

La sauna y la Mujer

La mujer utiliza la sauna tanto o más que el hombre. Este hecho es conocido por los que nos dedicamos a la instalación de saunas, pero lo que muchas veces se desconoce son las diferentes matizaciones en la manera correcta de utilizarla y en los beneficios a conseguir según sean hombres o mujeres los que utilicen la sauna.

Por esta razón, vamos a exponer en esta ocasión algunos aspectos de la sauna particularmente interesantes para las mujeres, independientemente de los aspectos generales para cualquier organismo humano, ya detallados en anteriores capítulos.

Autor: Carlos Ferrer

En primer lugar, destacaremos algunos aspectos que tienen bastante importancia en este análisis:

- 1.ª) La falsa creencia, desgraciadamente muy extendida, de que la sauna adelgaza rápidamente, deseo ampliamente ambicionado por muchas mujeres, aun a costa de los sacrificios que sean necesarios.
- 2.ª) La fuerza de voluntad y el poder de sacrificio femenino, que les permite soportar, para mejorar su figura o físico en general, fuertes esfuerzos o agobios como los que puede representar una prolongación excesiva del tiempo de estancia en una sauna con la pretensión y esperanza de una mayor pérdida de peso.
- 3.ª) La característica femenina, en otras ocasiones muy econmiabla, de pretender amortizar lo mejor posible, el precio de la sesión de sauna que está realizando en un estable-

cimiento público. Recordemos, como ya sabemos, que debe salirse de la sauna al sentir cualquier sensación de agobio y el prolongar excesivamente el tiempo de estancia en la sauna para amortizar mejor el precio de la sesión, es un grave error en el que en ocasiones es fácil ver caer a muchas mujeres.

Estos hechos hacen que en general sea más frecuente entre las mujeres que entre los caballeros el tomar la sauna de forma incorrecta e incluso esperar de su utilización resultados diferentes a los que puede proporcionar. (Remitimos al lector a los artículos «Ventajas de la sauna» y «Tomemos correctamente una sauna» publicados en los n.º 19 y 20 de PISCINAS).

Otra característica de gran parte de las mujeres españolas, es la de no ser muy entusiastas de tomar saunas en grupos numerosos. Esto ha hecho que la mayoría de saunas públicas que se proyectan o se han instalado en institutos y

salones de belleza o peluquerías y gimnasios con clientela exclusivamente femenina, sean de tamaño pequeño, en su mayoría con capacidad aproximada para dos o tres personas.

Con mayor frecuencia que los caballeros, muchas mujeres, sobretudo las de edad media, presentan trastornos circulatorios en las piernas. Por esta razón es más fácil observar entre las mujeres que entre los caballeros, una tendencia mayor a tomar sauna estirados que sentados. El motivo de esta circunstancia es debido al hecho de que al tomar la sauna estirados, todo nuestro cuerpo está sometido a la misma temperatura y por ello a la misma vasodilatación, cosa que no ocurre si la tomamos sentados, en cuyo caso las piernas se someten a una temperatura inferior al resto del cuerpo. La igualdad de vasodilatación citada, junto con el hecho conveniente de refrescar en primer lugar las piernas al tomar la ducha posterior a la sauna, favorece la circulación de retor-



La sauna y la mujer



El recipiente para el agua de madera, la toalla de lino y las ramas verdes de abedul, sofisticados complementos para la sauna. (Tomado de Heinz Hermann Steinfeld).

no de las extremidades inferiores, lo que resulta muy gratificante y relajante para un gran número de mujeres de mediana edad, frecuentemente aquejadas de trastornos en esta circulación de retorno.

Nos permitimos destacar aquí, entre otros errores que ya se detallaron en el n.º 9 de Piscinas en el artículo «*Qué no debe hacerse en una sauna*», un error típicamente femenino que consiste en tomar la sauna con parte del cuerpo recubierto con prendas de plástico, pensando que la mayor cantidad de líquido que parece haber cuando nos quitamos el plástico es originada por una mayor sudoración. El sudor que sale del cuerpo, se evapora en gran parte en el ambiente caliente y seco de la sauna, por lo que cuando aparece el sudor sobre nuestra piel, existe ya otra cantidad de sudor muy importante que se ha evaporado en el aire de la sauna. Por ello, si no dejamos evaporar este sudor y lo retenemos

dentro de una prenda de plástico, impedimos que el cuerpo siga transpirando al obstruir los poros y también al aumentar el grado de humedad de esa zona inmediata a la piel y dentro de la prenda de plástico. Como consecuencia de lo antedicho, volvemos a insistir en que la sauna debe tomarse lo más desnudos que nuestro pudor nos aconseje.

Vamos a continuación a detallar algunos aspectos beneficiosos de la sauna y que son especialmente aconsejables para las señoras:

BELLEZA DERMICA

La piel es el órgano más complejo y complicado de nuestro organismo después del cerebro y también el más extenso. Está formada por numerosos elementos cuyas funciones se entrelazan entre sí y que en conjunto le otorgan el aspecto y funcionalidad que han hecho considerarla como «el tercer riñón» de nuestro organismo,

por la cantidad de toxinas que se eliminan a través suya. Constituye además un efectivo termoregulador de la temperatura corporal merced a la evaporación del sudor y una eficaz defensa contra la entrada en el organismo de bacterias y agentes patógenos.

Una piel poco cuidada puede llegar a presentar un aspecto áspero, rugoso, seco o escamoso, pudiendo además llegar a ser afectada por diferentes trastornos dérmicos como eczemas, granos, escamillas, puntos negros, etc.

La utilización de la sauna facilita la limpieza de los conductos de las glándulas sudoríparas y sebáceas, así como una buena oxigenación, alimentación y desintoxicación de los tejidos subcutáneos. Si se combina la sauna con un cepillado de la piel mediante cepillo o manopla áspera, se consigue una buena eliminación de las células epiteliales muertas que afean el aspecto de la piel y obturan los poros y glándulas sebáceas y sudoríparas. Destacamos aquí que la piel caliente y húmeda, es mucho menos sensible que la fría y seca a la aspereza del cepillo o esponja. Así pues vemos que la sauna ayuda a mantener la limpieza superficial y profunda de la piel, asegurando su correcto funcionamiento y proporcionándole un aspecto suave, terso, flexible y agradable. Muchas veces se aprovecha el tiempo de estancia en la sauna para eliminar las durezas dérmicas reblandecidas por el calor de la misma y una vez acabado el proceso de sauna, es normal extender por el cuerpo alguna crema hidratante o de tipo especial, para aprovechar el gran poder de absorción que el cuerpo tiene al salir de la sauna. Por esta razón, muchos tratamientos de belleza, como los anticelulíticos por ejemplo, suelen ser realizados en los gabinetes de estética después de una sesión de sauna, con lo que se incrementa el aprovechamiento global de dicho tratamiento.

Las mascarillas faciales resul-

tan también mucho más efectivas y eficaces cuando son aplicadas a las señoras después de un proceso de sauna y antes de que la piel se haya enfriado del todo y haya recuperado su temperatura normal.

Recordemos como final de este apartado, aunque como dato meramente anecdótico, a la importancia que la humanidad ha dado siempre a la calidad y estado de la piel, al observar la fascinación que sobre muchas comunidades primitivas originó la habilidad de algunos reptiles de mudar su piel envejecida por una nueva piel, flexible y perfecta, hecho que hizo pensar durante muchos siglos en la eterna juventud de estos animales.

La belleza y buen aspecto de la piel refleja nuestra «juventud biológica» y constituye, como sabemos, la meta de muchos de nuestros, a veces, sofisticados tratamientos de belleza.

BELLEZA MUSCULAR

Ya sabemos que la utilización correcta de la sauna, así como la aplicación de masajes en sus diferentes modalidades, son muy beneficiosos para el organismo y también para el sistema muscular.

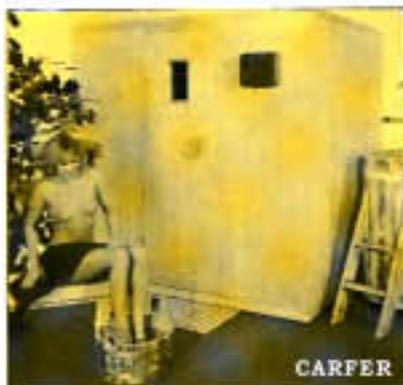
Sin embargo, es conveniente no olvidar que el desarrollo y endurecimiento muscular se consigue mejor y de una forma mucho más efectiva con el ejercicio físico o gimnasia, que con la sauna o el masaje.

Es un error bastante extendido el creer que la utilización de la sauna y el masaje nos proporcionará unos músculos proporcionados, endurecidos y correctos. La sauna no «afloja» los músculos, pero tampoco los «endurece».

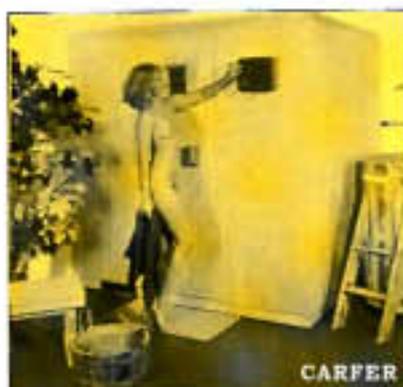
Por esta razón, es muy conveniente compaginar la sauna con el ejercicio físico, el deporte o la gimnasia, ya que los beneficios de ambas actividades sobre el organismo humano se complementan.

CUIDADO DEL CABELLO

Muchas mujeres evitan o limi-



Un baño de pies antes de entrar en la sauna favorecerá la circulación sanguínea de las extremidades inferiores.



La regulación de la temperatura de la sauna, así como el tiempo de permanencia, deben regularse según la propia tipología y costumbre.



Un buen baño en agua fría en una «cuba helada», favorecerá la irrigación y contracción de los vasos sanguíneos en la piel (Tomado de Röger GmbH)

tan la utilización de la sauna a causa de las molestias que les origina en su peinado, prefiriendo en algunas ocasiones los dispositivos que dejan a la cabeza fuera de la acción del calor, que si bien no son tan efectivos como baños de calor tienen la aparente ventaja de no perjudicar el peinado.

Este hecho creemos es consecuencia de un desconocimiento de las posibilidades de la sauna y por ello estamos convencidos de que poco a poco y conforme vaya difundiendo el uso de la sauna, irá imponiéndose entre las mujeres, el cambio de enfoque respecto a la sauna y el peinado, de igual forma como ha ocurrido en otros países más conocedores y practicantes de la sauna, en los que el comportamiento que vamos a explicar es ya completamente habitual.

Debe cambiarse la idea de que la sauna perjudica nuestro peinado, por la que la sauna es el mejor momento para cuidar nuestro cabello y conseguir un saludable estado del mismo y un fácil y bonito peinado.

Por esta razón, al tomar las señoras una sesión de sauna pueden actuar de la siguiente manera, que fue explicada con mayor amplitud en el artículo «Cosmética e higiene en la sauna», publicado en el n.º 23 de PISCINAS, y con la que conseguirán mejorar el aspecto de su cabello al mismo tiempo que obtienen el resto de beneficios inherentes a la sauna:

- 1.º) Lavar el cabello antes de entrar a la sauna, secarlo con una toalla y ponerse los «rulos».
- 2.º) Tomar la sauna normalmente. No tapar los cabellos durante la sauna.
- 3.º) Ducharse normalmente después de la sauna, pero protegiendo el cabello con un gorro de baño o similar para que no se moje.
- 4.º) Finalizada la sauna, secar el cabello con un secador de mano durante algunos minutos o de forma natural durante una hora aproximadamente.
- 5.º) Quitarse los «rulos» y peinar el cabello que estará brillante y dócil.

Las señoras que prefieran no utilizar los «rulos» pueden actuar de idéntica manera que la descrita pero sin ponérselos, debiendo en la última opera-

La sauna y la mujer



CARFER

ción, secar, peinar y moldear el cabello al mismo tiempo, mediante secador de mano y cepillo moldeador.

Si antes de entrar en la sauna y después de haberse lavado el cabello se añade al mismo un acondicionador del cabello, se conseguirá debido al calor de la sauna, que los productos oleosos del acondicionador sean absorbidos por el cuero cabelludo y por el propio cabello, operación muy aconsejable para los cabellos secos, que al igual que los demás, adquieren de esta manera un tono brillante y saludable.

En caso de tomar la sauna con el cabello limpio y peinado, puede protegerse el mismo poniéndose «rulos» y envolviendo el cabello en la sauna con una toalla enrollada sobre el mismo. Nuestra opinión sin embargo se inclina más por la primera forma de actuar que hemos explicado.

Obvio es decir que si se toma la sauna en una peluquería con sauna y después de la misma nos peina un profesional, el resultado final será todavía más espectacular.

MENSTRUACION Y EMBARAZO

En periodos de menstruación es aconsejable en principio no utilizar la sauna. Pueden presentarse trastornos y anomalías en la menstruación como consecuencia de tomar sauna. A pesar de esta opinión, debe conocerse el hecho de que la sauna suele aliviar alguno de los calambres que pueden presentarse durante la menstrua-



CARFER

Hay que entrar a tomar una sauna sin demasiada prevención.

ción, provocados por la excesiva eliminación de agua del organismo al existir una retención de sodio en el mismo.

Respecto al embarazo, podríamos decir que en general y en toda embarazada sana, el uso sin abusar de la sauna es beneficioso tanto para la madre como para el feto, no debiendo forzar el organismo en ningún momento. En embarazos complicados o en casos de toxemia es preferible prescindir de la sauna y en cualquier caso consultar antes de utilizarla a un médico de nuestra confianza.

Existen fundamentos para pensar que el uso de la sauna facilita y aumenta el rendimiento de las glándulas productoras de leche del seno materno, que en definitiva no son sino unas glándulas sudoríparas modificadas para este fin concreto. Aunque este hecho no ha sido del todo establecido científicamente, el conocido aumento de toda la actividad glandular del organismo parece apoyar esta hipótesis.

Antiguamente en los países nórdicos, la sauna se utilizaba mucho como sala de partos si bien su temperatura se mantenía en valores bajos. El calor relajaba a las mujeres y el parto resultaba más sencillo y fácil así como su tenue iluminación cumplía muchas de las condiciones del moderno sistema de «parto sin dolor».

El recién nacido era protegido de las luces fuertes. Un chapuzón en agua templada reemplazaba nuestra tradicional palmada en sus posaderas y tanto la madre como el hijo disfrutaban de una atmósfera natural, suave, cálida e íntima, que hacía más agradable y placentero el sublime momento que estaban viviendo, al mismo tiempo que el calor de la sauna iba aliviando a los doloridos músculos por el trance pasado.

Los avances de la tecnología y asistencia médica, así como el interés en el aumento necesario y deseable de la seguridad en el parto, han hecho que poco a poco vayan abandonándose estas prácticas natura-

les, substituyéndolas por el parto en clínicas o maternidades con su enorme y probada seguridad y eficiencia, aunque con una nostálgica pérdida de naturalidad respecto al parto en la sauna, hecho que personalmente he podido comprobar al conversar con personas que habían nacido en una sauna, habían tenido a su hijo en la misma o que como mínimo les gustaría poder tener a su hijo en una sauna.

MENOPAUSIA

Se conoce con el nombre de menopausia, la finalización del período fértil en las mujeres; y una de sus principales manifestaciones está constituida por los trastornos que se aprecian en la menstruación y que desembocan en la total desaparición de la misma, al cabo de un cierto tiempo de anomalías.

Este período fisiológico de transición va acompañado generalmente de desagradables trastornos físicos y psíquicos muy característicos de la etapa menopáusica y que pueden ser aliviados en gran manera con la utilización de la sauna, por la relajación general que proporciona al sistema nervioso, por la estimulación periódica



Una posición de relax es imprescindible cuando se toma la sauna (aunque no necesariamente en la sofisticada postura de la fotografía). (Tomado de HSH-Hegner KG.).

ca del sistema glandular y sobretodo por la perfecta eliminación de toxinas que se consigue en el organismo.

Parece ser que la menstruación no debe ser considerada solo como una periódica eliminación de desechos de la zona uterina, sino que constituye también una normal vía de eliminación y depuración general del organismo femenino.

En este período menopáusico se altera esta vía depurativa y el organismo femenino se ve obligado a encontrar otros caminos para desembarazarse de estos residuos tóxicos y hasta encontrarlos y regulari-

zarlos, se ve invadido por variadas y desagradables molestias menopáusicas.

La sauna, con su perfecta eliminación de toxinas, puede ayudar mucho a las mujeres en esta importante etapa de su vida fisiológica, aliviando muchos de los trastornos propios de la misma.

Confiamos que la presente recopilación de opiniones y conceptos sobre la repercusión de la sauna en el organismo femenino sea de interés para nuestras señoras y en general para todos nuestros lectores.



CARFER SAUNAS

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



Trofeo
MASTER INTERNACIONAL
(1989)



Trofeo de
PRESTIGIO COMERCIAL
(1987)



Premio de
CALIDAD
(1979)



Premio Nacional
de CALIDAD DEPORTIVA
(1991)

CARFER SAUNAS, S.L. - Avda. Aristides Maillol, 7, C-2, 2º - Tel. 934 486 360 - Fax 933 340 185 - 08028 BARCELONA
[Http://www.carfer.com](http://www.carfer.com) - E-mail: carfer@carfer.com