

ERRORES AL TOMAR UNA SAUNA



Autor: Carlos Ferrer

En el número anterior publicábamos un artículo en donde se exponía como debe realizarse una buena sesión de sauna. Como complemento del mismo vamos a detallar a continuación los principales errores que es frecuente observar entre los usuarios de la sauna, fruto en la mayoría de los casos de una falta de información sobre el uso correcto de la misma.

1) SEGUIR INSTRUCCIONES AL PIE DE LA LETRA

El más importante y extendido error en la utilización de la sauna es realizar el proceso de sauna siguiendo «al pie de la letra», las indicaciones que nos ha proporcionado un amigo que la utiliza normalmente.

Esto es un error.

Es necesario conocer que las indicaciones dadas por un amigo o conocedor de la sauna nunca deben seguirse «al pie de la letra», ya que la mejor manera de

tomar una sauna varía mucho de unas personas a otras e incluso en la misma persona de unas ocasiones a otras.

Deben seguirse, como es lógico, las opiniones autorizadas, pero es necesario saber que tenemos que ser nosotros mismos los que vayamos poco a poco adaptando estas indicaciones generales a nuestro gusto y forma de ser particular.

2) TIEMPO DE ESTANCIA EN LA SAUNA

Muchas veces y especialmente en saunas públicas, el tiempo de estancia en la sauna es fijado por un reloj y con valores prácticamente iguales para todas las personas que utilizan la instalación.

Esto es un grave error.

El tiempo de estancia en la sauna tiene que ser señalado por el propio saunista al presentarse una sensación de ligero agobio, producido generalmente por la sudoración conti-

nuada. Oscila normalmente entre 10 y 25 minutos, dependiendo de la respuesta de cada organismo al ambiente caliente y seco de la sauna y a la temperatura y grado de humedad de la misma.

Si se sale de la sauna antes de que aparezca esta sensación de ligero agobio, no se consiguen los resultados beneficiosos de la sauna y si se retrasa la salida, una vez presentada dicha sensación, se fuerza al cuerpo innecesariamente, disminuyendo e incluso anulando dichos resultados beneficiosos.

Resaltamos... Dentro de una sauna jamás debemos estar agobiados. Cuando se presenta cualquier sensación de agobio debe salirse de la sauna y refrescarse en la ducha o piscina.

3) PROLONGACION EXCESIVA DEL TIEMPO DE ESTANCIA EN LA SAUNA

Algunas personas, especialmente las seño-

ras, pueden prolongar voluntariamente y a pesar del gran agobio que ello les produce, el tiempo de estancia en la sauna, pensando erróneamente que la mayor sudoración que provocan en su organismo les proporcionará un adelgazamiento más efectivo.

Esto es un gravísimo error.

El peso perdido en una sauna se recupera, casi en su totalidad y aunque no se beban líquidos, al cabo de 2 ó 3 horas de finalizada la sauna, al absorber el organismo el agua que perdió con la sudoración, del agua de la ducha e incluso de la humedad ambiente.

Prolongando excesiva e innecesariamente el tiempo de estancia en una sauna para aumentar la cantidad de sudor expulsado, podemos inconscientemente originar un estado de anemia en la sangre y otros trastornos del sistema circulatorio, así como un cansancio general del organismo

y como mal menor, un ablandamiento del tejido muscular que afecte negativamente a la estética de nuestro cuerpo.

Relatamos la importancia de este apartado diciendo que si en alguna ocasión nos aparece esta sensación de agobio al cabo de poco tiempo de entrar en la sauna, debemos salir de la misma y refrescarnos a pesar de que haga poco tiempo que entramos en ella. Puede existir alguna anomalía en nuestro organismo, como hemorragia interna desconocida, adelanto en la menstruación, embarazo no conocido, posible indigestión etc. etc. que origina dicha sensación de agobio y que aconseja no seguir tomando sauna en esa ocasión. Es verdad que estos casos ocurren con muy poca frecuencia, pero es necesario tenerlos en cuenta para no forzar al organismo en ninguna ocasión.

4) CUBRIRSE CON PLÁSTICOS

Algunas personas permanecen en la sauna envueltos en prendas de plástico pensando que con ello aumentan la transpiración de las zonas cubiertas por el plástico.

Esto es un error.

El sudor del cuerpo durante la sauna se evapora en gran parte en el ambiente seco de la misma, por lo que además del sudor que vemos en forma líquida sobre nuestra piel, existe otra cantidad de su-



dor muy importante que se evapora en el aire de la sauna.

Si este sudor que se debería evaporar lo retenemos dentro de la prenda de plástico que nos cubre, aumentamos el grado de humedad en el interior de la misma e impedimos la continuación de la transpiración en esa zona, por lo que al quitarnos la prenda de plástico observaremos bastante líquido sobre nuestra piel pero que siempre será una cantidad menor a la que hubiéramos extraído del cuerpo si no nos hubiéramos puesto dicha prenda de plástico.

5) RESPIRACION EN LA SAUNA

Es frecuente observar que los principiantes respiran en el inte-

rior de la sauna igual que fuera de ella, es decir por la nariz. Esto les produce una sensación de ahogo que dificulta todo el posterior proceso de sauna.

Esto es un grave error.

Dentro de la sauna debe respirarse por la boca, con lo que desaparece la sensación de ahogo que se presenta cuando se respira por la nariz, permitiendo al saunista la relajación de su organismo, necesaria en todo proceso de sauna.

Este hecho es el causante de que muchas personas estén convencidas de que no pueden soportar una sauna. En alguna ocasión entraron o se asomaron a una sauna y vieron que se agobiaban, sin saber que era porque respiraban por la nariz en lu-

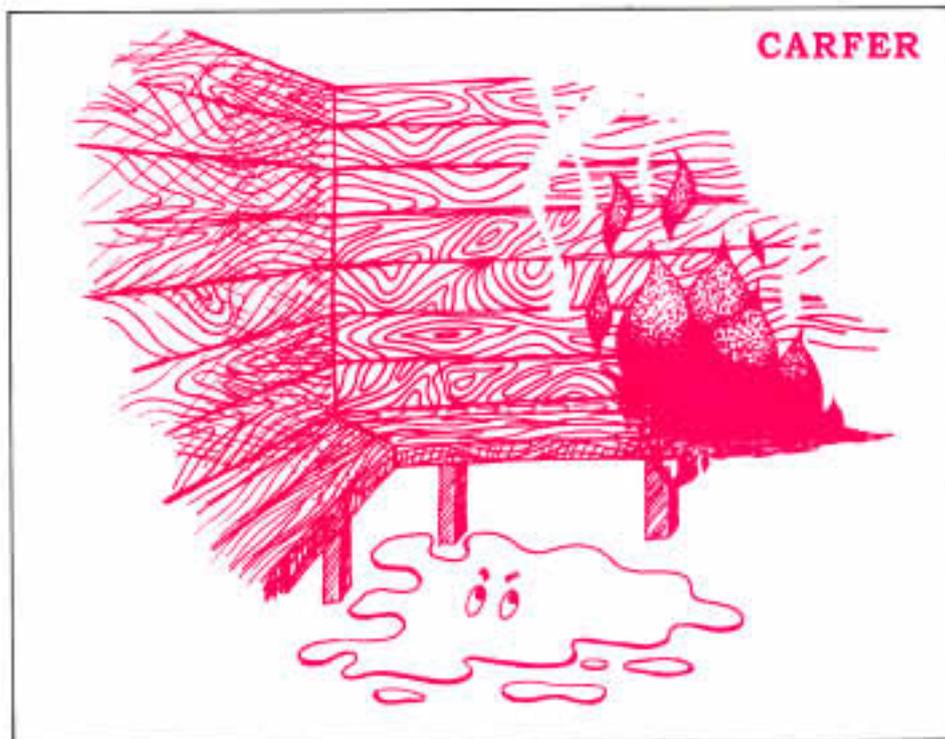
gar de por la boca. Estas personas ya no han vuelto a entrar en una sauna y les ha quedado el falso convencimiento de que la sauna «no es para ellos».

6) RELAJACION EN LA SAUNA

Muchos principiantes están agarrotados y nerviosos dentro de la sauna, posiblemente por no conocerla correctamente o por falta de práctica o confianza.

Esto es un error.

Esta sensación de angustia o miedo actúa sobre los músculos vasoconstrictores del sistema cardiovascular, dificultando e incluso impidiendo la vasodilatación que pretendemos conseguir en el mismo con la utilización de la sauna.



Debe conseguirse por ello, que el saunista se relaje y tome la sauna tranquilo, cómodo y relajado para poder conseguir sus beneficios.

7) GRADO DE HUMEDAD DE LA SAUNA

Algunas personas, incluso practicantes asiduos, elevan excesivamente el grado de humedad de la sauna al verter en forma continuada mucha agua sobre las piedras del calefactor.

Esto es un error.

El grado de humedad ha de ser lo más bajo posible que permita respirar el aire de la sauna sin sentir sequedad en la mucosa de la garganta.

No debemos confundir lo antedicho con los llamados «golpes de va-

por», consistentes en una elevación rápida y fugaz del grado de humedad y que si son convenientes en un proceso de sauna.

8) ENFRIAMIENTO DEL CUERPO DESPUES DE LA SAUNA

Al refrescar el cuerpo en una ducha o piscina después de salir de la sauna, algunas personas enfrían la cabeza en primer lugar.

Esto es un grave error.

El cuerpo debe enfriarse empezando por los pies y siguiendo por las piernas, manos, brazos, tronco y cabeza, con lo que se recoge la sangre hacia las partes altas y se eliminan los posibles mareos que pueden presentarse si se enfría la cabeza en primer lugar.

9) BAÑO DE PIES

En nuestro país, prácticamente no se utiliza el baño caliente de pies después de la ducha de un proceso de sauna, tal como explicábamos en el artículo publicado en el número anterior titulado «¿Como se toma una sauna?».

Esto es un ligero error.

La utilización de este baño de pies es muy aconsejable para la tonificación del sistema circulatorio del saunista y mucho más para las personas propensas a sufrir mareos después de tomada la sauna.

10) RELAJACION DESPUES DE LA SAUNA

Muchas personas no realizan después de la sauna una sesión de relajamiento.

Esto es un error.

La sesión de relajamiento posterior a la sauna redondea y potencia los beneficios conseguidos con ella y su omisión, bastante frecuente desgraciadamente, disminuye el bienestar que puede conseguirse con una sauna.

11) BEBIDAS

La sauna provoca sed en el usuario por lo que es normal beber bastante líquido al finalizar un proceso de sauna. Algunas personas beben entonces bebidas alcohólicas e incluso algunos irresponsables lo hacen mientras están dentro de la sauna.

Esto es un error y si se hace dentro de la sauna es un gravísimo error.

Los líquidos que se tomen después de una sauna no deben ser alcohólicos y deben consumirse en cantidades moderadas.

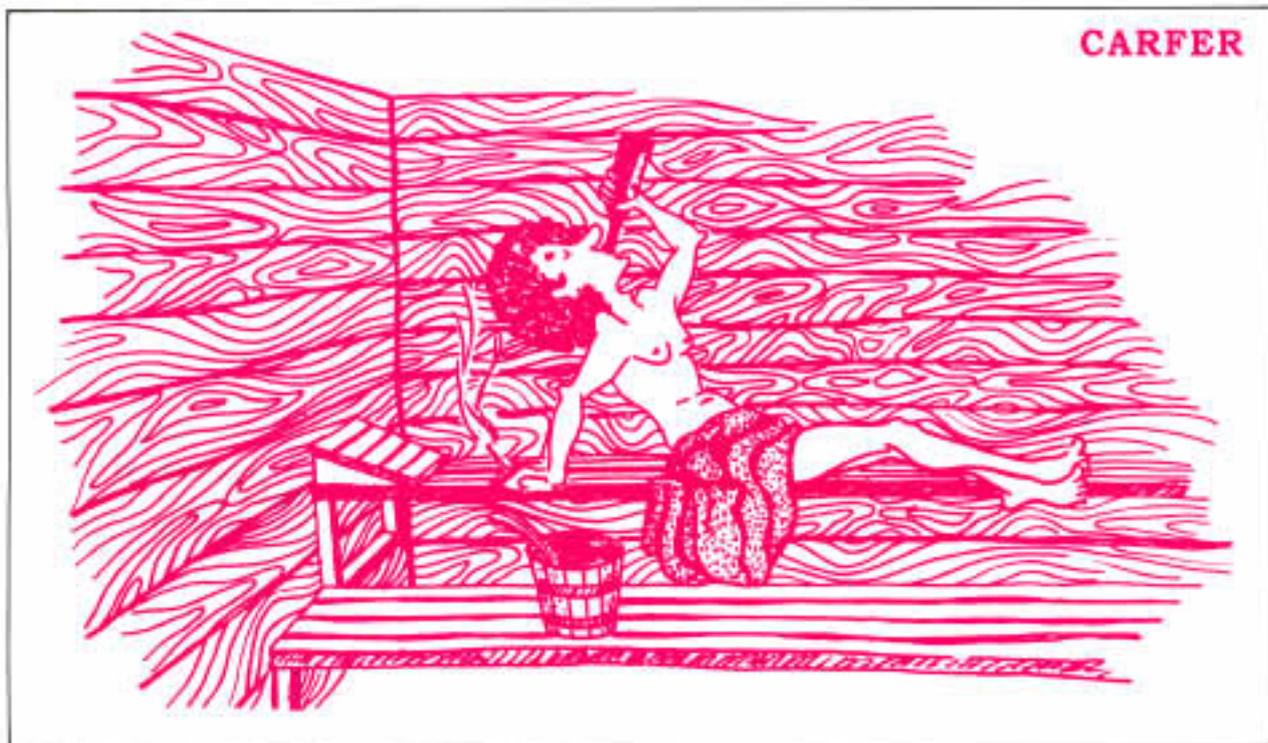
12) IMPACIENCIA EN LOS RESULTADOS

Muchas personas quedan desilusionadas después de su primera sesión de sauna al no obtener todos los beneficios que esperaban de ella y abandonan su utilización.

Esto es un grave error.

La sauna debe tomarse en varias ocasiones para conseguir los beneficios que puede proporcionarnos. Su periódica utilización nos permite adaptar la forma de tomar la sauna a nuestro gusto personal, facilita nuestra correcta

CARFER



relajación en la misma y se disminuye la inercia de nuestros mecanismos termoreguladores, con lo que va consiguiéndose una mejor y más efectiva respuesta de los mismos, redun-

dando todo ello en un aumento de los beneficios por la sauna. Por estas razones, solo llegaremos a conocer perfectamente la sauna después de haber realizado varios procesos

de sauna.

Confiamos que el conocimiento de los principales errores que se cometen en la utilización de la sauna y que hemos pretendido recoger en este artículo,

permita irlos erradicando poco a poco de nuestras instalaciones de sauna para mejor aprovechamiento de las mismas.



**CARFER
SAUNAS**

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



Título
MASTER INTERNACIONAL
(1990)



Título de
PRESTIGIO COMERCIAL
(1997)



Premio a la CALIDAD
(1979)



Premio Nacional
a la CALIDAD DEPORTIVA
(1981)

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