

Calor- frío El punto clave para el cuerpo y el alma.

## **LA SAUNA**

**En los días húmedos y fríos del otoño vuelve a tener la sauna su temporada alta. Con razón - como han descubierto los científicos –no hay nada para este tiempo que se compare con la sensación calor– frío. Estimula las defensas del organismo, nos protege contra los resfriados, ayuda en casos de trastornos del sueño, regula la presión alta o baja, embellece la piel y es bálsamo para el alma. Les informamos acerca de las más recientes investigaciones y le brindamos los mejores consejos para que se sientan bien todo este tiempo.**

El estímulo alterno calor y frío es tal, que actúa en igual medida sobre el cuerpo y el alma. Las defensas del organismo aumentan con los estímulos que provocan los cambios extremos de temperaturas. Los virus de la gripe y los resfriados tienen menos posibilidades de afectar nuestra salud. La presión sanguínea se equilibra favorablemente. También la piel se beneficia –se torna rosada y tersa.

Y en los oscuros días del invierno la sauna se convierte en el mejor remedio para la psique. Además, en medio del estrés de la vida cotidiana se experimenta un fenómeno poco común: en la sauna parece como si el tiempo perdiera su importancia, el alma descansa. Los investigadores han descubierto que la sauna no es sólo un sitio para el buen humor y para disfrutar de los baños, para la relajación y el descanso, sino también es fuente de salud.

### **Cómo llegó la sauna a Alemania:**

**La primera sauna finlandesa llegó a Alemania en el año 1936, como regalo del equipo nacional de Finlandia a la olimpiada de Berlín. Después de que los deportistas sudaban copiosamente también salían victoriosos, entonces la sauna se convirtió en la “receta secreta” de cómo “mantenerse uno en forma” que legó el país nórdico.**

### **Los baños en la sauna ayudan a evitar los resfriados**

Las investigaciones científicas corroboran que los efectos positivos de la sauna en la prevención de los resfriados se deben, entre otros, a la rápida reacción de los vasos sanguíneos en la piel y en las mucosas de las vías respiratorias. Los vasos sanguíneos entrenan adecuadamente su capacidad de adaptación mediante los estímulos de calor y frío.

En un calor seco de hasta 100 grados Celsius la temperatura de la piel aumenta a 42 grados aproximadamente en el transcurso de 10 a 15 minutos en la sauna fina. Este aumento de temperatura fortalece la formación de leucocitos y las llamadas citoquinas, sustancias que son necesarias para la defensa del organismo. Por eso, los virus de la gripe y de los resfriados tienen muy pocas oportunidades de éxito con los baños en la sauna. A todo tren trabajan también aproximadamente tres millones de glándulas sudoríparas de nuestro cuerpo para enfriar la piel caliente. Un adulto produce hasta litro y medio de sudor cuando entra tres veces en la sauna y junto con el agua elimina también una gran cantidad de sustancias dañinas, por ejemplo, alcohol, nicotina y residuos del metabolismo; además, se eliminan también con el sudor sales vitales, es decir, minerales y elementos traza. Pero esta pérdida puede volverse a equilibrar rápidamente con la ingestión de jugos de frutas y vegetales después de salir de la sauna. Con el último enjuague con agua fría se contraen nuevamente los vasos. El enjuague frío se encarga de que los vasos se contraigan y, de esta forma, aumenta la tensión de las paredes vasculares. Este “entrenamiento vascular” da lugar a una mejor regulación del equilibrio térmico y nos protege en la vida diaria contra las influencias negativas de las oscilaciones de temperatura y los cambios climáticos.

### **El cambio alterno entre calor y frío: bálsamo para la psique.**

**La sauna como remedio para la psique en los oscuros días de invierno: esto tiene también su fundamento científico.**

El cambio alterno de calor y frío desencadena en el sistema nervioso vegetativo y en las diferentes glándulas hormonales de nuestro cuerpo un impulso que pone a todo el organismo en suave estrés. Para contrarrestar esto, el cuerpo segrega mayor cantidad de endorfina, llamada la hormona de la felicidad. Este efecto de la sauna se valora como excelente remedio contra el “Winterblues” en los días oscuros en los que muchas personas luchan contra el desánimo y la depresión. Las personas que visitan la sauna con frecuencia conocen el efecto euforizante de un enjuague caliente y frío.

### **Baños en la sauna: puro cuidado para la piel**

También la piel se beneficia con los baños en la sauna. El calor seco se encarga de activar intensamente la circulación de la piel y así tiene lugar un óptimo suministro de oxígeno y sustancias importantes. Además, el calor actúa como el conjuro mágico “ábrete sésamo” para la piel: los poros se dilatan y las impurezas de la piel y las escamaciones viejas se “disipan” fácilmente. La piel de todo el cuerpo se suaviza y adquiere un aspecto aterciopelado, se torna rosada y tersa. Por eso no es de extrañar que los fineses de la antigüedad pensaran que “nunca una mujer es más bella que cuando sale de la sauna”. Los dermatólogos hasta piensan que los baños regulares en la sauna pueden retardar el proceso de envejecimiento de la piel.

### **Alterativas de la sauna**

**En el baño de vapor turco, el Haman, la humedad del aire es más elevada, pero las temperaturas más bajas. En una estancia de hasta dos horas en un baño turco se alcanza el mismo buen resultado que en una sauna, a pesar de que el calentamiento es menor. Haman significa en turco “calor”. Una buena variante de la sauna para estimular la circulación es el saunario.**

## **Cuidado de la circulación. Las variantes de la sauna ayudan en los casos de hipertensión**

Las investigaciones científicas en la renombrada Clínica Universitaria Charité de Berlín han demostrado que los tratamientos con calor en los saunarios, una nueva variante de la sauna que estimula la circulación, pueden aliviar y hasta normalizar la presión de los pacientes hipertensos.

Por eso, en el saunario utilizado con fines de tratamiento médico las temperaturas alcanzan valores entre 46 hasta 60 grados Celsius y la humedad relativa del aire entre 40 hasta 55 por ciento. Además, los científicos berlineses en otro estudio han descubierto que el tratamiento con calor dosificado en el saunario influye positivamente en los procesos inmunológicos del organismo.

El resultado ha provocado casi una revolución: con la repetida utilización de los saunarios tiene lugar una estimulación de las reacciones inmunológicas en el sistema vascular. Importantes parámetros de inflamación del sistema inmune se han visto influidos positivamente con las visitas regulares a los saunarios. Esto significa que, además de la elevada presión en las arterias en el caso de la hipertensión, se reducen considerablemente las sustancias que estimulan las inflamaciones y que se encuentran disueltas en los espacios intracelulares. Los procesos inflamatorios se pudieron reducir en el sistema de vasos arteriales.

Lo que los científicos recomiendan es que al menos se visite el saunario 2 veces por semana, dos exposiciones de 8 a 10 minutos cada vez y sentarse en el segundo nivel. Para el enfriamiento se utiliza la ducha de estimulación a una temperatura entre 12 hasta 14 grados Celsius. Y antes de ir al saunario los pacientes hipertensos deben hablar con su médico de familia o especialista.

## **Tópicos a tener en cuenta a la hora de visitar la sauna**

**Edad.** La sauna le asienta a casi todo el mundo. Sólo personas muy ancianas o debilitadas deben prescindir de ella. Tampoco los lactantes deben ser sometidos a temperaturas demasiado elevadas. Vale para los niños pequeños observar que mientras menores son, menos tiempo deben permanecer en la sauna y menos debe ser el calor al que se exponen.

**Hipertensión.** También los hipertensos pueden ir a la sauna. El efecto relajante de los vasos en la fase de calentamiento tiene efecto favorable. En algunos casos el médico debe decidir si se debe hacer el programa completo, incluyendo las inmersiones. En la mayoría de los casos suele prepararse un programa moderado para los hipertensos y se prescinde de las inmersiones heladas. Sólo los hipertensos cuyo padecimiento marcha mal o que padecen otras enfermedades concomitantes graves del sistema circulatorio tienen que prescindir completamente de la sauna.

**Sed.** La persona que bebe durante y entre las entradas a la cabina afecta el proceso de eliminación. El líquido para la producción de sudor se toma directamente desde el tracto gastrointestinal y no del tejido del cuerpo. Después de los baños en la sauna sí debe beberse abundante líquido: agua mineral, jugos de frutas. El alcohol es tabú.

**Aire fresco.** Muy importante. Inmediatamente después de salir de la cabina, aún antes del enfriamiento con agua, el cuerpo necesita oxígeno. Al menos un par de inspiraciones profundas delante de una ventana abierta o al aire libre son necesarias para los órganos respiratorios.

**Pediluvios.** Un baño tibio de pies entre una sesión y otra estimula la sudación.

**Peso:** Es normal que la pesa marque uno hasta dos kilos menos después del baño en la sauna y esto se debe a la pérdida de líquido, no sólo al “evaporamiento” de los colchoncitos de grasa. Inmediatamente después del primer trago refrescante se desplaza la aguja en la balanza otra vez hacia valores superiores. Sudar fuerte estimula siempre el metabolismo, lo que resulta muy ventajoso para lograr el equilibrio basal del cuerpo.

**Frecuencia.** Una hasta dos veces a la semana es recomendable desde el punto de vista médico. Los efectos positivos de los baños individuales se prolongan aproximadamente hasta dos días.

**Higiene.** Antes de entrar a la cabina hay que ducharse convenientemente. Después secar la piel con una toalla, ya que la piel seca bien hiperemizada suda más rápido. **Importante:** no hay que sentarse directamente sobre el banco de madera, hay que llevar una toalla para sentarse sobre ella. Fuera de la cabina caminar con zapatos para evitar el riesgo de resbalar y caer o de contraer hongos.

**Enfermedades.** Los pacientes cardíacos tienen que consultar con su médico antes de ir a la sauna. En caso de enfermedades agudas con fiebre, inflamaciones y enfermedades pulmonares no se puede ir a la sauna. Tampoco en caso de inflamaciones venosas agudas. Por el contrario, la sauna tiene efecto positivo en los pacientes asmáticos y con reuma. Alivia la artrosis y los trastornos de los ligamentos. Es también un buen entrenamiento para las venas. Las personas con várices deben sentarse en el banco y elevar las piernas.

**Masajes.** Su mejor efecto se logra entre las sesiones o al final.

**Principiantes.** Para empezar son suficientes dos sesiones de 8 a 10 minutos cada una, en el banco del medio a 60 hasta 70 grados. Los niños deben empezar sentándose en el banco inferior aproximadamente a 40 grados de temperatura.

**Embarazadas.** Las embarazadas deben estar acostumbradas ya a la sauna. No se recomienda empezar a ir a la sauna durante el embarazo. Las que están acostumbradas a ir a la sauna y van regularmente durante el embarazo pueden contar con un parto mucho más rápido y fácil.

**Deporte.** Sólo antes de la sauna puede practicarse un deporte ligero. No durante o después, porque la circulación se afectaría marcadamente.

**Temperatura.** Las temperaturas varían en la cabina desde abajo hacia arriba entre 40 y 100 grados. Se suda poco e intensamente en posición sentada, no acostada, mejor en el banco del medio y en el superior.

**Tiempo.** Una estancia en la cabina puede durar 5, pero también 20 minutos. Es válido como patrón el propio bienestar que se experimenta. En general, son suficientes tres entradas a la cabina, más sudor no implica más efecto positivo. Son importantes los enfriamientos y los pediluvios después de cada baño. El reposo al final debe durar lo que duró la última estancia en la cabina, se recomienda 20 a 30 minutos. Un programa completo de baño en la sauna puede durar de dos a tres horas.

**Traducción: Lic. Irma Castillo Pereira C N I C M**