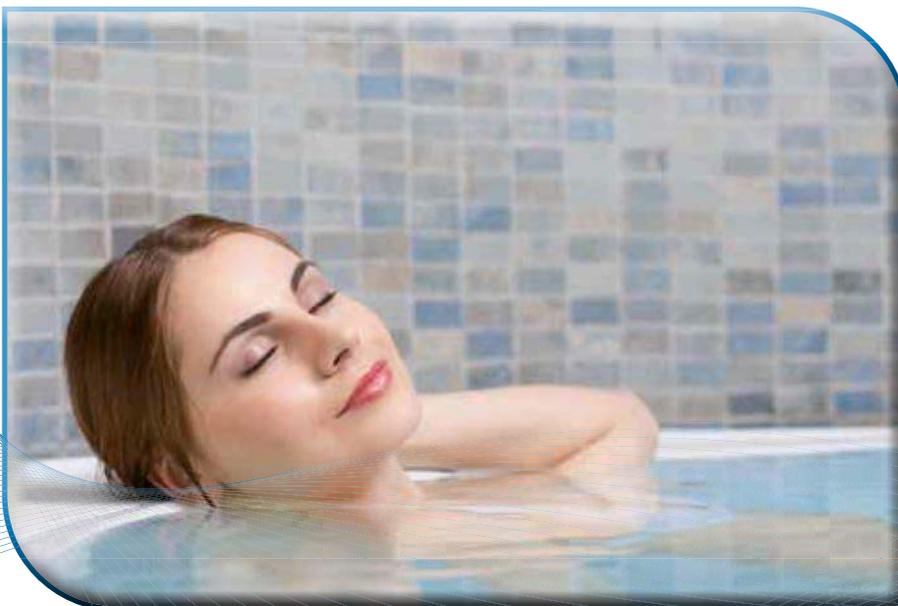


Técnicas termales I

- Clasificación de las técnicas termales
- Técnicas de balneación

En los centros Spa y Wellness se usan diferentes técnicas hidrotermales que se pueden utilizar de manera individual o colectiva y que se combinan de manera adecuada para organizar programas de tratamiento.

Estas técnicas son comunes a todo tipo de centros, ya que lo único que varía es el tipo de agua utilizada (mineral natural, de mar o agua común). La única diferencia se presenta en los balnearios y centros de talasoterapia, donde además de las naturales que se revisarán en esta unidad y la siguiente, se emplean aplicaciones vía respiratoria (nebulizaciones, aerosoles, etc.) y la cura hidropínica o cura en bebida (ingestión de agua mineral natural o de mar con prescripción médica).



1 Clasificación de las técnicas termales



Vocabulario

- **Hemodinámico:** que se relaciona con las condiciones mecánicas de la circulación de la sangre: presión, volumen, velocidad, etc.

Existen muchos criterios para clasificar las técnicas hidrotermales, ya sea por la temperatura, la presión, el área de aplicación, etc., pero el más práctico desde el punto de vista profesional es el que las agrupa por el **modo de aplicación**:

- Técnicas de balneación: baños simples, baños con movilización, con aditivos, tanques y piscinas.
- Técnicas con presión: duchas y chorros.
- Técnicas combinadas: chorro manual subacuático y masaje bajo ducha.
- Técnicas sin presión: lavados, afusiones, envolturas, compresas y fomentos.
- Técnicas complementarias: saunas y baños de vapor; peloides y arcillas.
- Otras técnicas usadas en balnearios y centros de talasoterapia: cura hidropínica y aplicaciones vía respiratoria.

Algunas de ellas son variantes o mezcla de dos técnicas de aplicación, por ejemplo el baño de hidromasaje, que combina balneación con aplicación de chorros de agua a presión, o el masaje bajo ducha, que combina técnicas a presión con masaje. Todas estas circunstancias se irán especificando a medida que se explica cada una de las técnicas.

Algunas de las técnicas complementarias, como los peloides y arcillas se tratarán en la Unidad 7 “Cosmética Spa”.

Estética & Wellness

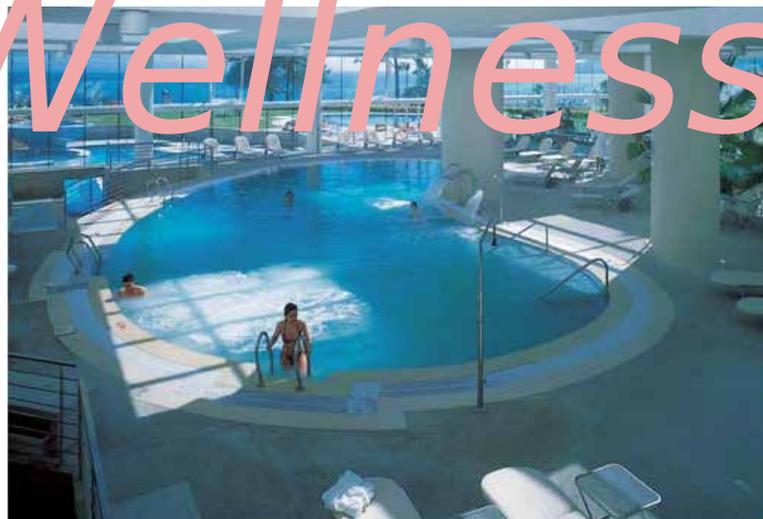


Fig. 5.1. Piscina del Balneario Isla de La Toja (Pontevedra, España).

Otras clasificaciones de las técnicas hidrotermales

Las técnicas termales también se pueden clasificar según:

- La temperatura del agua: frías < 21°C, tibia 31-33°C, neutra: 34-36°C, caliente 37-39°C.
- El área de aplicación: regional, local o general.
- La duración de la aplicación: desde unos segundos en las muy calientes o muy frías, hasta 1 hora en algunos casos de envolturas.
- La presión ejercida durante el tratamiento: sin presión y con presión.

Técnicas de balneación

“Las técnicas de balneación son aquellas en que la persona se sumerge en el agua totalmente (excepto la cabeza) o una parte del cuerpo (baños parciales).”

Todos los tratamientos se realizan:

- De manera **individual** y personalizados para cada cliente en bañeras de diferentes tipos. El agua se renueva en cada aplicación.
- De forma **colectiva** en piscinas, minipiscinas y baños colectivos que generalmente forman parte de los **circuitos termales** (libres o guiados, ver pág. 69). En estos casos es necesario renovar el agua frecuentemente y a veces someterla a procedimientos de tratamiento de desinfección para piscinas (cloración, bromación, ozono, etc.).

En cuanto a los equipos para uso individual, en los centros wellness se combinan las **nuevas tecnologías con el agua** tanto si es mineromedicinal como se utiliza en los balnearios y *mineral spring spa*, o salina como en los centros de talasoterapia, que implica el uso de minerales. Si se trata de agua potable, se puede enriquecer con diferentes sustancias (minerales, extractos de plantas, aceites esenciales, etc.).

Así, la industria desarrolla cada vez equipos más sofisticados con múltiples chorros, microprocesadores para la secuenciación de los mismos, **crumoterapia** (en bañeras que proyectan luces de colores sobre el cuerpo) y todos los elementos que permitan una higiene y desinfección perfecta, a igual que bañeras con distintas formas y materiales (mármol, maderas nobles, etc.).

Las acciones generales de estas técnicas van a depender de la **temperatura** de aplicación y de la **composición del agua** que se trata.

En la tabla siguiente se resumen las acciones y efectos generales de la balneación y en el gráfico la clasificación.



Fig. 5.2. Minipiscina en el Balneario de Mondariz (Pontevedra, España).

Vocabulario

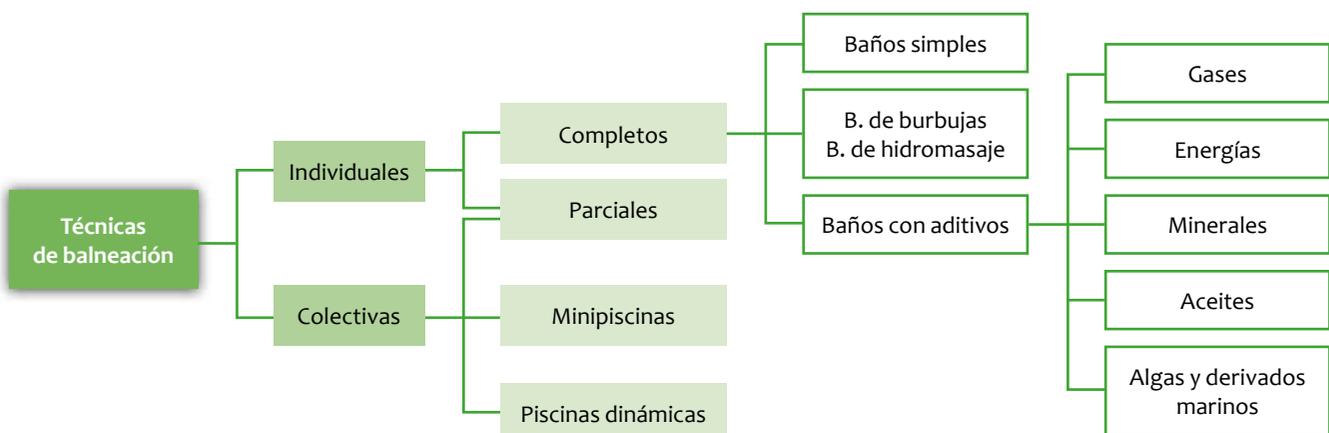


- **Circuito termal:** aplicación de varias técnicas hidrotermales siguiendo una secuencia.

Crumoterapia: aplicación de color con fines terapéutico o de bienestar.

Acciones y efectos generales de la balneación

Baños calientes	Baños fríos
<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la temperatura y el flujo sanguíneo de los tejidos • Analgésico y antiinflamatorio • Antiespasmódico y relajante muscular • Sedativo y para disminuir la rigidez articular 	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulante • Tonificante • Analgésico • Antiespasmódico muscular



2.1. Bañeras de burbujas (aeromasaje)



Fig. 5.3. Baño de burbujas (Balneario de Avène, Francia).

“Consiste en la sumersión de la persona en la bañera y proyección de aire que emerge en el agua generando cientos de burbujas que se elevan hasta la superficie del baño.”

Según el **tamaño de las burbujas** tendremos unos efectos u otros, aunque ambas poseen efectos sobre la circulación superficial y se usarán en tratamientos de celulitis, edemas y alteraciones de la circulación periférica como las “piernas cansadas”. También se pueden usar en post-operatorios de cirugía estética.

- **Burbujas pequeñas:** ejercen un masaje suave y provocan un suave estímulo circulatorio; tienen por tanto acción trófica y sedante; indicadas en problemas de la circulación periférica (estasis venosas, “piernas cansadas”, etc.).
- **Burbujas grandes:** se pegan a la piel provocando una ligera succión; ésta excita la piel y la musculatura superficial con la percusión o golpeteo, de manera que ejercen un fuerte estímulo circulatorio sobre la piel, el tejido celular subcutáneo y los músculos superficiales, ejerciendo una acción tonificante general del organismo. Indicadas en post-cirugía estética, edemas y estrés.

2.2. Bañeras de hidromasaje



Fig. 5.4. Bañera de hidromasaje.

En la bañera de hidromasaje se proyecta **agua a presión** una vez sumergida la persona dentro de la bañera, de manera que al efecto de la presión se suma el de las turbulencias del agua.

Algunos modelos disponen de programas que permiten actuar más tiempo sobre una zona concreta, por ejemplo, en el caso de contracturas, post-operatorios, etc.

Sus principales efectos son la mejora de la circulación e intensa relajación (efecto masaje).

Ambos baños se emplean a 35-40° C según la alteración del cliente, sensibilidad, etc. En general, cuando existen problemas circulatorios la temperatura se debe ajustar a 35-36° C y si se busca un efecto relajante, **decontracturante**, antiestrés, etc., se eleva la temperatura a 38-40° C según la tolerancia de la persona.

Sus principales usos son en: tratamientos antiestrés, celulitis, edemas, relax y puesta en forma.

Normas para optimizar el baño

- ✓ Respetar las contraindicaciones.
- ✓ No tomar el baño inmediatamente después de comer o de un ejercicio intenso.
- ✓ No consumir alcohol.
- ✓ Descansar en la sala de reposo antes y después del tratamiento al menos 5-10 minutos.
- ✓ El baño se tomará desnudo después de una breve ducha templada.
- ✓ Después del tratamiento se tomará agua, zumo o una infusión para recuperar los niveles de potasio.



Vocabulario

- **Decontracturante:** que relaja y elimina o disminuye la contracción.

2.3. Baños con aditivos

“ Son baños generales o parciales a los que se añaden diversos aditivos que ejercen una acción sobre el organismo. ”

Según los tipos de aditivos y sus técnicas de aplicación se agrupan en:

- Aplicación de gases (de oxígeno, ozono y carbogaseosos).
- Aplicación de energías mediante baño (**corriente galvánica** y **ultrasonidos**).
- Empleo de sales minerales y otras sustancias químicas.
- Utilización de extractos de plantas.
- Baños con aceites esenciales.
- Empleo de algas y derivados.

En la tabla siguiente se pueden ver los diferentes baños relacionados con su acción y su indicación en programas wellness.

Baños con aditivos. Usos en los programas wellness		
Tipo de baño	Acciones	Usos en programas de salud y bienestar
Baños de oxígeno	Relajación y sedación	Antiestrés, celulitis, decontracturante
Baños de ozono	Activación circulatoria, esterilizante, desodorante, microbicida (acné) Antiinflamatorio, relajante, sedante	Postoperatorio de cirugía estética
Baños carbogaseosos	Activación capilar, apertura de nuevos capilares	Mejora de la circulación periférica Postoperatorio de cirugía estética
Baños galvánicos	Estímulo circulatorio, efecto trónico, antiinflamatorio, anti dermatitis	Obesidad, celulitis, alteraciones que cursan con dolor
Baños con ultrasonidos	Favorecen la penetración de sustancias	Flacidez, mejora del tono muscular
Baños salinos	Similares a la talasoterapia, tonificante, analgésico, antiinflamatorio, estimulante	Cicatrización, alteraciones descamativas e inflamatorias (dermatitis, eczemas), hidratación
Baños de espuma	Sedación	Estrés
Baños con extractos de plantas	Según tipo de planta	Pieles secas: manzanilla, romero Estimulante: limón, menta, salvia Cicatrizante: vulneraria, encina
Baños con aceites esenciales	Según tipo de aceite	Ciprés: vasoconstrictor Menta: purificante Hinojo: descongestivo
Baños con algas y derivados	Según tipo de alga	Celulitis y obesidad: fucus, laminaria Antiestrés: lithotame, diatomeas
Baños de leche y proteínas lácteas	Hidratación y emoliencia	Pieles secas y desvitalizadas

De los baños con gases los más usados son los de ozono (este gas también se puede aplicar en seco, mediante unas botas especiales) y carbogaseosos para problemas de la circulación periférica y post-cirugía estética.

De los baños con energías, son los de ultrasonidos los más habituales, si bien su uso aún no está muy extendido.

Los baños con algas, extractos de plantas (o **hidrolatos**) y con aceites esenciales son los más populares y versátiles, ya que permiten personalizar el baño y el tratamiento. Los baños de sales pueden además realizarse en el domicilio, por lo que su uso está muy extendido.

Vocabulario



- **Baño galvánico:** baño al que se añade corriente galvánica, que ejerce una acción analgésica sobre el organismo.
- **Baño con ultrasonidos:** baño al que se añaden ultrasonidos que ejercen una acción mecánica vibratoria sobre los tejidos.
- **Hidrolato:** agua rica en activos hidrosolubles que se obtiene por destilación en corriente de vapor de las plantas.



Fig. 5.5. Los baños con espuma tienen una acción sedante.

2.4. Baños parciales



Fig. 5.6. Los pediluvios se acompañan de cantos rodados.

Se incluyen aquí un grupo variado de técnicas que van desde los pasillos flebotónicos hasta los baños de manos y pies, pasando por los **baños de asiento**, menos usados en los programas wellness.

Pasillos flebotónicos

Son canales de agua por los que se camina con el nivel de agua hasta la mitad de los muslos, como máximo. Se usan principalmente para el tratamiento de alteraciones de la circulación periférica (piernas pesadas, microvarices, etc.) ya que mejoran la circulación de retorno. El máximo beneficio se obtiene realizando **deambulación** dentro del agua a temperatura indiferente o ligeramente fría, con o sin movilización, o realizando baños parciales de contraste (un canal con agua caliente y otro con agua fría).

Maniluvios y pediluvios

Los **maniluvios** son los baños de manos que pueden incluir también los brazos.

Los **pediluvios** son los baños de pies y piernas.

Poseen efectos de mejora de la circulación periférica de los miembros inferiores y de las orejas. Se usan en tratamientos de alteraciones vasculares de manos, piernas y pies, y en tratamientos puramente estéticos, adicionando al agua extractos de plantas, sales, etc.

También es frecuente encontrar en los spas pediluvios con **guijarros o cantos rodados**, que al tiempo proporcionar un masaje **reflexoterápico** en las plantas de los pies, así como zonas de baños de pies con arena o fango.

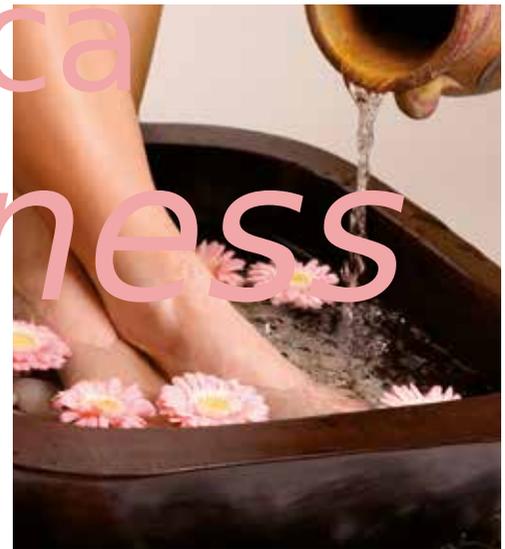


Fig. 5.7. Los pediluvios son muy usados en la pedicura spa.



Vocabulario

- **Baños de asiento:** baño sentado, generalmente en una bañera especial, con las piernas y pies fuera del agua.
- **Deambular:** caminar, pasear.
- **Reflexoterápico:** relativo a la reflexología o terapia zonal que consiste en la práctica de estimular puntos sobre los pies, manos, nariz u orejas (llamados «zonas de reflejo»).

Otros tipos de baños

- **Semibaño o baño de medio cuerpo:** se usa cuando la persona padece algún problema de tipo cardiaco y no se puede someter a la balneación completa.
- **Baño de asiento:** usado cuando hay dolor intestinal o para problemas urológicos o ginecológicos.
- **Baño de temperatura ascendente:** se comienza con un baño a 36°C y se va subiendo la temperatura 1° C cada minuto. Está indicado en problemas vasculares periféricos y ciertos estados inflamatorios.
- **Baños de temperatura alternante:** se aplica primero un baño caliente a 38-42 °C (5-10 minutos) y después otro frío a 15-20° C (10-20 segundos). Con él se consigue realizar un intenso ejercicio vascular (vasodilatación-vasoconstricción).

2.5. Instalaciones colectivas para el baño: piscinas y minipiscinas

En todas las instalaciones hidroterápicas, ya sean spas y centros wellness, balnearios, centros de talasoterapia o centros dedicados a la rehabilitación, se incluyen piscinas que pueden tener diferentes finalidades:

- **Fin terapéutico.** Se denominan piscina terapéutica, de **hidrocinesiterapia** o piscina termal. Se usan fundamentalmente para la **rehabilitación**, prescrita por el médico y dirigida por el fisioterapeuta.
- **Fin lúdico, de relax o puesta en forma.** Se les da el nombre de piscina dinámica o piscina activa y en ella se puede realizar desde ejercicios de relajación, hasta actividades de fitness acuático, dirigidas por un técnico en actividades deportivas.

Piscina terapéutica

Las piscinas terapéuticas tienen formas y tamaños muy variables, dependiendo de las necesidades y el fin al que están destinadas. Se dividen en piscinas colectivas de movilización, de marcha y de natación.

- **Piscina colectiva de movilización.** Puede presentar diferentes formas y tamaños. Debe de contar con acceso adecuado por escalera con barandillas y rampas, barras de apoyo, materiales accesorios (fijos: tablas, aparatos de tracción, taburetes y sillas; de flotación: anillos hinchables, flotadores; de lastrado).
- **Piscina de natación terapéutica.** Tiene una forma similar a la de la piscina deportiva con accesorios similares: tabla de pisa, boya de toro, cintas elásticas, etcétera.

Frecuentemente, las piscinas terapéuticas disponen de zonas reservadas para la rehabilitación personalizada, con pasillos de marcha, que suelen tener alrededor de 3 m de longitud con profundidad decreciente (de 1.50 m hasta 0.70 m).

Existen otras variantes de piscinas de marcha como los tanques de fondo móvil y piscina de marcha con contracorriente.

Terapia en piscina

La terapia en piscina combina la temperatura del agua y las fuerzas físicas de la inmersión: flotación, presión y movimiento con ejercicios terapéuticos.

Se utiliza para la ejecución de **ejercicios asistidos o resistentes** (en contra de la flotación que ejerce el agua) de las extremidades, sin que exista carga sobre las articulaciones y músculos. La inmersión permite reeducar la marcha, el equilibrio y la coordinación antes de que la fuerza muscular o la consolidación ósea sean completas (por ejemplo, después de una operación o una fractura), formando parte de un programa terapéutico rehabilitador.

En ellas se realizan distintas actividades, como ejercicios de movilización, entrenamiento de la marcha, reeducación neuromotriz y natación, pero también existen otras más novedosas como el Watsu, Ai chi, Bad Ragaz, Halliwick o fitness acuático cada vez más utilizadas, que se explican en la página siguiente.

Para la ejecución de los diferentes tipos de terapias se utilizan temperaturas que van desde los 28-30° C de las piscinas de natación hasta los 35-38° C para problemas reumáticos.

En tu trabajo



Cuando la instalación posee agua mineralo medicinal o de mar, a los efectos mecánicos y térmicos se suman los químicos, por lo que el médico será el que indique el tiempo máximo de estancia en la misma.

Nota



Los tanques de rehabilitación

Son tanques de gran capacidad (hasta 9000 l de agua) con diferentes formas (mariposa, herradura, etc.) que permiten sumergir al paciente y que el fisioterapeuta pueda trabajar desde el exterior, realizando las movilizaciones necesarias de extremidades, cuello, etc.

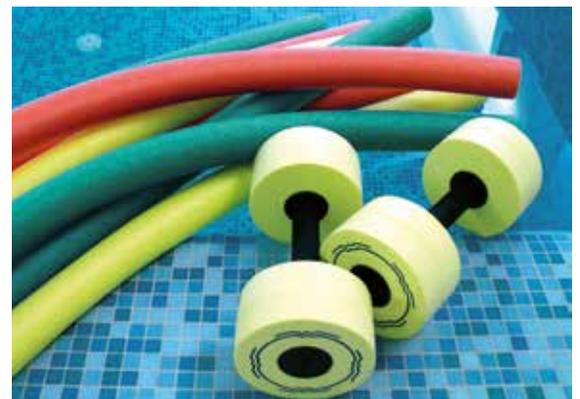


Fig. 5.8. Para la terapia en piscina se usan diferentes materiales y accesorios.

Vocabulario



- **Hidrocinesiterapia:** terapia mediante ejercicio en el agua.
- **Lastradas:** con mayor peso para mejorar la estabilidad.



Vocabulario

- **Jacuzzi:** tipo de minipiscinas con burbujas.
- **Pozo de contraste:** pozo de agua fría para realizar el contraste con la piscina o el baño caliente.
- **Contracorriente:** corriente de agua para andar o nadar en sentido contrario a la corriente.
- **Propioceptivo:** es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos; es la capacidad de sentir la posición relativa de las partes corporales contiguas.

Piscina dinámica

“ Son piscinas cuya finalidad es el relax, bienestar o puesta en forma, integrándose generalmente en un área colectiva con otro tipo de instalaciones y técnicas: saunas, baños de vapor, duchas, etc. ”

Generalmente están diseñadas de manera que el usuario puede disfrutar de todas las áreas y dispositivos que la componen: **jacuzzis**, **pozos de contraste**, zonas de flotación o **contracorriente**, chorros, cascadas, etc.

Los recorridos suelen tener una planificación, de manera que lo más práctico es ofrecer al usuario información de la manera correcta de optimizar la estancia, ya sea mediante uno o varios circuitos o recorridos secuenciados.

En estas piscinas también se puede reservar una zona para la realización de técnicas de relajación –woga, free flow, aqua balancing y otros– (que se explican en el siguiente cuadro), con ayuda de flotadores, o ejercicios en el agua o fitness acuático –aquagym, aquatonic, aquarelay, aquaerobic, pilates acuático y otros– dirigidos por un fisioterapeuta o técnico en actividades deportivas.

Las áreas colectivas siempre disponen de una zona de reposo (con tumbonas o sillones cómodos), donde los pacientes o clientes descansan y se equilibran las funciones vitales después del estímulo térmico y mecánico de las técnicas hidrotermales realizadas.

En los tres cuadros siguientes se resumen las terapias además de las actividades y ejercicios que se pueden realizar dentro del agua.

Terapias dentro del agua

Son técnicas de hidroterapia dirigidas por fisioterapeutas o terapeutas especializados que se usan para la rehabilitación, pero también para corregir posturas, mejorar la flexibilidad o para la intensa relajación.

- **Método de Bad Ragaz:** el terapeuta ofrece un punto fijo desde el cual el paciente trabaja dirigido por éste.
- **PNF acuático** (facilitación neuromuscular **propioceptiva**): el paciente realiza el ejercicio activo mientras el terapeuta le ayuda con estímulos verbales, visuales y táctiles, con ejercicios activos o asistidos en algunos casos.
- **Método Halliwick:** se usa para enseñar el control del movimiento; el paciente va adquiriendo un control rotatorio mayor a base de desestabilizaciones progresivas realizadas por el terapeuta.
- **Jahara:** técnica de movimientos activos y pasivos dentro del agua con ayuda de un fisioterapeuta, centrados en el estiramiento de la columna vertebral para decontracturar todas las estructuras corporales.
- **Watsu:** son movimientos de flexión y extensión con tracción y rotaciones realizados por el terapeuta que favorecen una intensa relajación.

Otras terapias de relajación:

- **Woga:** desarrollo de distintas posiciones de yoga dentro del agua acompañadas de una respiración.
- **Free flow:** se trata de una danza acuática que se realiza con tubos especiales de goma, que al sostener el cuerpo le permiten moverse de forma espontánea.
- **Aqua balancing:** técnica de masaje, respiración, bioenergía y meditación con ayuda de un terapeuta; elimina las contracturas y los bloqueos emocionales.
- **Aqua bond:** se realiza en parejas o grupos combinando movimientos que favorecen la relajación con ejercicios de gimnasio.



Actividades y ejercicios en el agua

Incluyen un conjunto de actividades y ejercicios que puede ser de tonificación o relajación. Pueden ser realizados por personas sanas y que generalmente están dirigidas por un técnico en actividades físicas y deportivas.

Ejercicios en el agua aplicados a los centros Spa y Wellness

- **AquaRelax:** combinación de movimientos controlados, estiramientos y masajes que permiten una profunda relajación mental y muscular.
- **Cardio-aquagym:** con inmersión a la altura del tórax, incluye continuos desplazamientos, combinando la marcha y la carrera clásicas con otro tipo de actividades. También se simultanean movimientos de piernas (desplazamientos) con movimientos de brazos.
- **Aquabuilding:** tiene como objetivo la musculación y escultura del cuerpo, fundamentada en la resistencia que ofrece el agua. Es un método de musculación progresiva, que puede incluir levantamiento de pesas.
- **Aquastretching:** desarrollo de un conjunto de técnicas que tienden a favorecer la **elongación** de la musculatura y la movilidad articular, beneficiándose del masaje y la presión del medio.
- **Aquagy:** adaptación de las actividades físicas que se realizan en el seco al medio acuático, mejora la condición física.
- **Gymswim:** gimnasia acuática de mantenimiento físico donde se combinan técnicas de natación con ejercicios **aeróbicos** y **anaeróbicos** con un fondo musical según el ejercicio que se quiere realizar.
- **Aquaerobic:** conjunto de actividades aeróbicas realizadas en el agua acompañadas con música que mejoran la presión corporal y mejoran las calidades físicas.



En el agua se pueden realizar otras muchas actividades como las siguientes.

Otras actividades en el agua

- Gimnasia acuática: ejercicios en el plano vertical y horizontal para la puesta en forma, problemas articulares, obesidad, etc.
- Natación terapéutica: para alteraciones de columna, lesiones, rehabilitación; dirigida por fisioterapeutas.
- Actividades acuáticas pre y post-parto: para tonificar los músculos, aliviar dolores de espalda, proporcionar bienestar; en el embarazo, siempre bajo vigilancia.
- Actividades acuáticas para bebés: entre 3 y 24 meses; para la estimulación **psicomotriz**, estimular la musculatura y facilitar la relajación.
- Actividades acuáticas para la tercera edad: para favorecer la coordinación psicomotriz, el equilibrio, buena actitud postural, fuerza, flexibilidad, bienestar.
- Actividades acuáticas adaptadas: para personas con discapacidades mentales, sensoriales o motoras.



Vocabulario



- **Elongación:** estiramiento.
- **Aeróbico:** en presencia de oxígeno.
- **Anaeróbico:** en ausencia de oxígeno.
- **Psicomotriz:** relacionado con la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción y el movimiento.

Test de revisión de conocimientos

1. Las técnicas de balneación se clasifican más frecuentemente según:
 - a) El área de aplicación.
 - b) El modo de aplicación.
 - c) La temperatura y la presión del agua.
2. El agua utilizada en las técnicas de balneación individuales:
 - a) Se renueva después de cada uso.
 - b) Se puede reutilizar para la misma persona al día siguiente.
 - c) Debe ser mineromedicinal.
3. Para tratar la rigidez articular se usan:
 - a) Baños fríos.
 - b) Baños tibios.
 - c) Baños calientes.
4. En la bañera de hidromasaje:
 - a) Es muy importante la temperatura.
 - b) No existe turbulencia.
 - c) Se añade la presión del agua a las turbulencias.
5. Las bañeras de aeromasaje:
 - a) Producen burbujas por la utilización de jabones.
 - b) Producen burbujas por la salida de aire.
 - c) Producen un efecto sedante sobre el organismo.
6. Los baños con aceite de hinojo tienen acción:
 - a) Descongestiva.
 - b) Estimulante.
 - c) Cicatrizante.
7. Señala la respuesta incorrecta. Los baños calientes tienen acción:
 - a) Analgésica.
 - b) Antiespasmódica.
 - c) Estimulante.
8. Los baños con burbujas pequeñas:
 - a) Provocan un suave estímulo circulatorio.
 - b) Ejercen un efecto de succión sobre la piel.
 - c) Están contraindicados en estasis venosas.
9. Señala la respuesta falsa. Los baños de hidromasaje:
 - a) Se desaconsejan en casos de edema.
 - b) Provocan una intensa relajación, con efectos similares al masaje.
 - c) Están indicados en programas relax y de puesta en forma.
10. Los baños carbogaseosos:
 - a) Están contraindicados en post-operatorios de cirugía estética.
 - b) Se usan para la mejora de la circulación periférica.
 - c) Son decontracturantes.
11. Indica cuál de las siguientes afirmaciones es falsa:
 - a) Los baños con fucus están indicados en la obesidad y celulitis.
 - b) Los baños de espuma están contraindicados en los programas antiestrés.
 - c) Los baños salinos se usan en alteraciones dermatológicas.
12. Los pasillos flebotómicos:
 - a) Se usan principalmente para programas antiestrés.
 - b) Sólo se usan en rehabilitación.
 - c) Se usan en programas de piernas cansadas.



1. b; 2. a; 3. c; 4. c; 5. b; 6. a; 7. c; 8. a; 9. a; 10. b; 11. b; 12. c.

Solución