

La sauna

Los beneficios del vapor de agua

La sauna ayuda a eliminar toxinas y a limpiar la piel, pero no es aconsejable para todos



Reza un proverbio vikingo que en la sauna se evapora hasta la ira. Y es que este medio de relajación ofrece incontables ventajas: desintoxica la piel, purifica el organismo, dilata los bronquios, regula la presión sanguínea, mejora el ritmo cardíaco y circulatorio. Sin embargo, para sacarle el máximo provecho y evitar riesgos hay que conocer muy bien su funcionamiento y si se alberga alguna duda sobre la conveniencia de su uso, se debe pedir consejo médico.

Los característicos baños sauna se toman en cuartos de madera (tanto sus paredes como los asientos se construyen de este material), que contienen una estufa alimentada originariamente con leña y hoy con electricidad. Ésta calienta piedras, a las que se arroja agua para generar vapor, intensificar el calor y estimular la transpiración. El calor dilata los vasos capilares de la piel para mantener la presión sanguínea, que en un principio tiende a disminuir. El ritmo cardíaco aumenta hasta multiplicarse por dos y hasta por tres. Esto se traduce en un incremento de la circulación en la superficie de la piel, parecido al que se origina al caminar rápido.

Encuentro con numerosos beneficios. Cuando entramos en la sauna, el cuerpo experimenta una serie de reacciones. Las primeras, la transpiración y la apertura de los poros de la piel. Como consecuencia se produce la eliminación de toxinas y una limpieza en profundidad de la epidermis. Después, la elevada temperatura y el grado de humedad estimulan el riego sanguíneo y la regeneración de las células, lo que significa que la sauna puede ayudar a aliviar varias enferme-

dades cutáneas y respiratorias. La concentración de calor resulta también positiva para el sistema cardiovascular, ya que el corazón, al adaptarse a la vasodilatación, bombea más fuerte y se favorece la circulación.

De igual modo, las altas temperaturas influyen en las terminaciones nerviosas, provocando una ralentización de los impulsos sensitivos que van de la piel al cerebro. Resultado: el individuo experimenta una gran relajación, en la que radica el efecto antiestrés de la sauna. Por último, la combinación de calor con un aceite de acción terapéutica (mentol o eucalipto), actúa de forma muy positiva en los bronquios y el sistema respiratorio.

No recomendable para algunos. La sauna puede resultar peligrosa para quienes padecen determinadas afecciones del corazón, ya que sudar abundantemente provoca la concentración de los fluidos corporales, por lo que la sangre se torna más densa y esto puede ocasionar un ataque car-

diaco. Por ello, los especialistas recomiendan a quienes padecen hipertensión o cardiopatías consultar con el médico antes de acudir a la sauna. Asimismo, hay estudios médicos que advierten de que el abuso de las sesiones de sauna puede ser perjudicial para la vida sexual. Esta conclusión se fundamenta en que el calor de una sauna puede reducir drásticamente la cantidad y calidad del semen masculino, y en el caso de las mujeres, ocasionar fuertes hemorragias menstruales e incluso el interrumpir la ovulación.

Otro dato que arrojan estudios realizados en EEUU: los bebés nacidos de mujeres que utilizan la sauna con frecuencia presentan el doble de probabilidades de padecer espina bífida, a consecuencia del excesivo calentamiento del útero. Por ello, se advierte de que la mujer embarazada no debe acudir a saunas y se avisa de que las que planeen quedarse embarazadas deberían limitar cada sesión de sauna a 15 minutos y entre periodos de enfriamiento.

Quienes padecen hipertensión o cardiopatías deben consultar con su médico antes de comenzar con las sesiones de sauna



Cómo tomar una sauna

ANTES DE TOMARLA...

- Es recomendable tomarla después de un esfuerzo; por ejemplo, tras practicar deporte, pero se aconseja descansar entre 15 y 30 minutos antes, para que el cuerpo pueda reaccionar sin problemas al calor.
- Si ha transcurrido mucho tiempo desde la última comida, se debe tomar un poco de pan o un dulce para que la sangre contenga la cantidad correcta de glucosa.
- Por higiene, hay que ducharse a fondo con agua templada antes de entrar. Y secarse, ya que la piel seca suda más.
- Las personas con pies fríos deben introducirlos en agua caliente durante 4-5 minutos antes (o después) de una sauna. Acelera la irrigación sanguínea y saca el calor hacia el exterior.

DENTRO DE LA SAUNA...

- Es preferible no colocarse en el nivel inferior (sólo se consigue sobrecargar el corazón) sino en el banco intermedio o superior. Tumbese o siéntese con los pies sobre el asiento para que todo el cuerpo permanezca a la misma temperatura.
- Cerciórese de que la temperatura de la sauna es adecuada (entre 80 y 90 grados centígrados) para que la piel alcance los 39-40 grados, mientras se mantiene el interior del cuerpo entre 38 y 38 grados y medio.
- Lo normal es que a los 8-12 minutos el cuerpo sienta ya ganas de refrigerarse. Y en ese momento hay que salir, sin tomar en consideración si se ha transpirado lo suficiente o no. Las personas muy acostumbradas pueden permanecer hasta 15 minutos, pero se recomienda descansar después de ese periodo.

- Antes de abandonar la cabina, siéntese con los pies colgando en el banco para que la circulación se adapte de nuevo a la posición vertical. Al incorporarse de forma súbita, la sangre puede acumularse y producir una especie de vértigo o síncope. Levántese pausadamente.

DESPUÉS...

- Al salir, es importante permanecer unos minutos (pocos, para no llegar a tiritar) fuera de la sauna (si se puede, al aire libre) para enfriar las vías respiratorias. Los pulmones necesitarán aire exterior.
- Después, dúchese con agua fría (si la presión sanguínea es alta, que sea templada). Dirija el chorro desde las extremidades hacia el centro del cuerpo, en la dirección del corazón, para devolverle el ritmo.

- Si todavía le queda tiempo - y ganas- un baño de inmersión en agua fría hará reaccionar a los vasos sanguíneos y aumentará la presión arterial.
- Tomar un baño de sauna significa "calentarse" y "enfriarse" de forma alterna, por lo menos en dos ocasiones. Quien acabe de iniciarse no debería repetir más que una vez el ciclo calor-frío, mientras que los más experimentados ya pueden efectuar una segunda, y hasta una tercera entrada en la sauna.
- El enfriamiento adecuado después de la última "visita" deviene fundamental para no sudar después de vestirse y ahorrarse resfriados. Descansar tumbado 30 minutos también evitará un enfriamiento fuerte.