliñar.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

- Toma diariamente leche o yogures o quesos bajos en grasa. El aporte de calcio es imprescindible para favorecer la mineralización ósea y prevenir la osteoporosis.
- Come pescado varias veces a la semana, blanco y azul.
- Las grasas son necesarias para una dieta correcta, pero no abuses de las carnes animales muy grasas. Escoge la carne magra (sin mucha grasa) y tomarla 2 ó 3 veces a la semana. Tomar carnes grasas (rojas, embutidos, tocino) ocasionalmente, solo alguna vez al mes.
- No abuses de la sal ni de los alimentos salados. Usa el ajo, la cebolla, el vinagre, el limón o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.
- Bebe al día unos dos litros de agua. ¡El agua no engorda!
- Modera el consumo de dulces, pastelería, bollería (sobre la industrial) y de fast food.
- Evita las bebidas alcohólicas. Un gramo de alcohol proporciona 7 kilocalorías (1 grado alcohólico equivale a 0.8 gramos de alcohol).

## TRATAMIENTOS EN CASA

Cuando no tenemos mucha grasa o es superficial como la celulitis, en casa y con constancia podemos disminuir y mejorar la zona

### Cremas anticelulíticas





# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

REGISTRO INSTITUCIONAL N°. 17 – 082

ACUERDO N° 175

Las cremas, serum o gel pueden ser de muy diferente composición, pero la mayoría de ellas contienen componentes para quemar la grasa como drenantes, venotónicos o estimulantes de la circulación.

## **Post sobre los anticelulíticos**

Las cremas anticelulíticas con efecto calor ayudan a aumentar a la vez la vasodilatación y con ello se pretende estimular la circulación sanguínea, mientras que las de efecto frío evitan la hinchazón o la retención de líquidos.

Mi consejo es aplicarlo, si es posible, por la mañana después de la ducha y por la noche antes de acostarse, la aplicación se ha de hacer a conciencia, masajeando bien la zona hasta que no se perciba mucho el producto, y la cantidad suficiente, es preferible no escatimar en la cantidad de producto a aplicar, se ha de poner la suficiente para cubrir toda la zona.

## **Envoltorios con algas.**

Los envoltorios con algas, ayudan a que gracias a la capacidad oclusiva del film que aplicamos encima, ayuda a que los activos de las algas activen la disolución de la grasa superficial, sobre todo la celulitis.

Los envoltorios que llevan fangos con algas Guam, activan la circulación al aplicarlos de modo oclusivo, de hecho, el efecto es vasodilatador y juntamente con el efecto astringente y activador de las algas, ayudan a alisar la piel y mejorar el aspecto de la grasa superficial.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

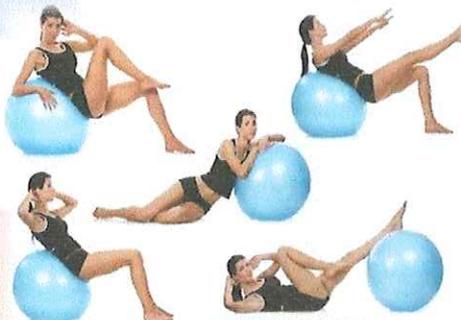
REGISTRO INSTITUCIONAL N° 17 – 082

ACUERDO N° 175



## Ejercicios de gimnasia localizada.

Para el abdomen, todos sabemos que el truco son los abdominales y para la zona de glúteos, las sentadillas y si es cartucheras lo ideal es fortalecer el muslo. Los podemos hacer con ayuda de aparatología, como los impulsos eléctricos, Power Plate, TRX u otros, aunque no es estrictamente necesario.



# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO

## “JAPÓN”

Reciba un cordial saludo, El Instituto Superior Tecnológico Japón, se encuentra realizando la presente encuesta con el objetivo de Conocer la aceptación que tendría el dar un Taller demostrativo y práctico de la Carrera de Estética Integral.

1.- ¿Tiene conocimiento profesional sobre Estética?

- Sí
- No

2.- ¿En los últimos 6 meses se ha capacitado en el área de la estética?

- Sí
- No

3.- ¿Le gustaría aprender sobre técnicas de estética?

- Sí
- No

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

Reciba un cordial saludo, El Instituto Superior Tecnológico Japón, se encuentra realizando la presente encuesta con el objetivo de Conocer la aceptación que tendría el dar un Taller demostrativo y práctico de la Carrera de Estética Integral.

1.- ¿Tiene conocimiento profesional sobre Estética?

Sí

No

2.- ¿En los últimos 6 meses se ha capacitado en el área de la estética?

Sí

No

3.- ¿Le gustaría aprender sobre técnicas de estética?

Sí

No

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “JAPÓN”

Reciba un cordial saludo, El Instituto Superior Tecnológico Japón, se encuentra realizando la presente encuesta con el objetivo de Conocer la aceptación que tendría el dar un Taller demostrativo y práctico de la Carrera de Estética Integral.

1.- ¿Tiene conocimiento profesional sobre Estética?

Sí

No

2.- ¿En los últimos 6 meses se ha capacitado en el área de la estética?

Sí

No

3.- ¿Le gustaría aprender sobre técnicas de estética?

Sí

No

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

Reciba un cordial saludo, El Instituto Superior Tecnológico Japón, se encuentra realizando la presente encuesta con el objetivo de Conocer la aceptación que tendría el dar un Taller demostrativo y práctico de la Carrera de Estética Integral.

1.- ¿Tiene conocimiento profesional sobre Estética?

Sí

No

2.- ¿En los últimos 6 meses se ha capacitado en el área de la estética?

Sí

No

3.- ¿Le gustaría aprender sobre técnicas de estética?

Sí

No

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO “JAPÓN”

Reciba un cordial saludo, El Instituto Superior Tecnológico Japón, se encuentra realizando la presente encuesta con el objetivo de Conocer la aceptación que tendría el dar un Taller demostrativo y práctico de la Carrera de Estética Integral.

1.- ¿Tiene conocimiento profesional sobre Estética?

Sí

No

2.- ¿En los últimos 6 meses se ha capacitado en el área de la estética?

Sí

No

3.- ¿Le gustaría aprender sobre técnicas de estética?

Sí

No

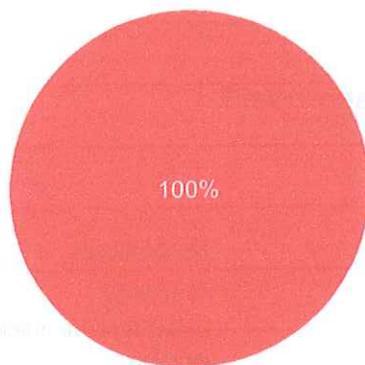
# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "JAPÓN"

5 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

1.- ¿Tiene conocimiento profesional sobre Estética?

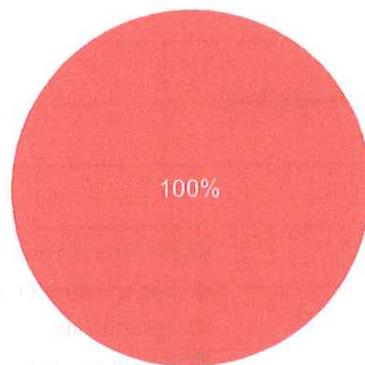
5 respuestas



● Sí  
● No

2.- ¿En los últimos 6 meses se ha capacitado en el área de la estética?

5 respuestas



● Sí  
● No





## IMPACTO DE LA ACTIVIDAD DE VINCULACIÓN

**ACTIVIDAD:** Taller Práctico de masaje reductor de grasa en el abdomen con drenaje linfático manual, para las mujeres de la parroquia "La Unión".

**¿Contribuyó con ud la capacitación realizada, por las estudiantes de la Carrera de Estética Integral?**

**Cuadro N° 1**

Respuesta	Número de Personas	Porcentaje
SI	20	83%
No	4	17%
Totales	24	100%

**Elaborado por:** ASISTENTE COORDINADOR DE LA CARRERA DE ESTÉTICA

**Fuente:** Instituto Superior Tecnológico "Japón" Extensión Santo Domingo.

**Gráfico N° 1**



**Elaborado por:** ASISTENTE COORDINADOR DE LA CARRERA DE ESTÉTICA

**Fuente:** Instituto Superior Tecnológico "Japón" Extensión Santo Domingo.

**Análisis:** Los datos se obtuvieron de los asistentes a la actividad de vinculación, de manera aleatoria se fue interrogando la pregunta ya antes expuesta. Como se puede observar hubo una aceptación del 83% de la capacitación realizada.