

LA SAUNA

Baño de aire caliente (80 – 100° C.) y seco (10 – 15 % de humedad relativa) con ocasionales y cortos “golpes” de vapor, alternado con aplicaciones de agua fría, realizado en un habitáculo cerrado de madera, con gradas en su interior.

Efectos – Beneficios

- Ejercita el sistema cardiovascular.
- Elimina toxinas.
- Mejora la respiración.
- Mejora las dolencias articulares.
- Prepara el cuerpo para otros tratamientos terapéuticos y estéticos.
- Ayuda a recuperar los músculos y el organismo después del ejercicio.
- Actúa sobre el sistema nervioso produciendo una sensación de reposo y bienestar.

Procedimiento

- Realizar una ducha tibia previa y secarse bien antes de entrar.
- Quitarse todos los objetos de metal para evitar quemaduras.
- Dentro de la sauna, instalarse en los bancos inferiores sobre la toalla y con los pies a la misma altura. Progresivamente se puede ir subiendo a los bancos superiores.
- No se deben realizar trabajos musculares o hablar demasiado en la sauna.
- La ingesta de líquidos se debe realizar en las pausas o mejor, al finalizar la sauna.
- La duración de cada fase de sauna debe estar comprendida entre 8 y 12 minutos.
- Al salir de la sauna se debe realizar una ducha fría de las extremidades hacia el centro.
- Conviene reposar durante 15 – 30 minutos antes de volver a entrar a la sauna.
- No es conveniente realizar más de 3 entradas a la sauna.
- Realizar no más de 2 saunas a la semana y preferiblemente en la primera mitad del día.

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 molestias en el resto de usuarios.
- Se debe entrar con bañador y toalla.
- El aforo máximo es de 8 personas.
- No se permite su uso a personas menores de 16 años.