

GUION DETALLADO PARA UNA MASTERCLASS SOBRE CUIDADO DE LA PIEL EN PERSONAS EN TRATAMIENTO ONCOLÓGICO

Guion Masterclass: RUTINA FACIAL para Personas en Tratamiento Oncológico

Duración total estimada: 60-75 minutos

Objetivo: Enseñar una rutina facial adaptada a las pieles sensibilizadas por tratamientos oncológicos, transmitiendo seguridad, cuidado y empoderamiento personal.

1. Introducción (10 min)

Objetivo: Crear un ambiente de confianza, informar y empatizar.

Contenido:

- Presentación de la profesional (nombre, experiencia en estética oncológica).
- Introducir la FRFNB (15 años cuidando la piel de personas en tratamiento oncológico y formando profesionales de la estética en esta materia)
- Breve explicación sobre cómo los tratamientos oncológicos afectan la piel:
 - Sequedad, sensibilidad, rojeces, descamación, hiperpigmentación, etc.
 - Pérdida total o parcial del cabello.
- Importancia del autocuidado para minimizar algunos de estos efectos secundarios y como parte del bienestar emocional.
- Precaución: no aplicarse cosméticos abrasivos como los exfoliantes, evitar las fuentes de calor y las extracciones. Utilizar productos que sean respetuosos con las pieles sensibles e hipoalergénicos.

Dinámica: Preguntar a las participantes cómo sienten su piel actualmente.

2. Paso a Paso de la Rutina Facial (45 min)

Paso 1: Limpieza (5 min)

Producto: Limpiadores y tónicos que mantengan el pH natural de la piel (libres de alcohol e hipoalergénicos) y que proporcionen un efecto calmante.

Aplicación:

- Humedecer rostro y cuello ligeramente.
- Aplicar con movimientos ascendentes suaves (zona por zona: frente, mejillas, nariz, mentón y cuello).
- Aclarar con agua tibia y secar a toques con una toalla de algodón limpia.

Tips:

- Desmaquillar y limpiar la piel cada día, mañana y noche.
 - Para el cuerpo utilizar limpiadores corporales similares al pH fisiológico (5-5,7) y aclarar bien con agua tibia. Secarse con cuidado a toques suaves, sin rascar la piel.
-

● Paso 2: Peeling enzimático (10 min)

Producto: Exfoliante enzimático suave (enzimas de papaya o piña, sin gránulos).

Aplicación:

- Aplicar una capa fina sobre el rostro seco.
- Dejar actuar el tiempo indicado (normalmente 1-3 min).
- Aclarar con agua tibia sin frotar.

Tips:

- No usar exfoliantes mecánicos (gránulos) ni ácidos fuertes.
- Hacer máximo 1 vez por semana.

Dinámica: Preguntar cómo sienten la piel tras este paso.

● Paso 3: Hidratación profunda (5 min)

Producto: Cremas y sérums ricos en ácido hialurónico, aloe vera, alantoína, aceite de rosa mosqueta, aceites ricos en omega 3,6 y 9 o aceite de caléndula.

Aplicación:

- Aplicar en rostro, cuello, escote, orejas y cuero cabelludo con movimientos suaves ascendentes.
- Masaje con presión ligera, sin fricción.
- Al aplicar el contorno de ojos hacerlo con suavidad y en forma de pequeños puntos, dejando un espacio arriba y abajo para evitar el picor en los ojos.

Tips:

- Hidrata y nutre la piel 2 veces al día.
- Al hidratar tu cuerpo empieza desde las piernas y termina en los brazos con movimientos circulares, suaves y lentos.

Dinámica: Enseñar un mini automasaje facial relajante durante la hidratación.

● Paso 4: Mascarilla calmante o hidratante (10 min)

Producto: Mascarilla con ingredientes calmantes (aloe vera, caléndula, centella asiática, ácido hialurónico).

Aplicación:

- Aplicar con brocha plana o dedos limpios en capa generosa.
- Dejar actuar entre 10-15 min.
- Humedecer ligeramente los dedos, masajear y retirar.
- Retirar suavemente con esponjitas húmedas.

Tips:

- Ideal para refrescar la piel.
 - Se puede usar 2 veces por semana si la piel lo tolera.
-

● Paso 5: Protección solar (5 min)

Producto: Fotoprotector SPF 50 o superior de amplio espectro que cubra frente a las radiaciones UVA y UVB, resistente al agua y al sudor.

Aplicación:

- Aplicar al final de la rutina, todo el año y especialmente durante el verano.
- Reaplicar cada 2 horas si hay exposición solar.
- Extender bien sin frotar demasiado.
- Aplicar incluso debajo del pañuelo, peluca o gorro.

Tips:

- La piel tratada es fotosensible incluso en interiores.
 - Evitar exposición directa al sol entre las 12 y 16h. No te expongas a lámparas de rayos UVA.
 - Usar pañuelos o sombreros como complementos a la protección solar.
-

3. Cierre y Acompañamiento Emocional (10-15 min)

Contenido:

- Reforzar el mensaje de autocuidado y autoestima.
- Consejos generales para el día a día (duchas cortas con agua templada, evitar esponjas o similares, secar la piel a toques muy suaves, utilizar ropa interior de algodón y evitar cinturones o gomas que rocen la piel).
- Espacio para preguntas y compartir experiencias.

Dinámica emocional: Proponer una afirmación positiva: *"Cuídate y déjate cuidar"*

 Extras posibles para entregar al final:

- Resumen de los puntos clave tratados.
 - Entregar muestras de producto (opcional).
-

Guion Masterclass: RUTINA DE MANOS Y UÑAS para Personas en Tratamiento Oncológico

Duración total estimada: 20-25 minutos

Objetivo: Esta rutina es suave, protege y reconforta, ideal para aliviar sequedad, sensibilidad y fragilidad ungueal (uñas quebradizas o debilitadas).

Paso 1: Cuidado de Uñas y (7-10 min)

Producto: Aceite de rosa mosqueta.

Aplicación:

- Aplicar una gota de aceite en cada uña.
- Masajear suavemente desde la cutícula hasta cubrir todo el lecho de la uña con movimientos circulares.

Tips de protección ungueal:

- Evitar cortar cutículas y eliminar durezas.
- Evitar las uñas acrílicas y esmaltes semipermanentes.

Usar quitaesmaltes sin acetona.

Paso 2 : Masaje Hidratante de Manos (5-7 min)

Producto recomendado: Cremas y aceites ricos en aloe vera, aceite de rosa mosqueta, árnica montana, manzanilla, caléndula, betaínas, mantecas de mango y karité, aceites ricos en omega 3, 6 y 9, aceite de amaranto o aceite de aguacate.

Aplicación:

- Aplicar una pequeña cantidad en ambas manos.
- Realizar masaje suave desde la muñeca hasta los dedos.
- Insistir en nudillos, palmas y espacios interdigitales.

Tips:

- Los guantes y calcetines de algodón también pueden ayudar a evitar roces en las actividades diarias
-

Paso 4: Protección solar (1-2 min)

Producto : Fotoprotector SPF 50 o superior de amplio espectro que cubra frente a las radiaciones UVA y UVB, resistente al agua y al sudor.

Aplicación:

- Tomar una pequeña cantidad del protector solar.
- Aplicar sobre toda la superficie de las manos, incluyendo: Dorso, dedo, espacios entre los dedos, muñeca.
- Extender suavemente sin olvidar zonas expuestas.
- Dejar secar antes de tocar objetos para evitar transferencia.

Tips de Reaplicación:

- Cada 2-3 horas si hay exposición solar.
 - Después de lavarse las manos.
-