



RECOMENDACIONES DEL SPA

Las mujeres embarazadas y las personas con problemas del corazón deben hacer un uso moderado de los spa, consulte con su médico en caso de duda. No se permite el acceso de menores de 16 años .

Los **principales riesgos para nuestra salud** por permanecer mucho tiempo sumergido en el spa son:

- **Mareos**, esto lo podemos experimentar hasta en la bañera de casa, después de mucho rato en el agua al salir nos sentimos mareados y esta pérdida de orientación puede dar lugar a náuseas, resbalones o caídas.
- **Quemaduras** en la piel, no hace falta que la temperatura sea demasiado elevada, simplemente si pasamos demasiado tiempo en el spa nuestra piel se puede enrojecer e incluso llegar a sufrir quemaduras leves parecidas a las quemaduras por el sol.
- **Golpes de calor o hipertermias**, el agua del spa puede estar por encima de nuestra temperatura corporal normal, si nos sumergimos hasta el cuello durante largo rato o el cuerpo no es capaz de mantener su temperatura podemos sufrir un golpe de calor y un desmayo, y en el peor de los casos ahogarnos. Si nada de esto ocurre, y la temperatura exterior es muy baja, al salir podemos sufrir una hipotermia por la diferencia de temperatura.
- **Descenso de la presión arterial**, nuevamente la temperatura del agua es la causante de la dilatación de los vasos sanguíneos, esto reduce la presión arterial y obliga al corazón a trabajar más para mantener una presión adecuada. Si tiene problemas del corazón es mejor consultar con su médico.

Disfrutar del agua calentita y las burbujas es estupendo, pero debemos ser conscientes de que los excesos no son buenos, en principio podemos fijarnos por ejemplo un máximo de una media hora, e incluso hasta una hora dependiendo de la temperatura

exterior, evitando estar todo el tiempo sumergidos hasta el cuello, mejor sumergirse hasta la altura del pecho para facilitar que el cuerpo regule su temperatura.

La forma en que se debe realizar nuestro circuito de spa COVID-19

Duración: El tiempo recomendado para realizar un recorrido en un circuito spa es que dure un máximo de 60 minutos, aproximadamente. Teniendo en cuenta que ante la nueva situación del COVID-19 nuestras instalaciones de hamman , terma romana , sauna y sala de relajación permanecerán cerradas hasta nuevas indicaciones sanitarias el circuito recomendado es el siguiente.

Durante todo el recorrido es muy importante observar los consejos del monitor y no saltarse ninguno de los pasos, pues ello podría conducir, por ejemplo, a una mala regulación de la tensión arterial y a que se sientan los síntomas de una tensión baja o dolor de cabeza. Antes de comenzar el recorrido deberemos pasar por las duchas.

El hidromasaje: Primero nos sumergimos en la piscina de hidromasaje, en las que pasamos por las camas, los distintos puntos o asientos dotados con chorros para los gemelos, las plantas de los pies, los muslos, lumbares, vientre y por el chorro cervical para la cabeza y la parte alta de la espalda.

El objetivo es conseguir que todo el cuerpo reciba los masajes de los chorros de hidromasaje. A esta piscina se le pueden dedicar unos 20 minutos.

El túnel de agua fría (tonificación): Mientras seguimos los pasos de la piscina de hidromasaje, cada cambio de puesto irá seguido de una inmersión en la piscina de tonificación. En esta piscina sólo se permanece unos segundos, los suficientes para sumergir el cuerpo y cabeza. Aunque suele generar reticencias por su baja temperatura, el

uso de esta piscina aporta gran parte de los beneficios de esta práctica. El objetivo es que todo el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, perciba el contraste para mejorar la tonificación.

La relajación: Posteriormente se pasa a la Piscina de Relajación (**jacuzzi**) . en este punto del circuito permaneceremos unos 10 minutos.

Volvemos a tonificar: Tras la relajación debemos volver a tonificar. Sólo precisaremos unos segundos, los suficientes para sumergir el cuerpo entero y que pueda percibir el contraste de temperaturas desde los pies hasta la cabeza con el fin de motivar la tonificación. Como alternativa podemos acceder a la cabina de hielo o frigidarium durante el mismo tiempo y con el mismo fin de mejorar la tonificación.

El pediluvio: El circuito continúa con el pediluvio. Este consiste en pasear dos o tres veces por un pasillo de cantos rodados durante el tiempo que estén programados los rociadores de agua.

Ciclo de duchas: De los pies, a las duchas. En la sección de duchas encontraremos la ducha escocesa y la ducha de aceites. Suelen estar programadas para indicar la aplicación idónea.

El reposo (flotarium): Para terminar se dispondrá de un tiempo de reposo .No deben exceder los 20 minutos .El flotarium es una piscina de pequeñas dimensiones de aislamiento sensorial, cuya agua cuenta con una elevada concentración de sal, para facilitar la sensación de ingravidez al flotar en el agua.No es aconsejable depilarse o rasurarse unas horas antes de la flotación, ya que las sales añadidas al agua pueden provocar ardor o irritación de la piel rasurada o depilada.

Lo aconsejable es tomar a la finalización un zumo o agua mineral .