

A close-up photograph of several metal water jets in a spa. Water is spraying from the jets, creating a misty atmosphere. The jets are arranged in a row, and the water is captured in mid-air, creating a sense of movement and relaxation.

No curan, pero alivian y relajan

A DIFERENCIA DE LOS BALNEARIOS, LOS SPAS UTILIZAN AGUA DE GRIFO A LA QUE LE AÑADEN ADITIVOS

El de la salud y la belleza fue uno de los sectores económicos de mayor crecimiento en 2002, propiciado por el cada vez más común objetivo del bienestar físico y emocional que ha favorecido, entre otras actividades empresariales, la consolidación de los balnearios y la aparición de los SPAs.

A finales de 2002 funcionaban en España unos 90 balnearios, 22 centros de talasoterapia, 24 de salud y belleza y unos 50 hoteles con SPA.

Destacan por su rápida implantación y creciente popularidad los SPAs, también conocidos, para enfado de la Asociación Nacional de Estaciones Termales, como balnearios urbanos.

Pero, **¿cuáles son las diferencias entre un balneario y un centro SPA?** La principal, el tipo de agua que utilizan en sus tratamientos. Mientras que las estaciones termales basan su oferta en aguas minero-medicinales declaradas de utilidad pública, los SPAs se sirven de agua del grifo a la que le añaden algunas sales o aditivos. A diferencia del agua de los balnearios, la de un SPA (cuyas iniciales significan *salutem per aqua* o salud a través el agua) no posee ningún tipo de propiedad curativa ni estética, aunque sí relajante. Una de las pocas ventajas de los SPAs frente a las estaciones termales, es su ubicación, normalmente en núcleos urbanos, lo que permite que se haga uso de ellos de modo regular y continuo.

Un baño de bienestar

Las bondades de los SPAS para nuestro cuerpo se basan en los cambios de temperatura y en la acción del agua a presión sobre el cuerpo. Los contrastes de temperatura favorecen una mejor circulación sanguínea, mientras que mediante el agua a presión se realiza un micromasaje sedante que mejora el aparato muscular. Aliviar el estrés y tonificar el cuerpo son los objetivos de estos centros.

A lo largo de un recorrido que puede oscilar entre una y dos horas, el cliente del SPA puede disfrutar de los baños en piscinas con hidromasaje a chorros, terma o baño turco de vapor, sauna, ducha escocesa a presión y la llamada ducha vichy o lanzadera, con surtidores de agua y aceites esenciales. Todo un circuito termal al que se suman otros servicios, como masajes para tratamientos corporales y fisioterapéuticos.

Precios asequibles

El tratamiento estrella de un SPA es el **circuito de hidroterapia**, que, por un precio que oscila entre 18 y 35 euros por sesión de (aproximadamente) una hora, incluye el uso del jacuzzi, la piscina de hidroterapia, el pediluvio, el pozo frío y la sauna o el baño turco, y, en ciertos casos, la ducha escocesa. Algunos centros disponen de bonos de 10 a 48 sesiones, que suponen un ahorro de hasta 10 euros por sesión.

También se da la posibilidad, sobre todo si el SPA está ubicado en un gimnasio, de hacerse socio del mismo, con la ventaja del uso ilimitado del mismo a precios que oscilan entre 24 y 137 euros mensuales.

En caso de que la ducha escocesa no esté incluida en el circuito, se puede disfrutar de ella desde 9 euros por sesión. Disfrutar de una ducha vichy o jet supone un gasto de entre 12 y 25 euros, y su aplicación requiere de los servicios de un profesional. Otros tratamientos, como drenajes linfáticos, peelings, masajes, envoltimientos en barro, reafirmante y anticelulíticos, entre otros, cuestan entre 15 y 45 euros.

Tratamientos más habituales

- **Sauna finlandesa o sueca.** Cabina de calor seco con ambiente a 90° C y humedad del 55%, aproximadamente. Mejora la circulación, elimina toxinas y relaja la musculatura y el sistema nervioso. Desaconsejado para personas con tensión arterial baja.
 - **Baño turco.** Cabina de calor húmedo, también llamada terma, "hamman" o "caldarium". Ambiente a 45° C y humedad del 99%. Efecto hidratante, descongiona las vías respiratorias, permite la limpieza de la piel por apertura de poros y es sedante.
 - **Ducha escocesa.** Ducha a presión, alternando agua caliente y fría, que recorre todo el cuerpo, desde los pies a la cabeza. Activa la circulación, tonifica y descontractura los músculos, y descongiona zonas localizadas de nódulos de grasa o celulitis. No es aconsejable sobre zonas vasculares frágiles.
 - **Ducha jet.** Ducha a presión sobre distintas partes del cuerpo proyectada desde una distancia aproximada de 4 ó 5 metros, aplicada con una manguera y regulada en intensidad y temperatura por el terapeuta. Mo-
- viliza el tejido conjuntivo y muscular, y desbloquea, relaja y tonifica el organismo.
- **Ducha vichy.** Sesión de masaje general que se recibe tumbado en una camilla bajo una ducha con microchorros de agua templada. Mejora la eficacia del masaje, antiestrés, sedante y eficaz contra el reumatismo.
 - **Jacuzzi.** Bañera de agua caliente de burbujas. Libera tensiones y relaja la musculatura.
 - **Pediluvio.** Baño de contraste, alternando calor y frío, en las piernas y los pies, mientras se anda por un camino de piedras de río de canto rodado. Activa la circulación sanguínea, recomendado en caso de piernas cansadas, varices, edemas y linfedemas.
 - **Piscina de hidroterapia.** Piscina de agua caliente con diversos chorros de agua (cama de agua, pico de pato, cascada, banco de lumbares, geiser, 4 alturas, etc.) a diferentes presiones y temperaturas, colocados a distintas alturas para tratar todas las zonas del cuerpo. Libera tensiones, activa la circulación sanguínea y tiene efectos relajantes.

LOS SPAS SE UBICAN PREFERENTEMENTE EN NUCLEOS URBANOS

Indicaciones

- **Artritis:** Baño de Vapor (terma), tratamientos alternos de agua caliente-fría y flotación (piscina de hidromasaje).
- **Circulación:** Sudoración (terma), tratamientos alternos de agua caliente-fría.
- **Depresión:** Piscina de hidromasaje (flotación-relajación) y baños en los pies caliente-frío.
- **de Espalda:** Todo el circuito termal (terma, piscina de hidromasaje, pediluvio, ducha escocesa, vichy...) y barros en la zona específica.
- **Reumatismo:** Baños de burbujas más flotación.
- **Estrés:** Piscina de hidromasaje, pediluvio, terma, ducha vichy y masajes.

Contraindicaciones

- Infecciones agudas de la piel, respiratorias, oído, aparato urinario, sistema circulatorio (flebitis/trombo-flebitis), oculares.
- Infarto agudo de miocardio reciente.
- Angina de pecho reciente.
- Enfermedades cerebrales.
- Estados de desnutrición importantes (anemia, anorexia, sida).
- Hipertensión arterial severa.
- Tres primeros meses de embarazo o embarazo complicado.