

Bienestar

CÓMO SE TOMA SIN RIESGOS UNA SAUNA...



O UN BAÑO TURCO

La sauna, ese invento nórdico asociado al relax, es un baño de calor en una cabina de madera o de azulejos. Húmeda o seca, **tiene cada vez más adeptos en España:** hay más de 35.000, y están presentes en muchos de los 6.000 gimnasios, balnearios y centros de 'spa' o bienestar que nos tientan. Si se toma bien, **ayuda a mejorar nuestra salud física y mental.** De lo contrario, puede ser peligrosa, y en ocasiones está incluso desaconsejada. Entérate bien de cómo y cuándo recurrir a ella.

+

La humedad es la diferencia.

Aunque los efectos en el cuerpo son similares, las saunas secas (izquierda) y los baños turcos aprovechan el calor de formas distintas.

L

La sauna es un baño de calor en el interior de una cabina que suele ser de madera o de cerámica y azulejos. Las hay húmedas (también llamadas baños turcos), que funcionan con vapor de agua; y secas, cuyo origen se atribuye a los finlandeses y que funcionan con calor y muy poca humedad. Unas y otras tienen cada vez más adeptos en España (hay más de 35.000), y están presentes en muchos gimnasios, balnearios y centros de *spa* o bienestar. Una sauna regular, bien tomada, ayuda a liberar endorfinas (hormonas asociadas al bienestar), limpiar la piel, respirar mejor (sobre todo, la húmeda) y apaciguar el estrés, entre otros beneficios. Pero, digan lo que digan, no adelgaza. El motivo es que con el sudor, se pierde fundamentalmente líquido, y no grasa. “La temperatura tiene efectos beneficiosos para la salud, ya que echas toxinas para fuera y liberas proteínas de choque de calor que tienen efectos positivos para la salud”, asegura Ricardo Mora, doctor y catedrático en termorregulación de la Asociación Española de Ciencias del Deporte.

DIRECTO AL CORAZÓN.

La sauna, además, ayuda a mantener el corazón sano. Según un estudio de las universidades del Este de Finlandia y Jyväskylä, su uso regular (al menos una vez por semana) está asociado a un menor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular en personas mayores de 50 años. Esto se debe a que baja la presión arterial mientras se activa una frecuencia cardíaca similar a la que tenemos durante el ejercicio físico de intensidad baja o moderada: unos 120 latidos por minuto. También ayuda, dicen los expertos, a eliminar patógenos y prevenir resfriados, además de reducir dolores articulares y favorecer la recuperación muscular.

(Sigue en la página 62)

Tomar una sauna activa una frecuencia cardiaca similar a la que tenemos durante el ejercicio físico de intensidad baja o moderada: unos 120 latidos por minuto.



**+
¡Cuidado con el choque térmico!**
En una sauna seca la temperatura ronda los 80-85 °C. Para evitar que tu cuerpo sufra un contraste térmico extremo, es aconsejable tomar una ducha con agua caliente antes de entrar.



EL RITUAL PARA TOMAR (BIEN) UNA SAUNA

El proceso completo de una sauna suele requerir entre 20 y 40 minutos. En el caso de la sauna seca, este se divide en uno o dos ciclos (máximo) de unos 10 minutos cada uno, aunque debe ser cada usuario quien determine su tiempo, siempre bajo indicaciones médicas. La duración de un baño turco es mayor e incluye un único ciclo de entre 20 y 25 minutos.

FASE 1: PREPARACIÓN

No entres en la cabina con el estómago vacío ni demasiado lleno. Es importante beber, para que el cuerpo tenga una buena reserva de líquidos que favorezcan el sudor. Puedes tomar agua, una infusión o bebida sin azúcar, sin gas y, sobre todo, sin alcohol.

Antes de usar la sauna, **es conveniente ducharse con agua caliente**. "Esto irá preparando la piel y el cuerpo para que no haya un choque térmico importante", explica Alfredo Pérez, presidente de la Asociación Española de Wellness Spa. Los pies también tienen que estar calientes. Sécate bien, y **entra en la cabina sin ropa, con un traje de baño holgado** o cubierto con una toalla de fibras naturales (como el algodón) seca y limpia para no limitar la transpiración del cuerpo.

FASE 2: CALENTAMIENTO

En el caso de la sauna seca, esta fase dura un máximo de 15 minutos, y la temperatura debe escogerse en función de la edad y las condiciones físicas,

pero nunca por encima de 95 o 98°C. Para el baño de vapor, este paso se prolonga entre 20 y 25 minutos (de nuevo, en función de la edad y condición física), ya que la temperatura es inferior, puedes usarlo más tiempo y la sesión se hace de corrido.

En la cabina, **permanece tumbado o sentado**. En el caso de la húmeda, hay quien anda un poco, ya que así se activa la sudoración. Pero en la finlandesa es mejor no hacer actividad física, ya que la alta temperatura del aire en los pulmones te puede afectar. Intenta estar tranquilo y relajarte.

Cuando queden dos minutos para terminar, siéntate de forma habitual, con los pies más abajo. Esta postura te ayudará a recuperar la circulación de la sangre en posición recta. Tras esto, **sal de la sauna despacio para evitar bajadas de presión y marearte**.

Un apunte: si usas la sauna finlandesa, durante los primeros minutos de esta fase deja que el aire sea seco. Después, puedes poner agua sobre las piedras calientes de la cabina para aumentar la humedad relativa.

FASE 3: ENFRIAMIENTO

El método finlandés clásico dice que esta fase incluye un chapuzón rápido en agua helada (generalmente, un lago). Con este fin, algunos gimnasios y centros de spa tienen un pozo frío que permite lograr ese contraste térmico y subir la tensión. No obstante, este baño puedes sustituirlo con una ducha de agua fría de unos tres o cuatro minutos. En cualquier caso, **recuerda esperar uno o dos minutos desde la salida de la sauna antes de mojar**te. Si tu opción es la ducha, empieza por los pies y sube hacia

el tronco. La clave es evitar que lo primero en enfriarse sea la cabeza, ya que podrías marearte. Tómate asimismo unos minutos de reposo en una tumbona y espera a que tu cuerpo deje de sudar.

FASE 4 (SOLO PARA LA SECA): REPITE LOS PASOS 2 Y 3

Después, si estás tomando la sauna seca, puedes repetir el ciclo anterior de calentamiento-enfriamiento y entrar de nuevo en la cabina durante 10 o 15 minutos. Pero también puedes saltarte este paso, ya que un solo ciclo es suficiente. **Eso sí: nunca tomes más de dos saunas seguidas**, y finaliza siempre el ciclo con una fase de enfriamiento, en el cubo helado o la ducha fría.

FASE 5: RECUPERACIÓN

El ritual de la sauna termina con un tiempo de relajación que, además, permita a tu cuerpo recuperar la presión sanguínea normal de forma escalonada y sin riesgo. Para ello, puedes tumbarte unos 10 minutos. Si vas a ducharte, usa agua templada o fría, y si vas a utilizar jabón o gel de ducha, escoge uno suave y natural para no irritar la piel, ya que estará sensible.

Además, es importante devolver al organismo el líquido y las sales minerales perdidas en la sauna bebiendo agua, zumos de fruta y verdura o infusiones. No hay reglas, basta con dejarse guiar por la sensación de cada uno. Aunque no tengas sed, **conviene beber al menos medio vaso de agua**. Si te apetece, también puedes tomar un alimento saludable y ligero, como una pieza de fruta, para equilibrar los minerales. Y si tienes más hambre, **elige un aperitivo salado ligero**, como un panecillo con un trozo de queso.

(Viene de la página 60)

NO TODOS LOS USOS VALEN.

Para tomar una sauna con seguridad, hay que seguir con cuidado los pasos de un ritual que incluye hidratarse, controlar la digestión y no sobrepasar el tiempo recomendado. Los expertos aconsejan su uso habitual, por lo que, si te sienta bien y tu condición física y tu salud te lo permiten, puedes aumentar la frecuencia semanal y usarla incluso diariamente.

¿SAUNA SECA O HÚMEDA?

Dependiendo de la humedad dentro de la cabina, la sauna puede ser seca (también llamada finlandesa) o húmeda (baño turco o *hammam*). Y aunque estas dos instalaciones se basan en el calor, cada una lo aprovecha de manera distinta. Si el baño turco utiliza vapor de agua, la sauna finlandesa usa calor seco. No obstante, el efecto en nuestro cuerpo es similar: las altas temperaturas de la estancia provocan que el cuerpo sude y pierda toxinas.

EN SECO.

En la sauna finlandesa, con paredes revestidas de madera, la temperatura ronda los 80 y 85 °C –límite máximo– y la humedad relativa no llega al 20%. Esto propicia una abundante sudoración como mecanismo de refrigeración, y hace que el cuerpo rompa a sudar en dos o tres minutos, lo que permite eliminar mucho líquido. El calor se obtiene al calentar rocas con resistencias eléctricas (aunque en las saunas tradicionales se usa leña) que hacen que estas se pongan al rojo vivo y desprendan calor.

EN HÚMEDO.

La temperatura del baño húmedo es inferior, entre 25 y 45 °C. Pero su humedad relativa es muy alta, por encima del 85%, ya que el ambiente está saturado de vapor, lo que la hace especialmente beneficiosa para tratar las vías respiratorias. En este caso, el calor se genera al calentar agua y evaporarse, lo que crea una neblina de humedad que al posarse sobre el cuerpo se condensa y forma gotas. Este proceso ayuda a refrigerar el cuerpo y eliminar parte de su calor, un proceso que reduce la sudoración. Por ello, en el baño turco sudas menos –el cuerpo suele empezar a sudar a los cinco o seis minutos– que en la sauna seca. Debido a la alta concentración de humedad, las cabinas suelen estar recubiertas de cerámica o azulejos, y la sala es hermética para mantener estas condiciones. Además del vapor, algunas



¡Atención! Respetar los tiempos

Al entrar en una sauna, **hay que controlar el reloj**. No es recomendable superar el tiempo prudencial:

Sauna seca o finlandesa

Tiempo máximo:

15
minutos

Temperatura entre

90 y 95 °C

Sauna húmeda o baño turco

Tiempo máximo:

20 y 25
minutos

Temperatura entre

25 y 45 °C

Más allá de la teoría, si notamos malestar o mareo hay que salir inmediatamente. El exceso de temperatura de la sauna hace que la tensión disminuya, por lo que puede provocar desvanecimientos.



saunas húmedas favorecen la relajación recurriendo a la aromaterapia, incorporando aceites esenciales como esencia de eucalipto, que además ayuda a dilatar los alveolos y aliviar la expectoración.

MEJOR ABSTENERSE.

Antes de meterse en la sauna, conviene consultar con el médico posibles incompatibilidades. Su uso está desaconsejado para:

Niños. Su sistema respiratorio aún es inmaduro.

Algunas embarazadas. Siempre se debe consultar con el médico con anterioridad.

Personas de avanzada edad, sobre todo con problemas de salud.

Personas con problemas cardiocirculatorios, presión alta o baja, problemas renales o de corazón o problemas de bronquios.

12 CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES

- 1** La ropa en la sauna debe ser escasa. Los expertos recomiendan tomarla sin ella, y si prefieres o las reglas de recinto no lo permiten, cubierto con una toalla limpia de algodón. Si usas ropa, que sea un bañador holgado.
- 2** Evita respirar profundamente o hacer ejercicio en una sauna seca: el aire está muy caliente y puede causar quemazón en los pulmones.
- 3** Si notas que el calor es muy elevado, baja la temperatura de la cabina o cambia de estancia. Muchos centros tienen varias cabinas, a distintas temperaturas.
- 4** No hay reglas para la frecuencia con la que se debe arrojar más agua en la estufa. Cuando sientas la necesidad de otra ola de vapor, no lo dudes.
- 5** Sudarás mucho en una sauna, sobre todo en la seca, así que asegúrate de beber antes, durante y después de tu ritual. Para hidratarte, puedes ingerir también agua de coco o agregar una pizca de sal y miel para reemplazar los electrolitos perdidos a través del sudor. También, agua, una infusión, zumos de fruta o bebida sin gas.
- 6** Al principio, colócate en los asientos más bajos de la cabina, ya que la temperatura es menor.
- 7** Evita hacer ejercicio (sobre todo, en la seca) o hablar en exceso durante la sesión, ya que el sistema cardíaco y pulmonar estarán sobrecargados, como si subieras en bici un puerto de montaña.
- 8** Si empiezas a sentirte débil, con náuseas o mareos, sal de las instalaciones inmediatamente. Un aumento de la frecuencia cardíaca hasta el 30% es normal, pero si se acelera más, es señal de que necesitas salir. Tu sesión solo debe durar el tiempo que te siente bien.
- 9** No uses cremas ni lociones: frenarán la transpiración de la piel y obstruirán tus poros. También hay que evitar las joyas, ya que el metal se calienta rápido en las saunas, por lo que puede causar una quemadura.
- 10** Lee las instrucciones de la sauna antes de usarla. No todas son iguales, y cada instalación puede tener sus propias recomendaciones, en función de la humedad y temperatura. Además, el monitor o técnico de deporte del recinto podrá ofrecerte más consejos en caso de duda.
- 11** Usa un temporizador o reloj de arena para controlar el tiempo dentro de la sauna. Y recuerda refrescarte siempre que lo necesites.
- 12** Si utilizas lentes de contacto, mejor entra sin ellas. El exceso de humedad o sequedad puede distorsionar las lentes y causar dolor, irritación y dificultad para retirarlas.