

EL BAÑO DE VAPOR

El Baño de Vapor o Turco, también llamado Hammam (baño, en árabe) es un baño de calor húmedo en el que la temperatura no es uniforme; en el suelo hay entre 20 y 25 °C, a metro y medio unos 40 °C y otros 50 °C a la altura de la cabeza. Además, tiene una humedad relativa del 90 – 100%, que produce la clásica “niebla”.

Efectos – Beneficios

- Ejercita el sistema cardiovascular.
- Mejora la respiración.
- Humedece las vías respiratorias, es expectorante en caso de resfriado y tos.
- Permite una mayor oxigenación y revitalización de los tejidos.
- Elimina toxinas e impurezas.
- Permite una limpieza profunda y duradera de la piel.
- Actúa sobre el sistema nervioso produciendo una sensación de reposo y bienestar.
- Prepara el cuerpo para otros tratamientos terapéuticos y estéticos.

Procedimiento

- Realizar una ducha tibia previa.
- No se deben realizar trabajos musculares o hablar demasiado dentro.
- La ingesta de líquidos se debe realizar en las pausas o mejor, al finalizar el baño de vapor.
- La duración de cada fase de baño debe estar comprendida entre 8 y 12 minutos.
- Al salir del baño se debe realizar una ducha fría de las extremidades hacia el centro.
- No es conveniente realizar más de 3 baños en la misma sesión.

Contraindicaciones

- No se recomienda a mujeres embarazadas o a aquellas que deseen quedar en estado.
- No se recomienda a mujeres con la menstruación.
- No entrar con hambre ni con el estómago demasiado lleno.
- No entrar en estado de agotamiento.
- No entrar con frío o con los pies fríos.
- No se recomienda a personas ancianas, diabéticas, epilépticas, hipertiroideos, personas con problemas cardiacos, con hipertensión arterial, con trastornos de presión o problemas de venas varicosas, con enfermedades inflamatorias agudas de los órganos internos, con insuficiencia renal, con enfermedades oculares, con enfermedad bronquial severa, con edemas, en estados anémicos, con dermatitis o problemas de vasodilatación.
- En caso de duda, consultar con el médico de cabecera.

Normativa

- En todo momento se atenderá a las indicaciones del socorrista, personal de la instalación o carteles informativos expuestos.
- Debido a las características del espacio termolúdico se exige a los bañistas un correcto comportamiento de obra y palabra, que no produzcan alteraciones o molestias en el resto de usuarios.
- El aforo máximo es de 8 personas.
- No se permite su uso a menores de 16 años.