

CONSEJOS AL QUE QUIERE TOMAR SAUNA POR PRIMERA VEZ

Autor: Carlos Ferrer

El presente artículo quiere ir destinado a toda aquella persona que nunca ha tomado sauna, pero que habiéndose documentado teóricamente sobre la misma, quiere pasar al terreno práctico y experimentar sobre su propio cuerpo todo lo que ha leído sobre la sauna.

DONDE TOMAR SU PRIMERA SAUNA

Esta persona deberá decidir en primer lugar en qué sauna realizará su primera experiencia. Aunque a primera vista esto parezca no tener excesiva importancia, puede llegar a tenerla, y vamos a realizar algunas consideraciones sobre el particular.

Como fácilmente puede comprenderse, lo mejor sería realizar esta primera experiencia en la sauna privada de algún amigo que nos la prestara o nos invitara a ella. Como esto no siempre es posible, la mayoría de principiantes deberán recurrir a una sauna pública y es en estos casos donde son aplicables los detalles que explicamos a continuación.

Existen entre las saunas públicas y sobre todo en las grandes ciudades, algunas en las que puede haber «fenómenos anexos» de homosexualidad o prostitución, fáciles de detectar por el contenido de su propaganda, por el ambiente de su establecimiento o por la personalidad de sus dueños o usuarios y que es preferi-



ble que no sean utilizadas por las personas que sólo desean tomar sauna y muy especialmente por los que van a tomarla por vez primera.

Por el contrario, la mayoría de saunas públicas instaladas en Hoteles, gimnasios, institutos de belleza, fitness centers, clubs deportivos, centros de rehabilitación, sociedades privadas, etc., serán aptas para realizar esta primera experiencia, aunque debemos reconocer que en bastantes de ellas adolecen de una fal-

ta de información hacia los principiantes, motivo por el que creemos resultarán convenientes para los siguientes comentarios.

Sería preferible que la primera experiencia no la realizáramos en una sauna de grandes dimensiones donde haya muchas personas tomando sauna al mismo tiempo. Una sauna de medianas dimensiones en la que pudiéramos tomar la sauna solos o con otra persona que nos acompañe sería lo más aconsejable y deseable.

Decidiremos realizar esta primera experiencia solos o con otra persona amiga que nos sirva de compañía y que puede o no haber tomado sauna en otras ocasiones. Nuestro carácter y preferencias nos aconsejarán qué solución adoptar. En cualquier caso no somos partidarios de que la primera experiencia se realice en medio de un grupo de amigos que van todos por vez primera a la sauna.

En nuestro país no pueden tomarse saunas mixtas, por lo que nuestro acompañante deberá ser de nuestro mismo sexo. Resaltemos aquí que no deberemos nunca subordinar totalmente nuestra actuación a las indicaciones de este acompañante, al que otorgaremos nuestra confianza para aconsejarnos, si sabe más de saunas que nosotros, pero sin que llegue a imponernos su criterio, ya que será **la respuesta de nuestro organismo** la que deberá mandarnos durante el proceso de sauna.

No es necesario llevar a la sauna nada en especial. En la sauna pública a la que acudamos nos proveerán de todo lo necesario como toallas, zapatillas, jabón, etc., etc. Lo que sí es necesario y conveniente que llevemos es tiempo. Nunca deberemos realizar nuestra primera sauna, ni tampoco las siguientes, con prisa y pendientes del reloj.

Deberemos ya haber acabado la digestión de nuestra última comida, no estaremos bebidos en exceso, ni estaremos con la menstruación o embarazadas si somos señoras.

Sería aconsejable que al intentar nuestra primera experiencia en la sauna estuviéramos ya convenientemente documentados en los aspectos teóricos de la misma. Por esta razón, aconsejamos a nuestros lectores que como mínimo repasen los artículos «Tomemos correctamente una sauna» y «Qué no debe hacerse en una sauna», publicados en las revistas PISCINAS n.º 20 y 9 antes de ir por primera vez a una sauna.

Para acudir por primera vez a una sauna no es necesario en absoluto que consultemos a un médico si nuestra salud es medianamente buena y no tenemos lesiones o dolencias importantes en nuestro corazón, nuestra piel u otra parte de nuestro organismo.

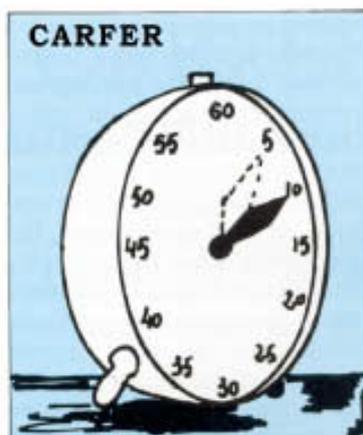
COMO TOMAR LA SAUNA

En cualquier caso destacamos que para evitar cualquier tipo de accidente y como ya hemos visto en

otros capítulos, hay que respetar siempre la regla de oro de la sauna que dice «DENTRO DE LA SAUNA JAMAS HAY QUE ESTAR AGOBIADOS». Al sentir cualquier sensación de agobio dentro de la sauna, deberemos salir y refrescarnos en la ducha sea cual sea el tiempo que hayamos permanecido en la sauna (en condiciones normales, este tiempo oscila entre 10 y 15 minutos aproximadamente). Nunca deberemos permanecer en la sauna aguantando el agobio que podamos sentir, para demostrar a los demás que no somos «novatos» o porque nuestro amigo o encargado de la sauna nos ha dicho que debemos estar un número determinado de minutos o para amortizar mejor el precio que nos cobrarán por este servicio o en general por cualquier otro motivo que parezca aconsejarnos esta prolongación innecesaria y que puede llegar a ser peligrosa del tiempo de estancia en la sauna una vez presentada la sensación de agobio que nos indica claramente que ese es el mejor momento para salir de la sauna.

Destaquemos también que no hay que seguir tampoco «al pie de la letra» el resto de informaciones e instrucciones que hayamos podido leer o escuchar, ni las que nos den nuestros acompañantes, amigos, etc. Son de agradecer estas instrucciones que nos servirán de guía, pero deberemos ser nosotros, con la repetición de los procesos de sauna, los que determinaremos cuál es la mejor forma de adaptar esas instrucciones y consejos a nuestro particular organismo.

Si debemos compaginar la sauna con una actividad



deportiva, deberemos primero desarrollar el ejercicio físico y después tomaremos la sauna.

CONSEJOS BASICOS

Dentro de la sauna deberemos estar relajados y tranquilos, y aunque esto no es fácil de conseguir en nuestra primera experiencia, es una meta a la que debemos intentar acercarnos. La temperatura de la sauna en esta primera experiencia no debería ser muy alta (alrededor de los 70 °C.), y de no poder ser así por estar regulada la sauna más alta de temperatura por el encargo del establecimiento, podemos situarnos en los bancos inferiores de la sauna,



que están a menor temperatura que los altos, si en estos últimos nos parece muy caliente el ambiente. No haremos cambios bruscos de la humedad de la sauna, vertiendo mucha agua sobre el calefactor, aunque es conveniente que una o dos veces durante todo el proceso de sauna tiremos un poco de agua sobre el mismo para experimentar estos «golpes de

vapor» que siempre es conveniente realizarlos de forma suave durante nuestras primeras experiencias en la sauna. **Respiraremos siempre por la boca** y las duchas posteriores a las sesiones de sauna las realizaremos con agua no muy fresca para que podamos resistirla bien y sin sobresaltos. Siempre refrescaremos en **primer lugar las extremidades inferiores** y en **último lugar la cabeza**. No es aconsejable utilizar en estas primeras experiencias, los baños de inmersión si existen en el establecimiento, ya que proporcionan una impresión más brusca que la ducha y no resultan en general muy agradables para los principiantes.

que están a menor temperatura que los altos, si en estos últimos nos parece muy caliente el ambiente. No haremos cambios bruscos de la humedad de la sauna, vertiendo mucha agua sobre el calefactor, aunque es conveniente que una o dos veces durante todo el proceso de sauna tiremos un poco de agua sobre el mismo para experimentar estos «golpes de vapor» que siempre es conveniente realizarlos de forma suave durante nuestras primeras experiencias en la sauna.

Respiraremos siempre por la boca y las duchas posteriores a las sesiones de sauna las realizaremos con agua no muy fresca para que podamos resistirla bien y sin sobresaltos. Siempre refrescaremos en **primer lugar las extremidades inferiores** y en **último lugar la cabeza**. No es aconsejable aconsejable utilizar en estas primeras experiencias, los baños de inmersión si existen en el establecimiento, ya que

proporcionan una impresión más brusca que la ducha y no resultan en general muy agradables para los principiantes.

Resumiendo todo lo antedicho diremos que la sauna intentaremos tomarla de una forma suave y tranquila, sin brusquedades, excesivos esfuerzos sobre el organismo o elevadas tensiones nerviosas.

No deberemos preocuparnos de que nuestro sudor caiga sobre la madera de la sauna, aunque es aconsejable interponer una toalla entre nuestro cuerpo y los bancos de la sauna. Una sauna que se ventile, limpie y desinfecte de forma correcta, volverá a presentar en la jornada siguiente un ambiente limpio, sano y agradable sin rastros de olores de sudor o similares.

En saunas públicas de clubs deportivos o similares cuyos socios son prácticamente los mismos, puede ocurrir que algunos de los socios quieran impresionar al principiante o incluso pretender reservarse el uso exclusivo de la sauna y para ello intentan voluntaria e irresponsablemente desilusionar al «novato» con operaciones como tirar mucha agua sobre el calefactor, elevar mucho la temperatura de la sauna, etc., lo que es tolerable para estos saunistas habituados, pero que resulta bastante agobiante para el principiante que puede quedar negativamente impresionado y sin ganas de repetir la experiencia, que es precisamente lo que buscaban aquellos socios «listillos».

Siempre que observemos un comportamiento como el descrito deberemos recordar que soportaremos mejor estos aumentos del calor y del grado de humedad si

cohólicas para mitigar la sed que la sauna produce normalmente. No es conveniente consumirlas, siendo preferible las bebidas refrescantes no alcohólicas que pueden beberse naturales o frescas.

LA PRIMERA EXPERIENCIA

nos situamos en los bancos inferiores de la sauna, así como mojándonos la cara con agua del cubo y aún mejor si nos la cubrimos con las manos, ya que es en la cara donde más se acusan estos fenómenos. Nunca deberemos comptir en la sauna con otros saunistas ni tampoco intentar «batir récords», y mucho menos en nuestra primera experiencia en la misma.

Al finalizar el proceso de sauna puede ocurrir que nos ofrezcan bebidas al-

Como final de estas consideraciones, deberemos destacar también el hecho de que difícilmente nuestra primera experiencia en la sauna nos satisfará plenamente, como tampoco lo hizo nuestra primera cerveza o nuestro primer cigarrillo. Esta primera experiencia nos habrá permitido el contacto práctico con la sauna, la comprobación de varios hechos sólo conocidos teóricamente y la pérdida de miedo o respeto a esa «caja de los misterios» que

nos parecía la sauna, pero será la repetición de las sesiones de sauna lo que permitirá que vayamos descubriendo las numerosas ventajas de la sauna, que vayamos adaptando la forma de tomarla a nuestro gusto personal y que nuestro organismo vaya reaccionando más amplia y efectivamente a la acción del calor de la sauna, con lo que aumentarán los efectos beneficiosos sobre todo nuestro organismo.

En la repetición de los procesos de sauna está pues el camino para que lleguemos a convertirnos en unos saunistas habituales y entusiastas de todo lo relacionado con la sauna.



CARFER SAUNAS

- SAUNAS DE INTERIOR Y JARDIN
- BAÑOS DE VAPOR
- WELLNESS CENTER
- SPAS Y BAÑERAS DE HIDROMASAJE

 Trofeo MASTER INTERNACIONAL (1986)	 Trofeo de PRESTIGIO COMERCIAL (1987)
 Premio a la CALIDAD (1979)	 Premio Nacional a la CALIDAD DEPORTIVA (1993)

CARFER SAUNAS, S.L. - Avda. Aristides Maillol, 7, C-2, 2º - Tel. 934 486 380 - Fax 933 340 185 - 08028 BARCELONA
[Http://www.carfer.com](http://www.carfer.com) - E-mail: carfer@carfer.com