

todo lo que hay que **saber** técnicas, activos, aplicaciones...

PILAR M. CORRECHER
Técnico Especialista en Estética,
Fisioterapia Termal y Balneoterapia

AGUA MINEROMEDICINAL Procedente de una fuente subterránea, rica en minerales y de efectos beneficiosos para el organismo. Su clasificación depende del nivel de mineralización e iones predominantes. Entre las aguas minerales con más de 1 gramo/litro de sustancias mineralizantes encontramos las cloruradas, sulfatadas, bicarbonatadas o carbogaseosas. Entre las que poseen elementos mineralizantes especiales están las sulfuradas, ferruginosas y radiactivas. Y entre las aguas oligometálicas o indeterminadas (menos de 1 gramo/litro de mineralización) destacan las acratopegas (frías) y las acratotermas (calientes).

ACUATERAPIA Técnica de ejercicios en el agua. Facilita el movimiento del cuerpo, porque se reduce el efecto de la gravedad. Algunos ejemplos son cardio-aquagym, aquabuilding, aquastretching, gim-swin... Cuando los ejercicios se llevan a cabo por el terapeuta, hablamos de técnicas de hidrocinesiterapia. Algunos ejemplos son el Bad Ragaz, Halliwick, jahara, watsu... El objetivo es potenciar la relajación, aumentar la flexibilidad, mejorar la corrección postural...

TERMOTERAPIA Consiste en la aplicación de calor sobre el cuerpo, con fines estéticos y terapéuticos. Para ello se emplean distintos materiales:

Conductivos. Piedras calientes, arena, mantas eléctricas, toallas húmedas, peloides, parafinas, parafangos, y arcillas. El calor se propaga por la cesión de energía cinética de las moléculas calientes a las frías adyacentes.

Convectivos. Duchas, chorros, baños, sauna, baño de vapor.

El calor promueve la circulación y favorece la relajación muscular. A nivel neuromuscular, los estímulos calientes de corta duración aumentan la sensibilidad, mientras los de larga duración producen un efecto sedante. Sobre el tejido adiposo, la termoterapia estimula el catabolismo de las grasas, por lo que resulta efectivo para tratar la celulitis.

CRIOTERAPIA El objetivo es disminuir la temperatura corporal con una finalidad estética y terapéutica. El frío produce una vasoconstricción del flujo sanguíneo a los tejidos, es analgésico, aumenta el tono muscular... Algunos ejemplos son fuente de hielo, duchas de contraste, vendas frías. Se recomienda en casos de pesadez de piernas y celulitis.

ARCILLAS Rocas sedimentarias procedentes de la erosión de los granitos, ricas en silicato de alúmina hidratado y oligoelementos. Presentan una gran capacidad de absorción e importante poder de intercambio iónico. Destacan por su acción antiinflamatoria, debido a su efecto descongestivo. Según sus componentes, pueden emplearse para realizar limpiezas cutáneas, regular la secreción sebácea, combatir el envejecimiento, eliminar la celulitis... Se aplican a modo de mascarillas, envolturas y compresas. Para potenciar sus resultados pueden asociarse a aceites esenciales, algas... Sus efectos son más potentes utilizadas en caliente de 37-38° C a 42° C. Su tiempo de acción debe ser de 15- 20 min.

PELOIDES Asociación de minerales y agentes orgánicos con agua mineralo-medicinal, marina o procedente de lagos salados. Destacan por su efecto termoterapéutico. Están indicados en tratamientos de acné, hidratación y envejecimiento cutáneo. En este caso se utilizan a una temperatura de 35-36 ° C. En aplicaciones corporales, se emplean a modo de emplastos o compresas. El tiempo de exposición es de 20-30 min. según la zona a tratar. Su clasificación:

Fangos o lodos. Contienen un componente arcilloso y agua sulfurada, sulfatada o clorurada. El tiempo de exposición es de 40-60 min.

Limos. Contienen arcilla, sílice o calizas y agua marina o de lago salado. Su principal diferencia es que el componente orgánico es mayor que el de los fangos. Se emplean a 45° C y se dejan actuar 10-15 min.

Biogleas. Están formadas por algas y agua sulfurada. Se diferencian del resto de peloides por su coloración amarillo-rosácea o verdosa. De consistencia gelatinosa y viscosa.

PARAFINAS Mezcla de hidrocarburos sólidos. Su aspecto inicial es compacto, pero para su aplicación debe fundirse. Debido a su gran contenido calórico, tardan mucho en enfriarse. La técnica de aplicación más común es la inmersión, para ello se sumerge el área a tratar en un baño de parafina, previamente calentada a 52°-54° C y se repite este paso 5-6 veces hasta que ésta se solidifica. Se cubre con toalla durante 20-30 min. Otra forma de aplicación, es cubrir la zona a tratar a modo de capas, utilizando un pincel. Indicadas para tratamientos de hidratación facial, manos y pies.

PARAFANGOS Y PARAPELOIDES Mezcla de parafina y peloides, con propiedades termoterapéuticas. Ricos en oligoelementos. Destacan por su acción hiperemiante, analgésica, antiespasmódica... Indicados para pieles desvitalizadas. En cuanto al modo de aplicación, deben calentarse de 55° a 80° C, y extenderse sobre un plástico. Cuando adoptan un aspecto mate, se aplican a modo de compresa sobre la zona a tratar y se cubren durante 15-20 min.

algas

Contienen vitaminas, proteínas y sales minerales marinas. Sus ingredientes actúan más en el entorno de la célula que en el interior de la misma, por lo que son capaces de estimular el intercambio celular. Ideales en casos de celulitis, obesidad, flacidez, deshidratación, pesadez de piernas, acné... También destacan por su efecto exfoliante. Se aplican a modo de mascarillas, envolturas, baños, y asociadas a fangos o arcillas.

Según su profundidad, éstas presentan un color u otro: algas rojas (más profundas), marrones (intermedias), verdes y azules (superficiales). Las más utilizadas en cosmética son:

Laminaria digitata. Contienen vitaminas, proteínas, oligoelementos y minerales. Combaten la celulitis, obesidad y son depurativas.

Fucus vesiculosus. Ricas en yodo. De acción lipolítica y activadora de la circulación sanguínea.

Ascophyllum. Indicada para pieles grasas, acné, celulitis... Regenerante y estimuladora de la microcirculación.

Chondrus, corallina y asparagopsis. Poseen minerales de propiedades antiinflamatorias e hidratantes.

Enteromorpha, ulva, codium, thalassiosira. Hidratantes, regenerantes y antioxidantes.

Delesseria sanguínea. Hidratante y regenerante.

Espirulina. Rica en yodo, oligoelementos y minerales. Combate la celulitis y la obesidad.

Hiziki, Chondrus, Gracilaria y Euchema. Contienen antioxidantes, vitamina C y polifenoles.

Ascophyllum nodosum. Ricas en polifenoles de acción antiinflamatoria y antirradicales libres.

Ulva tertusa, Bryopsis plumosa y Monostroma nitidum. Evitan la degradación del ácido hialurónico y mantienen en buen estado las fibras dérmicas.

Euchema muricatum, Laminaria japonica, Chondrus elatus. Estimulan la síntesis del colágeno y protegen el ADN celular.

Ulva pertusa, Enteromorpha. Ideales para calmar las pieles sensibles, debido a su efecto antiinflamatorio.

Enteromorpha linza. Despigmante.

Polysiphonia lanosa. Protector solar.

activos marinos

Dentro de esta categoría encontramos ingredientes como:

Plancton. Regenerante, hidratante y antiedad.

Cartílagos de peces. Ricos en colágeno y elastina. Gran capacidad para retener el agua.

Caparazones de crustáceos. Contienen quitina, de acción hidratante y protectora.

Huevas de peces. Su composición es similar a las ceramidas cutáneas, por lo que son altamente regenerantes e hidratantes.

Polvo de perlas. Regenerante, antioxidante y despigmante.

Salas marinas. Se utilizan como aditivos para hidroterapia y también por su efecto peeling.

SAUNA. Baño seco que presenta bajo nivel de humedad relativa (10 -15%) a una temperatura de 60 -100°C. Actúa elevando la temperatura y potenciando la sudoración, activando así la circulación, aumentando el metabolismo tisular, y ejerciendo una acción analgésica y antiinflamatoria. Tiempo de exposición: 8-12 min., con contraste de hidroterapia.

BAÑO DE CALOR HÚMEDO. También llamado estufa húmeda, baño de vapor, baño turco o hamman. Se caracteriza por su temperatura elevada de 40-45°C y una humedad relativa superior al 25%. Al aumentar la sudoración, favorece la relajación muscular, refuerza las defensas y tiene una acción analgésica. Tiempo de exposición: 10-20 min., contraste de hidroterapia.

TERMA ROMANA. Alternativa intermedia entre la sauna y el baño de vapor. Alcanza una temperatura de 45°-50° C y la humedad relativa es de 50-70%. Sus efectos e indicaciones son similares a los del baño de vapor.

PISCINA TERMAL. Similar a la balneación, pero de carácter colectivo. A una temperatura de 32°-36° C. Dentro de esta categoría se encuentran las piscinas de hidrocinoterapia, para la práctica de ejercicios acuáticos, con una temperatura que oscila entre 33-38° C.

baños

CALIENTES Entre 36°-38° C. Tiempo de exposición: 10-20 minutos. Indicado para estados de tensión nerviosa, insomnio, contracturas musculares.

FRÍOS Por debajo de los 34° C. Cuando la temperatura es de 15-18° C el tiempo de exposición es de 10-30 segundos. La temperatura exterior debe ser aprox. de 20° C. Provocan un fuerte estímulo y un calor intenso reactivo, estimulan el metabolismo y poseen un efecto estimulante y refrescante.

TEMPERATURA ALTERNANTE Consiste en tomar un baño caliente de 10 min. seguido de otro frío de 10-30 segundos, repitiendo este ciclo dos o tres veces.

BAÑO DE BURBUJAS E HIDROMASAJE En el primero se proyecta aire caliente a presión y en el segundo se proyecta agua a presión, mediante múltiples chorros, consiguiendo un efecto relajante y estimulante de la circulación sanguínea. La temperatura oscila entre 34-39° C. Están indicados para combatir la celulitis, promover la circulación, potenciar la sensación de calma... En los baños de hidromasaje con chorro manual subacuático, la temperatura del chorro es de 2-5° C por encima de la temperatura de la bañera. Están indicados para activar la circulación venosa-linfática, desconstruir la musculatura y mitigar problemas de estrés.

BAÑOS ASOCIADOS En esta categoría están:

- Baños de oxígeno. Relajante, anticelulítico y desconstruente muscular.
- Baño de ozono. Activador de la circulación.
- Baño carbogaseoso. Vasodilatador.
- Baño galvánico. Estimulador de la circulación y anti-dematoso. Indicado en casos de obesidad y celulitis.
- Baño de ultrasonidos. Vehiculizante y reafirmante.
- Baño salino. Tonicante, estimulante y analgésico. Es hidratante, regenerante y antiinflamatorio. Mejora la cicatrización.
- Baño de espuma. Relajante.
- Baño de extractos de plantas. Su acción depen-

de de las propiedades de la planta. Enriquecidos con manzanilla y romero, para hidratar; con limón, menta y salvia, de efecto estimulante, y con encina y vulneraria, para regenerar la piel.

- Baño de esencias. Su efecto depende del aceite empleado. El ciprés es vasoconstrictor, la menta, purificante y el hinojo, descongestivo.
- Baño de algas. Al igual que los anteriores, su acción dependerá del alga utilizada. Para la celulitis, se recomienda el Fucus laminaria y para calmar estados de estrés, la lithotame o diatomea.

duchas

TERMAL Presentan una presión que no supera 1-3 atmósferas y poseen varios orificios de salida.

CIRCULAR Aplicación a presión menor de 3 atmósferas con varios orificios de salida en forma circular. De efecto estimulante.

VICHY Incorpora camilla de tratamiento. Ducha de afusión en forma de lluvia. Ideal para exfoliaciones, envolturas de fangos, algas... De efecto sedante y desconstruente.

ESCOCESA Ducha de contraste alternante de agua caliente 38°-40° C durante 1-3 min., y fría a 20°-25° C, durante 15-20 segundos. Estimula la circulación y tonifica.

BITÉRMICA CON ACEITES ESENCIALES Ducha secuencial de agua templada y fría con aceites esenciales.

DUCHA CUBO Caída de agua fría.

CHORRO A PRESIÓN Proyección de agua a presión sobre el cuerpo a temperatura variable. Oscila entre 3-12 atmósferas, y la persona debe colocarse a una distancia de 3-4m.

PASILLO FLEBOTÓNICO Promueve la circulación de retorno. Ideal para pesadez de piernas. De temperatura ligeramente fría.

CHORROS SUPERFICIE EN PISCINA Con forma de cuello de cisne, pico de pato, cascada... El agua se proyecta a presión o en forma de cortina, proporcionando un efecto masaje sobre la zona tratada.

monta tu *spa*

Los spas urbanos se conciben como pequeños santuarios orientados a la relajación y la belleza. La proliferación de este tipo de centros ha dado paso a nuevos rituales de tratamiento con los que fácilmente se seduce al cliente. En un spa urbano la estética se entiende como un concepto global de bienestar, donde el circuito de aguas se convierte en la mejor antesala de la sesión de estética. Sin duda, esta unión es la mejor manera de fidelizar al cliente, así lo afirma **Alfredo Guiu, Director Comercial de la División Wellness de BIOSALUD.**

En este sentido, la zona de aguas debe entenderse y gestionarse desde el punto de vista de rentabilidad indirecta. Tiene que verse como un plus añadido del centro, ya que por sí solo un circuito básico no aporta beneficios. Podríamos decir que estas instalaciones sirven para promocionar el centro, complementar los tratamientos y fidelizar al cliente.

Las áreas que no pueden faltar en un circuito de aguas son:

ZONA DE TERMOTERAPIA. Es importante contar con una sauna o baño de vapor. A ser posible, y si la inversión económica y el espacio lo permiten, siempre es aconsejable disponer de ambos, pero en el caso de tener que elegir, es mejor decantarse por el baño de vapor, ya que al no presentar una temperatura tan alta como la de la sauna, la toleran mayor número de personas. Otra alternativa a valorar es la instalación de una terma romana, pero debido a que ésta presenta temperaturas muy altas (50° C-70° C), suele reservarse como tercera opción. Otras instalaciones que deben contemplarse en la zona de termoterapia son la pileta fría, el pediluvio, la fuente de hielo y las duchas. La opción más polivalente sería disponer de una ducha ciclónica, que permite realizar contrastes frío-calor, cromoterapia, aromaterapia y masaje a presión, además solo ocupa 2 m².

ZONA DE HIDROMASAJE. Es una de las áreas principales, por lo que es imprescindible contar al menos con una mini piscina de obra o prefabricada con hidromasaje de agua y aire. Este tipo de piscina debe disponer de contador de agua recirculada por el filtro, contador de agua aportada diaria (10% del volumen total de la piscina), perímetro desbordante, filtro de arena de sílex o similar y controlador sanitario. El número de plazas lo marcará el espacio que tengamos.

ZONA DE RELAJACIÓN. Es el mejor punto final del circuito, y por, lo tanto, se considera una zona imprescindible. Aquí la puesta en escena cobrará un protagonismo especial. Para recrear el ambiente adecuado es preciso tener en cuenta aspectos como el aroma, la iluminación y el servicio de bebidas (zumos, té, batidos...).