

# LA SAUNA Y LOS NIÑOS

Autor: Carlos Ferrer



La paulatina inclusión de la sauna en las viviendas particulares de nuestro país, está incrementando la posibilidad de que los niños accedan a la sauna y por ello y dando por supuesto la conveniencia de que los niños utilicen la sauna, como veremos más adelante, es aconsejable conocer las características de este tema, para poder señalar la forma más adecuada para la utilización de la sauna por parte de los niños.

En primer lugar, analizaremos las características fisiológicas que diferencian a los niños de los adultos y que tienen su repercusión al tomar una sauna.

Destaquemos, como primera diferencia, la mayor relación existente en los niños entre la superficie de su cuerpo y el peso del mismo en comparación con los adultos. En estos últimos dicha relación está situada alrededor de  $230 \text{ cm}^2/\text{Kg}$ , mientras que en los niños sube hasta  $400 \text{ cm}^2/\text{Kg}$  e incluso más en los muy pequeños.

Es de destacar, como puede verse en la **Tabla nº 1** y la **Figura nº 1**, que como más joven es un niño, mayor es su relación S/P, entre la superficie de su piel y el peso de su cuerpo.

Esta relación S/P, mayor en los niños que en los adultos, tiene como consecuencia y según veíamos en un artículo anterior titulado "Cambios en el organismo humano a tomar una sauna" (ver **PISCINAS nº 11 y 12**) y en el apartado en que se analizaba los cambios del sistema térmico, se veía que los niños absorben de la sauna bastante más calor que los adultos, proporcionalmente hablando.

Otra diferencia importante radica en el hecho de que el niño tiene una mayor densidad de glándulas sudoríparas que el adulto, y las mismas, presentan una mayor rapidez de respuesta a los efectos del calor. Por este motivo, los niños sudan en la sauna más que los adultos proporcionalmente hablando, como podemos ver reflejado en la **Tabla nº 2**.

Tengamos muy en cuenta que esta tabla refleja valores promedio, que pueden variar mucho de unas personas a otras, existiendo desviaciones hasta de un 30 ó 40% en más o en menos, que pueden considerarse completamente normales.

## RITMO CARDIACO DE LOS NIÑOS EN LA SAUNA

El sistema circulatorio de los

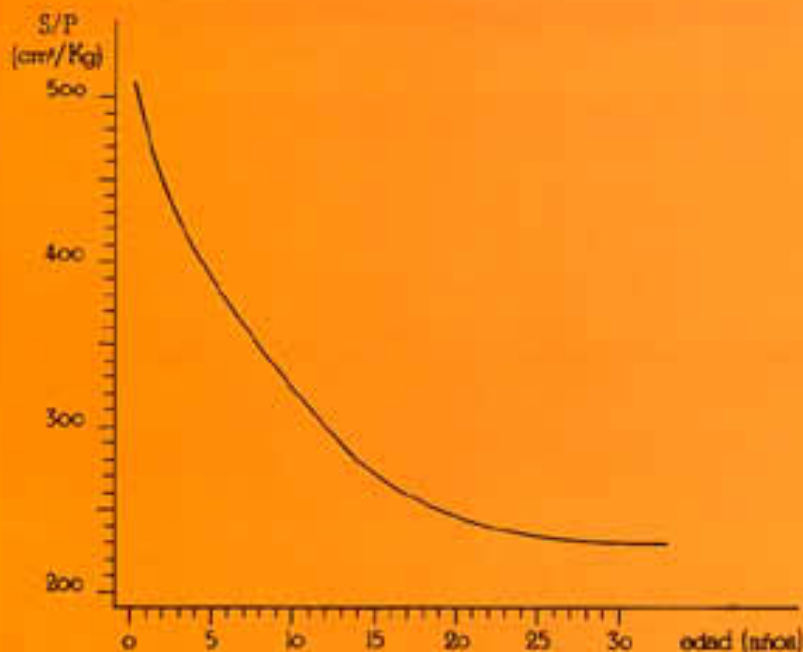


Fig. n.º 1.— Variación de la relación S/P en función de la edad.  
S = Superficie de la piel.  
P = Peso del cuerpo.

**TABLA n.º 1.— Relación entre la superficie de la piel (S) y el peso (P) de una persona en función de la edad.**

edad (años)	S/P (cm²/Kg)	S (m²)	P (Kg)
2	450	0,50	11
7	360	0,95	26
14	280	1,50	53
17	260	1,70	65
adulto	230	1,75	75

**TABLA n.º 2.— Cantidad de sudor expulsado durante la sauna (valores promedio).**

Niños no acostumbrados a la sauna	18 gr/m². min.
Niños acostumbrados a la sauna	20 gr/m². min.
Adultos	15 gr/m². min.

**EJEMPLO**

Adulto de 1,75 m² de superficie de piel, dos estancias en la sauna de 20 y 15 minutos cada una (total 35 min).

Sudor expulsado = 15 x 1,75 x 35 = 918 gramos.

niños, es modificado por la sauna, prácticamente de igual forma que lo es el de los adultos, tanto en la presión sanguínea como en el ritmo cardíaco. No obstante debemos considerar como indica la **Tabla n.º 3**, que el ritmo cardíaco de los niños menores de 10 años en situación normal, es bastante superior a un adulto. Por esta razón y teniendo en cuenta que la sauna incrementa el ritmo cardíaco en una proporción prácticamente igual en los niños y en los adultos, el ritmo cardíaco de un niño al final de la sauna, sobretodo los de edad muy pequeña, puede llegar a valores de hasta 150 pulsaciones por minuto que podrían sobresaltarnos, aunque sean completamente normales en niños pequeños.

En la **Tabla n.º 4**, vemos los cambios en el ritmo cardíaco de un niño promedio durante un proceso de sauna. Observemos, aunque no tenga una excesiva importancia, que la variación del ritmo cardíaco, no ocurre de una forma gradual, sino que presenta unos saltos en los momentos en los que se desarrolla cualquier esfuerzo físico.

Lo anteriormente expuesto, nos ilustra sobre las principales diferencias físicas que separan a los niños de los adultos, pero en la sauna deben tenerse muy en cuenta también las diferencias psíquicas. Los niños en general no se adaptarán bien a la sauna sin una adecuada preparación a esta situación anómala para ellos, que no comprenden, cuyos beneficios no ven muy claros, y que les obliga a permanecer quietos, sudorosos y callados en un recinto cerrado y pequeño y que con mucha seguridad, no llegará a gustarles si los adultos no sabemos encontrar el medio de que su mente acepte la sauna como algo interesante.



Y entramos por fin en las consideraciones que nos llevarán a encontrar el mejor sistema de iniciar a los niños en la sauna.

## INICIACION DEL NIÑO EN LA SAUNA

El niño, es, en general, inquieto, nervioso, con muchas ansias de saber y aprender y deseoso de alternar y conversar con sus mayores a los que imita en sus juegos y a los que bombardea con sus preguntas y conversación. Este es el camino que debemos utilizar para interesar a los niños en la sauna.

Si los niños observan nuestra afición a la sauna o la práctica de su rito, en principio se interesarán por ella, debiendo los adultos fomentar su curiosidad innata, alimentándola con nuestras explicaciones sobre la misma y consiguiendo en definitiva su deseo de practicar la sauna.

Es muy aconsejable que los niños tomen la sauna junto con los adultos (ver figura nº 2) sean éstos sus padres, familiares o profesores, para que les dirijan en su proceso de sauna, adaptándole a sus características y necesidades.

Las primeras saunas deben tomarse no muy altas de temperatura, alrededor de 65 ó 70°C, para que los niños no sientan un calor excesivo que rompería su interés en el proceso. En ocasiones es aconsejable que los niños entren en la sauna habiéndose mojado previamente la cara con agua fresca, lo que les hará más soportable el calor de la sauna.

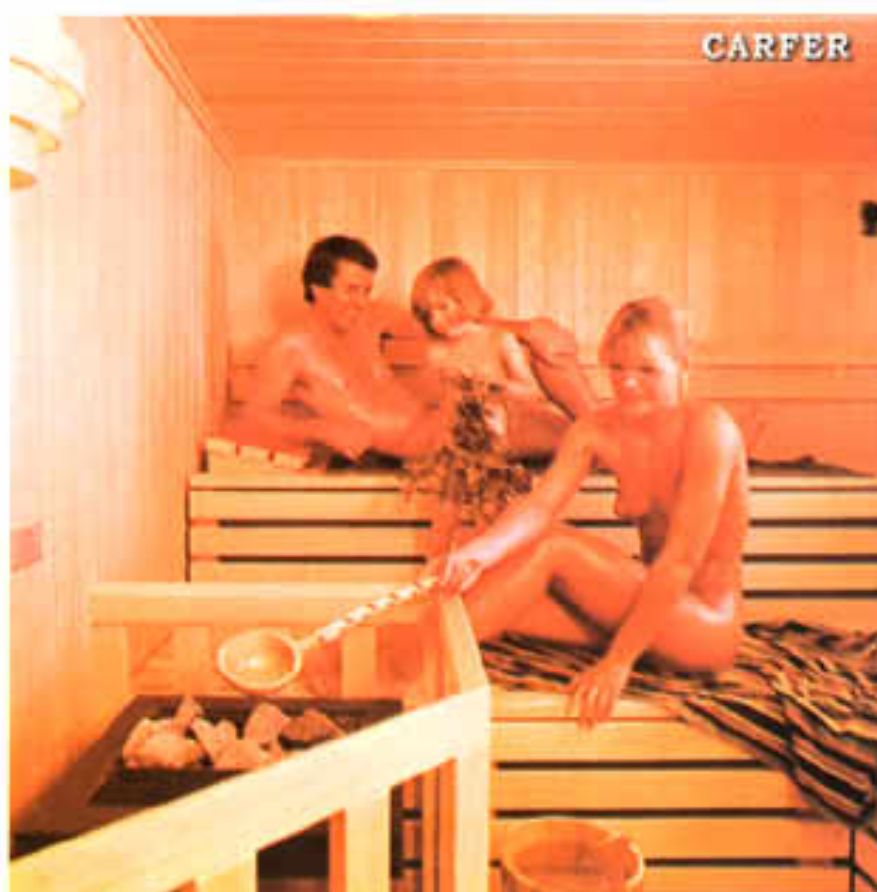
Durante la estancia en la sauna, debemos mantener su interés con nuestra conversación para que se encuentren entretenidos y no caigan en el defecto de saltar, brincar o jugar para no aburrirse.

**TABLA n.º 3.— Pulsaciones por minuto en estado de reposo y antes de entrar en la sauna, en función de la edad.**

edad	ritmo cardíaco
de 2 a 4 años .....	100 a 115 pulsaciones / minuto
de 5 a 10 años .....	85 a 100 pulsaciones / minuto
de 11 a 17 años .....	75 a 85 pulsaciones / minuto
adultos .....	70 a 80 pulsaciones / minuto

**TABLA n.º 4.— Cambios en el ritmo cardíaco de un niño, durante una sesión de sauna.**

En reposo, antes de entrar a la sauna .....	85 puls / min.
Después de entrar y estirarse en la sauna .....	95 puls / min.
Después de 2 min. en la sauna (estirado) .....	90 puls / min.
Después de 8 min. en la sauna (estirado) .....	107 puls / min.
Después de cambiar de estirado a sentado .....	116 puls / min.
Después de 10 min. en la sauna (sentado) .....	120 puls / min.
Después de la ducha posterior a la sauna .....	85 puls / min.



**Fig. 2** Los niños deben tomar la sauna dirigidos por los adultos.



Las diferencias fisiológicas que hemos explicado anteriormente, hacen que el tiempo de estancia en la sauna, debe ser siempre menor en los niños que en los adultos, a igualdad del resto de condiciones, y nunca debe prolongarse más allá de la sensación de ligero agobio, característica de la sauna para todas las personas, pero que los niños han de aprender a distinguir.

El resto del proceso de sauna puede continuar de una manera similar a la de los adultos (ver el artículo publicado en FISCINAS nº 20). "Tomemos correctamente una sauna" aunque debemos destacar que el agua de las duchas o baños posteriores a la sauna, es preferible que sean templados, para facilitar la progresiva aceptación del proceso de sauna por parte del niño. También es conveniente limitar el número de saunas tomadas por los niños a una por semana.

La sauna es una costumbre higiénica y saludable y como tal, debemos inculcarla poco a poco en nuestros niños, siendo muchísimo más importante la progresiva inclusión en el hábito de sus vidas, que la real efectividad de las primeras saunas que pueda tomar el niño.

En países donde la sauna se practica con gran profusión, es normal encontrar saunas en colegios, jardines de infancia y residencias infantiles y juveniles, donde la sauna se encuentra incorporada de manera efectiva a la vida normal de los niños, muchos de ellos son practicantes de la sauna desde su más tierna infancia, y donde es normal ver grupos de niños en la sauna, como refleja la figura nº 3.

### LA SAUNA PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS

Se equivocan los que piensan

que la sauna no es necesaria para los niños, dada la juventud, fortaleza, poder de recuperación y vitalidad general. Los estudios realizados y los resultados obtenidos en otros países con mayor experiencia sobre la sauna, demuestran que la sauna repercute sobre los niños con idénticos resultados favorables que sobre los adultos, proporcionándoles relajación muscular, tonificación de los sistemas nervioso y circulatorio, limpieza interior etc.

Además, y como ya sabemos por anteriores artículos, la sauna produce un aumento general de la segregación glandular de cualquier individuo, siendo especialmente destacable en los niños el aumento en la producción de hormonas del crecimiento por parte de la glándula tiroides.

No obstante, nuestra opinión apunta hacia el hecho de que las ventajas más importantes que

los niños obtienen de la sauna, hay que situarlas entre los efectos preventivos que el uso de la sauna puede reportar a sus organismos, ya que los efectos beneficiosos inmediatos, no son en general tan apreciables en los niños como en los adultos, lo que motiva un retraso en la difusión de la sauna entre los niños y jóvenes de nuestro país.

En los países europeos donde la sauna está ya incluida en la vida normal de los niños, ha podido comprobarse la reducción en ellos de enfermedades respiratorias del tramo superior, así como una mejora ante situaciones epidémicas e infecciosas y un aumento en los índices de iniciativa, disciplina y autocontrol, mejorando las relaciones con sus compañeros, elevando el apetito, facilitándoles descansos nocturnos más reparadores y disminuyendo también la aparición de problemas de sonambulismo.



Fig. 3. Grupo de niños tomando un reconfortante baño de sauna.



Destaquemos también que la sauna ha sido incorporada en programas terapéuticos y de rehabilitación especialmente dedicados a los niños, como los que se realizan con niños asmáticos, en los que los 150 días por año que pueden encontrarse enfermos los niños que no acuden nunca a la sauna, se rebajan normalmente a la mitad en los que acuden esporádicamente a la sauna, y a prácticamente ninguno, en aquellos otros que toman sauna regularmente.

Toda las consideraciones expuestas hacen aconsejable el uso periódico de la sauna por parte de los niños y adolescentes, aunque sin olvidar sus especiales características físicas y psíquicas para conseguir una buena aceptación por su parte. Con ello conseguiremos evitarles o como mínimo disminuirles, bastantes de los trastornos que se presentan normalmente al llegar a adultos y ancianos ■



# CARFER SAUNAS

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



Trofeo  
VASTER INTERNACIONAL  
(1992)



Trofeo al  
PRESTIGIO COMERCIAL  
(1997)



Premio a la  
CALIDAD  
(1979)



Premio Nacional  
a la CALIDAD DEPORTIVA  
(1994)