LUMA
ESTETIC



RECURSO GRATUITO PARA ESTETICISTAS

No toda la grasa *se trata igual*

Secretos de la reducción de grasa: cómo analizar el tejido graso y diseñar un tratamiento de reducción de medidas

Tutorial paso a paso: conoce los tipos de grasa, valora antes de tocar, mide para demostrar y decide por fases, sin falsas promesas.

Lucía Pino
Método LUMA™ · lumaestetic.com

DE MÍ PARA TI…

Antes de aplicar el masaje reductor, *valora*

Hola, soy Lucía, esteticista corporal. En esta guía te enseño, paso a paso, cómo analizar el tejido graso y diseñar un tratamiento de reducción de medidas con criterio, no con un protocolo genérico.

Muchas esteticistas ven grasa y aplican de inmediato un «protocolo reductor». Pero el cuerpo no responde a protocolos genéricos: **cada tejido tiene condiciones distintas que determinan su capacidad de respuesta.** Por eso, antes de intervenir, aprendemos a leerlo.

EL ERROR MÁS COMÚN · DECIDIR DEMASIADO RÁPIDO

Ves celulitis o grasa y aplicas masaje reductor. Pero si el tejido está congestionado o con retención de líquidos, lo que necesita primero es **activar la circulación y el drenaje.** Por eso la valoración va antes que la técnica.

TU MAPA DEL TUTORIAL

1	2	3	4	5	6
Clasifica ¿localizada o generalizada?	**Valora** observa y palpa	**Mide** siempre en los mismos puntos	**Decide** la valoración orienta	**Diseña** por fases	**Reevalúa** y deriva si corresponde

PARA RELLENAR DIRECTAMENTE EN EL PDF

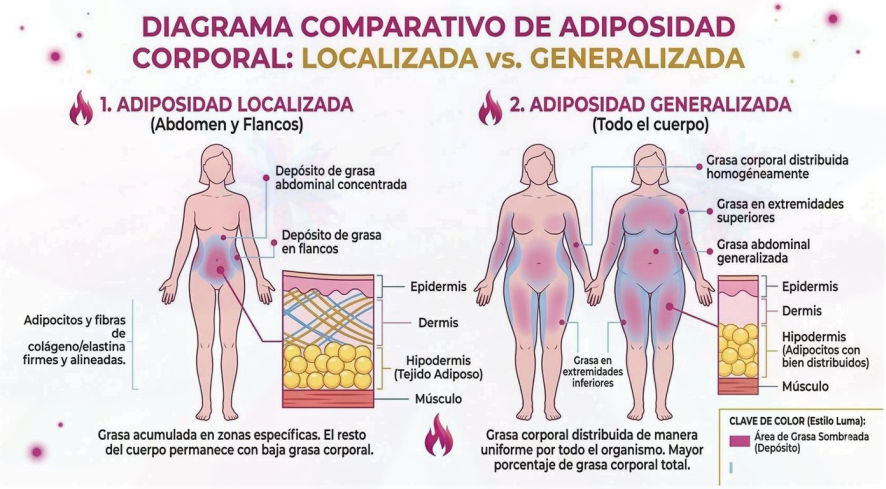
Una **ficha de seguimiento de medidas** (pág. 5) y un **ejercicio para diseñar el plan por fases** de una clienta (pág. 10). Además, un caso de cabina completo (pág. 8) para ver toda la lógica aplicada.

PASO 1 · LOS TIPOS DE GRASA

01 Clasifica la grasa: ¿*localizada* o generalizada?

La valoración empieza con una pregunta clave. Aunque ambas son acumulación de grasa, su origen, comportamiento y abordaje son diferentes, y por eso no se tratan igual.

Característica	Adiposidad localizada	Sobrepeso generalizado
Distribución	En zonas específicas	Uniforme en todo el cuerpo
IMC	Normal o ligeramente elevado	Generalmente elevado
Zonas	Abdomen bajo, flancos, caderas, muslos	Todo el cuerpo
Consistencia	Más compacta o encapsulada	Más blanda y difusa
Respuesta a la dieta	Difícil de modificar solo con dieta	Mejora con alimentación y ejercicio
Papel del trabajo estético	Acompañar el contorno y la piel	Apoyar el proceso integral



Adiposidad localizada vs. generalizada · figura del Tomo I

ZONAS FRECUENTES

Abdomen bajo, flancos («michelines»), caderas, cara externa de los muslos («cartucheras», una de las más resistentes) y espalda baja.

FACTORES QUE INFLUYEN

Genética, estilo de vida (sedentarismo, azúcares, estrés sostenido, falta de sueño) y hormonas. **Las hormonas no las interpretas tú:** si hay cambios marcados o dudas, orientas a consulta médica.

POR PROFUNDIDAD · SUBCUTÁNEA

Está justo debajo de la piel: la que ves y puedes pellizcar. **Es tu terreno:** la que acompañas con técnicas manuales y hábitos.

POR PROFUNDIDAD · VISCERAL

Profunda, alrededor de los órganos. **No es de cabina:** se orienta a hábitos y a consulta médica.

En el sobrepeso generalizado el tratamiento estético no es la herramienta principal: requiere nutrición, ejercicio y control médico. Tu papel es la calidad de la piel, la circulación y el apoyo a los hábitos.

PASO 2

02 Valora: *observa y palpa* antes de decidir

Escuchar a la clienta es una cosa; leer lo que su cuerpo muestra es otra. Muchas veces ella cree que su problema es uno y, al valorarla, descubres una combinación de factores.

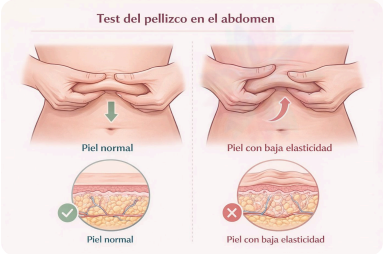
Bien iluminado · luz blanca o natural | Con privacidad | Temperatura agradable

Explica siempre lo que vas a hacer antes de hacerlo y cuida su pudor: genera confianza y profesionalismo.

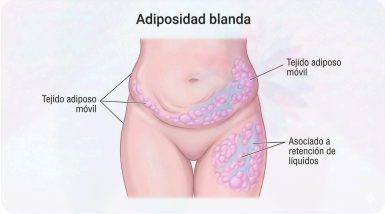
1. ## Postura
El cuerpo funciona como una estructura completa. Una hiperlordosis lumbar, por ejemplo, puede hacer que el abdomen parezca más prominente. Mírala de frente, de perfil y de espalda.

2. ## Piel
Valora elasticidad, textura, sensibilidad, hidratación y grosor. **Test del pellizco:** pellizca suavemente y observa cuánto tarda en volver. Recuperación rápida = buena elasticidad; lenta = pérdida de elasticidad, que puede relacionarse con flacidez.

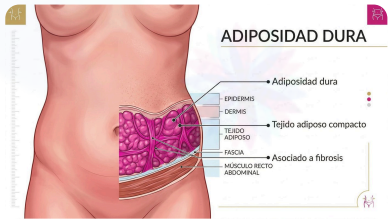
3. ## Tejido adiposo y palpación
Identifica la distribución (¿localizada o generalizada?) y, al palpar, la **consistencia, el grosor del pliegue y la movilidad** del tejido: blando, fibroso, nódulos, retención de líquidos o adherencias. La sensibilidad de las manos se desarrolla con la práctica.



Test del pellizco



Adiposidad blanda: tejido móvil, asociada a retención de líquidos



Adiposidad dura: tejido compacto, asociada a fibrosis

UN EJEMPLO

La clienta dice: «*tengo grasa en las piernas*». Al valorarla descubres celulitis edematosa, mala circulación, retención de líquidos y ligera flacidez. **El problema no era solo grasa:** era un conjunto de factores que interactúan.

03

PASO 3 · PARA RELLENAR EN EL PDF

Mide *para demostrar*

A veces «algo cambió», pero no puedes demostrarlo. Medir siempre en los **mismos puntos** te da registros comparables en cada etapa, para ti y para la clienta.



Puntos clave de medición

HERRAMIENTA · PROTOCOLO BÁSICO DE MEDICIÓN

En la valoración inicial registra el contorno de **cintura, abdomen, caderas, muslos y brazos** con una cinta métrica flexible, y repite las mediciones a intervalos regulares (por ejemplo, cada cuatro sesiones).

Complementa la cinta con lo que ves: textura de la piel, distribución del volumen y simetría entre ambos lados.

Seguimiento de medidas

Zona	Punto de referencia	Inicial (cm)	Control 1 (cm)	Control 2 (cm)
Cintura	Zona más estrecha del torso			
Abdomen	A la altura del ombligo			
Caderas	Parte más amplia de los glúteos			
Muslo derecho	Parte superior del muslo			
Brazo derecho	Zona media del brazo			

¿Cómo usarías estas medidas para explicarle a la clienta lo que está pasando en su proceso?

04 PASO 4 Decide: la valoración *orienta*

La técnica no decide el tratamiento: lo decide el tejido. Con lo que observaste, palpaste y mediste, define qué priorizas.

Si encuentras…	Priorizas…
Retención de líquidos o tejido congestionado	**Primero circulación y drenaje** (drenaje linfático manual, masaje circulatorio suave y movimiento), antes de trabajar el contorno.
Adiposidad localizada compacta	Masaje de contorno y maderoterapia con criterio, cosmética de apoyo y acompañamiento de hábitos.
Adiposidad + flacidez	Trabajar el volumen **sin olvidar la firmeza**: masaje reafirmante, cosmética de apoyo y ejercicio de fuerza. Un proceso solo reductor no basta.
Tejido fibroso (celulitis fibrótica)	Movilización del tejido y masaje profundo progresivo para mejorar la movilidad.
Sobrepeso generalizado	Tu papel: calidad de la piel, circulación y apoyo motivacional, con acompañamiento de médico o nutricionista.

SÍ PUEDE ACOMPAÑAR

- Mejorar la circulación y el drenaje de la zona
- Mejorar la calidad y la textura de la piel
- Trabajar el contorno con técnicas manuales y maderoterapia
- Apoyar los hábitos con seguimiento

LO QUE NO DEBES PROMETER

- Que la grasa «se elimina» o «se derrite»
- Una cantidad específica de centímetros
- Que reemplaza la alimentación y el movimiento
- Resultados sin constancia de la clienta

Las técnicas manuales profundas y la cosmética de apoyo son parte del abordaje, pero **la evidencia de que reduzcan la grasa localizada por sí solas es limitada.** Por eso se presentan como acompañamiento del contorno y de los hábitos: la sostenibilidad del resultado depende en gran medida de los hábitos diarios de la clienta.

Sobre los equipos: la aparatología es opcional. Úsala solo si recibiste formación específica y si la normativa de tu país permite que una esteticista la aplique.

PASO 5

05 Diseña por *fases* y respeta el orden

Un tejido preparado responde mejor al estímulo. Aplicar todas las técnicas en cada sesión ignora que el tejido puede estar inflamado, congestionado o fibrótico. Cada etapa responde a una condición distinta.

1

Descongestión y drenaje

Objetivo: mejorar el retorno venoso, favorecer el drenaje y reducir el edema.
Herramientas: drenaje linfático manual, masaje circulatorio suave y movimiento.

2

Activación del tejido

Objetivo: aumentar la microcirculación, la temperatura local y la actividad del tejido.
Herramientas: masaje estimulante y cosmética de apoyo.

3

Intervención específica

En adiposidad localizada: masaje de contorno y maderoterapia con criterio.

4

Remodelación del tejido

Objetivo: mejorar la elasticidad cutánea y la definición del contorno, con masajes reafirmantes y cosmética regeneradora.

5

Mantenimiento

Sesiones periódicas, programas de mantenimiento y educación de hábitos para evitar que reaparezcan las alteraciones.

NO HAY UN NÚMERO RÍGIDO

No existe una cantidad fija de sesiones: **la respuesta de la clienta determina cuándo avanzar** a la siguiente fase.

EXPLÍCALE EL PORQUÉ

Cuando la clienta entiende el orden, aumenta su confianza y su adherencia, y el proceso se vuelve una experiencia educativa.

CASO DE CABINA · ADIPOSIDAD LOCALIZADA + FLACIDEZ

«Quiero *reducir abdomen*»

Clienta de **42 años** que quiere «bajar abdomen y verse más definida» y cuenta que, tras cambios de peso, nota la piel más flácida. Al valorarla, la necesidad no es solo disminuir volumen: hay **dos componentes, adiposidad localizada y flacidez.** Hacer solo un proceso reductor no sería suficiente.

1. ## Valoración
Antecedentes, hábitos, cambios de peso, actividad física, alimentación, tratamientos anteriores y expectativas; luego se observa y se palpa. La zona que ella señala es su punto de preocupación, **no necesariamente todo lo que hay que trabajar** (aquí: abdomen + espalda + laterales + brazos).

2. ## Preparar el cuerpo
Se empieza con **drenaje linfático completo, de pies a cuello**, aunque el objetivo sea localizado: unos dos drenajes, o tres según la respuesta.

3. ## Primer masaje reductor, manual
El primero **no se plantea igual que los siguientes**: se hace sin maderoterapia, porque el tejido puede seguir sensible. (Ultrasonido de preparación, solo si hace parte de tu formación y lo permite tu normativa.)

4. ## Segunda sesión: observar la respuesta
Si responde bien, se suman principios activos y la maderoterapia entra **de forma selectiva**. En un tejido flácido se prioriza la copa, la tabla y la fricción manual: **la herramienta cambia según el tejido.**

5. ## Reevaluar: aquí está la diferencia
Se observa de nuevo cómo responde el tejido y se decide:

Si funciona	Parcialmente	Si no funciona
Se continúa.	**Se ajusta.**	**Se cambia la estrategia.**

Resultado que se busca: no solo menos centímetros, sino menor adiposidad + mejor contorno + piel con más firmeza. El tratamiento no se diseñó como «10 sesiones reductoras de abdomen», sino como **un proceso que evoluciona con el cuerpo de la clienta.**

Seguimiento: perímetro abdominal al inicio, a la mitad y al final; fotografía de perfil con consentimiento y palpación de la firmeza en cada sesión. **En casa:** hidratación, cosmética reafirmante con masaje ascendente y movimiento regular.

Caso tipo del Tomo I, contado como se trabaja en cabina: no incluye datos de clientas reales. Las herramientas son ejemplos; lo que se repite es la lógica.

PARA CUIDAR EL RESULTADO Y A TU CLIENTA

Los errores que *sabotean* una reducción de medidas

1. ## Decidir demasiado rápido
Ver grasa y aplicar el mismo masaje reductor sin valorar el tejido.

2. ## Aplicar el mismo tratamiento a todas
Cada cuerpo responde de forma distinta.

3. ## No respetar el orden
Por ejemplo, trabajar el contorno sin mejorar antes la circulación.

4. ## No adaptar el tratamiento a la evolución
El cuerpo cambia durante el proceso y el protocolo debe ajustarse: reevalúa.

5. ## Prometer centímetros
Ni «se derrite la grasa» ni una cifra de centímetros: promete proceso, no milagros.

LO QUE LE PIDES A LA CLIENTA EN CASA

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
Rica en nutrientes y baja en azúcares y grasas saturadas.

EJERCICIO REGULAR
Promueve el gasto energético y mejora la composición corporal.

HIDRATACIÓN ADECUADA
Facilita el metabolismo y el funcionamiento general del cuerpo.

MANEJO DEL ESTRÉS
El estrés crónico puede influir en la acumulación de grasa abdominal.

TU LÍMITE PROFESIONAL · DERIVA CON CALMA

Antes de continuar, pide valoración médica si ves: hinchazón, dolor, calor o enrojecimiento en una sola pierna; edema que aparece de golpe; nódulos duros, fijos o dolorosos; bultos nuevos o asimétricos; cambios de peso sin explicación, mareos o fiebre.

Derivar a tiempo no es perder una clienta: es cuidarla. No asustes, no diagnostiques y acompaña el siguiente paso.

EJERCICIO · PARA RELLENAR EN EL PDF

Tu turno: *diseña el tratamiento*

CASO ILUSTRATIVO

Mujer de **35 años**, adiposidad abdominal localizada, flacidez leve y sedentarismo.

¿Cuál sería el objetivo principal del tratamiento?

¿Qué fase inicial aplicarías?

¿Qué técnicas usarías, dentro de lo que tu formación y tu normativa permiten?

Tu plan por fases

Fase	Objetivo	Técnicas y herramientas	Sesiones aprox.
Fase 1			
Fase 2			
Fase 3			

¿Necesita drenaje antes de trabajar el contorno o la firmeza? ¿Por qué?

ESTO ES SOLO UNA MUESTRA DEL TOMO I

Aprende a *personalizar* tratamientos estéticos

Lo que viste aquí sale del **Tomo I del Método LUMA™**, el tomo donde dejas de ver «problemas» y empiezas a ver cuerpos. **No cambian tus manos: cambian las preguntas que te haces antes de trabajar.**



7 NIVELES PARA PASAR DE EJECUTAR A DISEÑAR

1. Cambiar la forma de hacer estética corporal
2. Anatomía funcional aplicada a resultados
3. Piel y cosmética corporal con fundamento
4. Antropometría y lectura corporal profesional
5. Valoración profesional y personalización del tratamiento
6. Herramientas de trabajo en estética corporal
7. Alteraciones estéticas y diseño personalizado

Aprendes a **valorar, decidir y hacer seguimiento** con método, con casos de cabina para entrenar tu criterio. 100 % digital: libro y herramientas en PDF.

Conoce el Tomo I en la página del Método LUMA™

Allí ves toda la ruta del método y entras al Tomo I.

lumaestetic.com/metodo-luma

Directo al Tomo I: lumaestetic.com/aprende-a-personalizar-tratamientos-esteticos

Sigue aprendiendo en Instagram **@lucia_estetica_corporal** y TikTok **@lumaestetic**

LUMA
ESTETIC



Gracias por leer

Un regalo de Lucía Pino · Método LUMA™

lumaestetic.com

Aviso: este material es educativo y está dirigido a profesionales de la estética. No reemplaza la valoración ni las indicaciones de profesionales de la salud, ni la normativa aplicable a tu práctica profesional. Los resultados varían de una persona a otra.

© 2026 Lucía Pino · Método LUMA™. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción, venta o distribución sin autorización.