

## Descubre la haloterapia

# Sal contra alergias, mocos y acné

El otoño cálido y seco que hemos pasado hace que nuestros hijos estén sufriendo los efectos de la contaminación, que a partir de ahora se sumarán a las alergias. La haloterapia ofrece tratamientos para los problemas respiratorios, alérgicos y dermatológicos.

EVA CARRASCO

La haloterapia consiste, simplemente, en respirar un ambiente saturado de sal. En el siglo XIX descubrieron que los mineros de las minas de sal de Wieliczka, cerca de Cracovia (Polonia) no sufrían los problemas pulmonares y respiratorios del resto de la población. Pero no fue hasta los años 80 en los que se desarrolló la tecnología capaz de reproducir el microclima de las minas de sal. En los países del este de Europa está muy extendido y hace un tiempo que comienza a introducirse en nuestro país. "La haloterapia es una terapia natural, libre de medicamentos. La sal tiene tres propiedades, es antiséptica, antibacteriana y antiinflamatoria", nos explica Jacinto de la Cruz, Director de Salt Room Madrid, un centro recién abierto en el centro de Madrid, en el que se ha instalado la última tecnología. La sal, inhalada con la respiración normal, reduce la inflamación, amplía las vías respiratorias, favorece la expulsión de la mucosidad, absorbe y elimina toxinas y alérgenos y fortalece el sistema inmunológico.

### CÓMODO PARA LOS NIÑOS

Para los niños es un tratamiento muy cómodo ya que pueden estar tumbados, entretenidos con sus dispositivos móviles o jugando con las cosas que se encuentran en la playa, mientras inhalan las partículas salinas de la sala que mejoran y limpian las vías respiratorias.

El Balneario Sicilia, próximo al Monasterio de Piedra, cuenta con la primera cámara de sal que se instaló en España. En ella pueden recibir tratamientos respiratorios los niños desde 5 a 11 años. La cámara de sal está cerrada pero tiene vistas al exterior. Además cuenta con una



En el SaltRoom Madrid se recrea el espacio pensando especialmente en los niños con un ambiente más lúdico.

## Origen de la Haloterapia en las minas de sal

### Los beneficios de la sal se conocen desde la antigüedad

La base de estas cámaras de sal parten de los tratamientos que comenzaron en la mina de sal de Wieliczka (Polonia). En 1826 el médico de los mineros, Feliks Boczkowski, constató que los trabajadores de la mina no sufrían las enfermedades respiratorias que padecían el resto de los habitantes de la zona, incluso se libraban de la tuberculosis que esta-

ba diezmando a la población. Tras varios estudios, llegó a la conclusión de que la inhalación de micropartículas de sal era lo que les protegía y creó los primeros baños salinos para tratar problemas respiratorios. Actualmente se continúan realizando tratamientos dentro de la mina, incluso de varios días pasando la noche en su interior.

■ En las minas de Wieliczka, declaradas Patrimonio de la Hu-

manidad, se realizan también visitas turísticas para descubrir las galerías, lagos y la Capilla de Santa Kinga, excavada a 101 metros de profundidad por los propios mineros. Una gran cavidad de 54 metros de largo, 17 de ancho y 11 de alto la convierten en la capilla bajo tierra más grande del mundo. Un lugar asombroso, además, por los "retablos" en sal que encontraremos en las paredes.

de Polonia. Se ha logrado gracias a los halogeneradores. La sal es procesada en micropartículas y se dispersa posteriormente en la cámara de sal de forma homogénea y controlada. Los halogeneradores son las máquinas encargadas de procesar la sal mineral de roca, en micropartículas respirables, que se mezclan con el aire de la sala, hasta alcanzar la saturación deseada y controlada por un indicador de concentración salina que se encuentra en el interior de la sala. Este envía las órdenes de arranque y parada al halogenerador para mantener un nivel estable de concentración de aerosol. A su vez, mantiene la sala en unas condiciones óptimas de temperatura y humedad para favorecer la absorción de las micropartículas y conseguir así el máximo beneficio de la sal en las vías respiratorias.

Las propias salas están completamente recubiertas de sal, desde las paredes hasta el suelo. La sal utilizada responde a las exigencias de la sal común comestible o la farmacéutica (NaCl). Para estos tratamientos está desaconsejado el uso de sales con contenido elevado de magnesio o yodo como las sales del Mar Muerto, más adecuadas para baños de relajación.

puerta para salir al jardín por si los niños se agobian. Durante los fines de semana, puentes y vacaciones ofrece servicio de ludoteca para que los padres también puedan disfrutar de sus tratamientos.

En SaltRoom Madrid se ha creado una sala especialmente pensada para los niños en un ambiente más lúdico con un reno y una cueva, que cuenta con juguetes y televisión. Algunos, incluso, hacen los deberes durante su sesión de haloterapia. "Además la formación de las salas a base de sal y piedras del Himalaya, suelo, paredes y techo, generan una gran cantidad de iones

negativos, que ayudan a contrarrestar el flujo de iones positivos de los muchos dispositivos electrónicos que usan todos los días" comenta De la Cruz. Para los niños a partir de 3 meses, las sesiones son de 40 minutos y como nos aclara su director "el tratamiento es mucho menos agresivo que un aerosol o las soluciones salinas que se les ponen por la nariz para combatir las bronquiolitis y las bronquitis".

También para los problemas de acné de los adolescentes es adecuado ya que tiene una acción nutritiva y estimulante sobre la piel y

el cabello, absorbe y elimina toxinas y ayuda a la cicatrización.

Las partículas que se depositan en la piel ayudan a equilibrar el pH e inducen los procesos de reparación y regeneración de la piel, estimulando el crecimiento celular y la microcirculación. De hecho, la haloterapia está recomendada también para problemas de soriasis.

### RECREAR EL AMBIENTE

El gran reto de la haloterapia ha sido lograr recrear el mismo ambiente que se produce en las minas de sal