

## ***SPAs Alivian y Relajan***

Las bondades para el cuerpo de los SPAs se centran en los cambios de temperatura y en la acción del agua a presión sobre el cuerpo. Los contrastes de temperatura favorecen una mejor circulación sanguínea, mientras que el agua a presión provoca un micromasaje sedante que mejora el aparato muscular. Aliviar el estrés y tonificar el cuerpo son los principales objetivos de estos centros. A lo largo de un recorrido que puede oscilar entre una y dos horas, el cliente del SPA puede disfrutar de los baños en piscinas con hidromasaje a chorros, terma o baño turco de vapor, sauna, ducha escocesa a presión y la llamada ducha vichy o lanzadera, con surtidores de agua y aceites esenciales. Todo un circuito termal al que se suman también otros servicios como masajes para tratamientos corporales y fisioterapéuticos. Y es que pese a que no existe una normativa, cualquier SPA que se precie debe ofrecer, al menos, cuatro técnicas de tratamientos con agua.

## ***Tratamientos más habituales***

- **Sauna finlandesa o sueca.** Cabina de calor seco con ambiente a 90° C y humedad del 55°, aproximadamente. Mejora la circulación, elimina toxinas y relaja la musculatura y el sistema nervioso.  
Desaconsejado para personas con tensión arterial baja.
- **Baño turco.** Cabina de calor húmedo, también llamada terma "hamman" o "caldarium". Ambiente a 45° C y humedad del 99%. Efecto hidratante, descongiona las vías respiratorias, permite la limpieza de la piel por apertura de poros y es sedante.
- **Ducha escocesa.** Ducha a presión, alternando agua caliente y fría, que recorre todo el cuerpo, desde los pies a la cabeza. Activa la circulación, tonifica y descontractura los músculos, y descongiona zonas localizadas de nódulos de grasa o celulitis. No es aconsejable sobre zonas vasculares frágiles.
- **Ducha jet.** Ducha a presión sobre distintas partes del cuerpo proyectada desde una distancia aproximada de 4 o 5 metros, aplicada con una manguera y regulada en intensidad y temperatura por el terapeuta. Moviliza el tejido conjuntivo y muscular, y desbloquea, relaja y tonifica el organismo.
- **Ducha vichy.** Sesión de masaje general que se recibe tumbado en una camilla bajo una ducha con microchorros de agua templada. Mejora la eficacia del masaje, antiestrés, sedante y eficaz contra el reumatismo.
- **Jacuzzi.** Bañera de agua caliente de burbujas. Libera tensiones y relaja la musculatura.

- **Pediluvio.** Baño de contraste, alternando calor y frío, en la piernas y los pies, mientras se anda por una camino de piedras de río de canto rodado. Activa la circulación sanguínea, recomendado en caso de piernas cansadas, varices, edemas y linfedemas.
- **Piscina de hidroterapia.** Piscina de agua caliente con diversos chorros de agua (cama de agua, pico de pato, cascada, banco de lumbares, géiser, 4 alturas, etc.) a diferentes presiones y temperaturas, colocados a distintas alturas, para tratar todas las zonas del cuerpo. Libera tensiones, activa la circulación sanguínea y tiene efectos relajantes.
- **Pozos/piletas de agua fría.** Pequeñas piscinas con una temperatura que ronda los 10º C. Tras baños calientes (jacuzzi, sauna, circuito hidroterapia) mejora la circulación de retorno y tiene un efecto termorregulador en el organismo.

## Indicaciones

- **Artritis:** Baño de vapor (terma), tratamientos alternos de agua caliente-fría y flotación (piscina de hidromasaje)
- **Circulación:** Sudoración (terma), tratamientos alternos de agua caliente-fría.
- **Depresión:** Piscina de hidromasaje (flotación-relajación) y baños en los pies caliente-frío.
- **Dolor de espalda:** Todo el circuito termal (terma, piscina de hidromasaje, pediluvio, ducha escocesa, vichy...) y barros en la zona específica.
- **Reumatismo:** Baños de burbujas más flotación.
- **Estrés:** Piscina de hidromasaje, pediluvio, terma, ducha vichy y masajes.

## Contraindicaciones

- Infecciones agudas de la piel, respiratorias, oído, aparato urinario, sistema circulatorio (flebitis/trombo-flebitis), oculares.
- Infarto agudo de miocardio reciente.
- Angina de pecho reciente.
- Enfermedades cerebrales.
- Estados de desnutrición importantes (anemia, anorexia, sida)
- Hipertensión arterial severa.
- Tres primeros meses de embarazo o embarazo complicado.