

RamySpa Academy

Modulo 1

- **QUE ES LA CELULITIS**
- **CAUSAS DE LA CELULITIS**
- **COMO COMBATIR LA CELULITIS**

RamySpa Academy

Modulo 1

¿Que es la Celulitis?

La celulitis es una alteración de la estructura de la dermis, la capa media de la piel, generando cambios circulatorios que en la medida que se agravan, se hacen más visibles. Según la Academia Española de Dermatología y Venereología, al menos el 85% a 98% de las mujeres presentan celulitis, aunque también afecta a los hombres es menos común. Tiene un aspecto de piel de naranja y los síntomas son de pesadez, congestión o hinchazón en las piernas. En ocasiones la celulitis puede ser dolorosas y en otras no.

Las mujeres de raza blanca suelen verse más afectada, las zonas más frecuentes en las que aparece la celulitis es las nalgas y los muslos, pero también podemos verlas en el abdomen y brazos.

Cabe destacar y esto es muy importante chicas y chicos! Todos los tipos de celulitis presentan un aspecto irregular de la piel y no existe investigación alguna que compruebe que tiene cura a si que no podemos engañar a nuestra clienta y hay q hablarles claro no te la voy a eliminar se disminuye. existen distintas opciones de tratamiento para mejorar y disminuirla y el más sugerido y efectivo son los masajes.



RamySpa Academy

Modulo 1

Tipos de Celulitis

Actualmente la celulitis se puede clasificar en 4 grados, ten presente que entre más temprano se trate, mejor serán los resultados.

Grado 1: aún no se observa piel de naranja.

Grado 2: si comprimes la piel puedes observar las primeras depresiones y abultamientos.

Grado 3: la piel de naranja aparece cuando te pones de pie.

Grado 4: siempre notas áreas marcadas con piel de naranja.



RamySpa Academy

Modulo 1

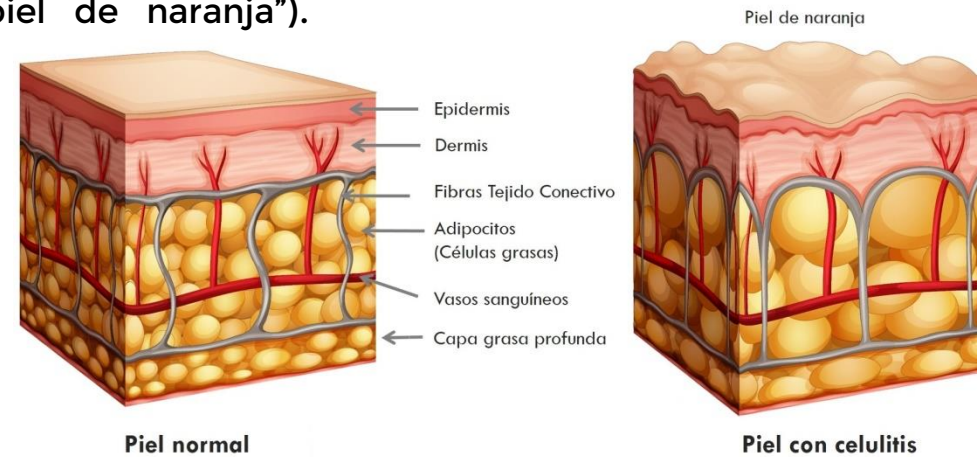
¿A qué se debe la celulitis?

Te lo voy a resumir: la capa más externa de la piel es la Epidermis, abajo está la Dermis y debajo de esta se encuentra la Hipodermis (capa adiposa, es decir, grasa). La celulitis ocurre cuando hay pequeñas “salientes” del tejido adiposo desde la Hipodermis hacia la Dermis, que empujan a las capas superiores y repercuten en la apariencia de la parte más externa de la piel (causando la típica “piel de naranja”). Vulgarmente celulitis

¿Que la causa?

Son Varios factores como:

- *Hormonales.
- *Circulatorios, (cómo mala circulación).
- *Inflamatorios
- * Genéticos
- *Sedentarismo
- *Mala alimentación.



RamySpa Academy

Modulo 1

¿Como Combatir la Celulitis?

- Hidratación Antes que nada es importante mantenerse hidratada, tomar dos litros de agua al día le ayudarán a eliminar toxinas, impurezas y mantener las células del cuerpo en condiciones saludables.
- Evita refrescos, sodas y bebidas con alto contenido de azúcar: las gaseosas y bebidas con endulzantes químicos, incluso los de la categoría “light” tienen químicos que provocan celulitis, evitar su consumo si quieren mejorar este problema.
- Usar productos anti celulitis: Existen productos en el mercado con ingredientes antioxidantes como la cafeína y otros antioxidantes que también le ayudarán a reducirla.



RamySpa Academy

Modulo 1

¿Como Combatir la Celulitis?

- Cepillar la piel en seco: el cepillado en seco es una técnica que se usa para eliminar las toxinas del cuerpo, recuerda que la piel es el órgano más grande del cuerpo y en ella también se acumulan millones de toxinas.



RamySpa Academy

Modulo 1

¿Como Combatir la Celulitis?

- Tratamientos estéticos como los masajes reductores, la madero terapia, radiofrecuencia, cavitación entre otros.

