



FLUIDRA

CREAR UN OASIS WELLNESS:

un área de temperatura
cálida con saunas

CREAR UN OASIS WELLNESS:

un área de temperatura
cálida con saunas

01

Introducción

02

El sector wellness: una
industria en auge pero cada
vez más competitiva

03

Por qué las zonas cálidas son
clave para un centro wellness

04

Instalaciones de temperatura
cálida: un espacio clave en tu
oasis wellness

05

Madera: el material principal
para las instalaciones de sauna

06

Limpieza y mantenimiento

07

Conclusión: aspectos a tener
en cuenta al planificar un oasis
wellness

01

INTRODUCCIÓN

Actualmente, los operadores de la **industria wellness** están experimentando una situación paradójica: por un lado, y partiendo de una mayor conciencia sobre el bienestar y la salud, la demanda de servicios wellness nunca ha sido mayor. Sin embargo, por otro lado, este sector en auge también está atrayendo a un número creciente de operadores nuevos y existentes. En otras palabras, destacar nunca ha sido tan difícil.

Sin embargo, existe una fórmula probada para el éxito en este sector: invertir en **la experiencia del cliente** a través de **instalaciones excepcionales**.

Si bien existen diferentes enfoques para los centros wellness, la zona de "temperatura cálida" sigue siendo un área clave en cualquier negocio de este tipo.

Desde opciones clásicas (pero aún vigentes) como las saunas finlandesas hasta instalaciones más contemporáneas, repasamos las **opciones actuales** para construir un espacio wellness cálido que deje huella.

02

EL SECTOR WELLNESS: UNA INDUSTRIA EN AUGE PERO CADA VEZ MÁS COMPETITIVA

Hoy en día, los centros wellness se han vuelto particularmente relevantes y populares como parte de spas, hoteles, resorts, gimnasios y otras instalaciones.

En una era en la que cada vez más personas prestan atención al bienestar de **la mente y el cuerpo**, el sector del wellness proporciona el espacio y los servicios para satisfacer estas necesidades.

Esto, a su vez, se refleja en las cifras **de crecimiento** en torno al mercado mundial de la salud y el wellness: si bien se valoró en USD 4886,700 millones en 2022, se espera que supere los USD 7656,700 millones en 2030, con una CAGR del 5,5 % a partir de 2021. hasta 2030, según [Precedence Research](#).

Naturalmente, esto ha atraído a más y más empresas y emprendedores hacia el sector wellness. El resultado es una industria en la que tanto operadores nuevos y existentes deben trabajar duro para **diferenciarse** de la competencia desde todas las opciones de ocio y hospitalidad.



03

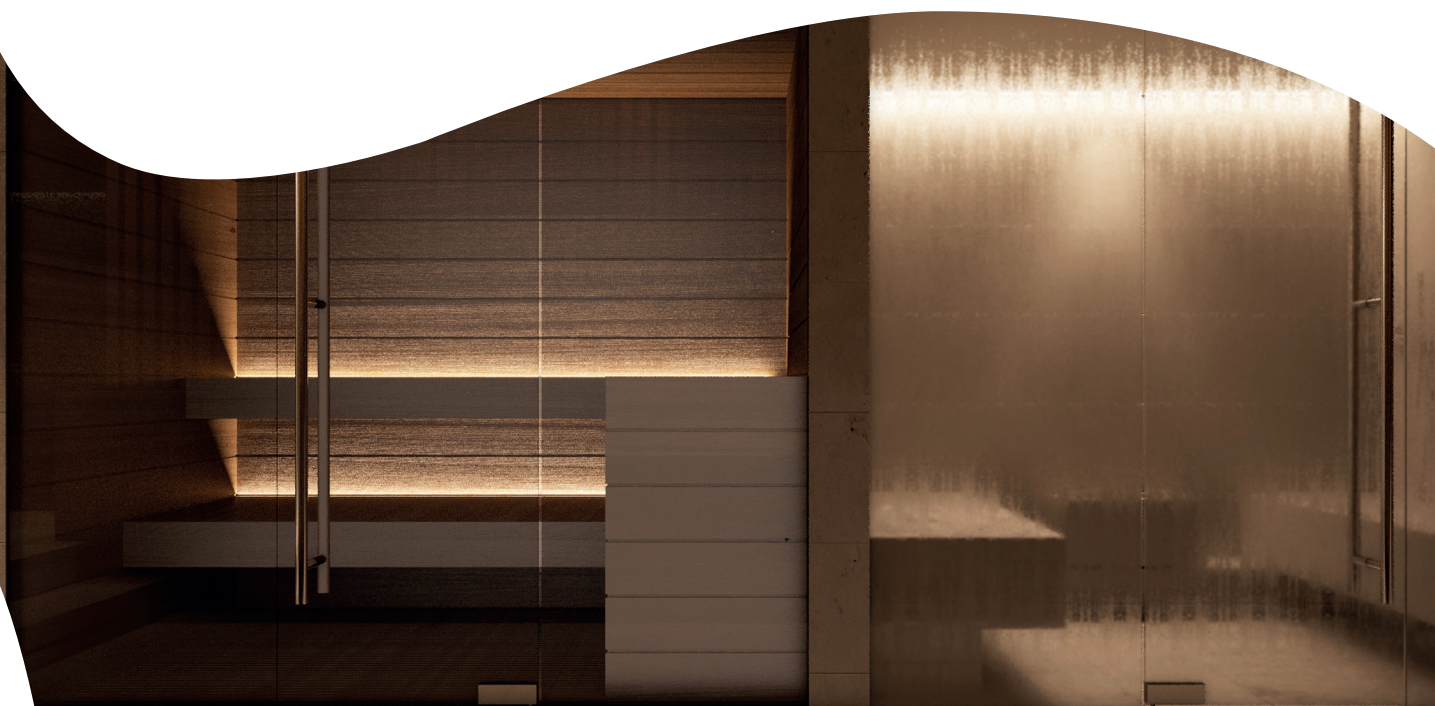
POR QUÉ LAS ZONAS CÁLIDAS SON CLAVE PARA UN CENTRO WELLNESS

Las áreas de temperatura cálida (como saunas y baños de vapor) representan una inversión ideal para atraer a un nuevo pero ya numeroso tipo de clientes: aquellos que se enfocan en el **bienestar y la salud natural y holística**.

Como parte de un centro wellness o instalaciones complementarias en la industria hotelera, las áreas de temperatura cálida se han convertido en un elemento esencial para los clientes que buscan **promover su bienestar** en su tiempo libre. Estos espacios ofrecen un oasis de paz al que los usuarios acuden para desconectar y relajarse.

Además, esto está respaldado y comprobado por estudios que demuestran que los ambientes wellness cálidos, como las saunas y los baños de vapor, aportan **beneficios para la salud**, como procesos de desintoxicación, mejora de las funciones inmunitarias, ayuda a la descongestión y relajación muscular y reducción del estrés.

Además de las clásicas zonas de agua, las saunas y los baños de vapor representan una solución clave para diseñar una zona wellness cálida, ya sea una cabina prefabricada o una solución a medida. Como tal, los operadores que agregan este tipo de instalaciones a su establecimiento pueden aprovechar las **narrativas** que rodean los espacios wellness y conectar con clientes interesados en su salud, relajación y bienestar.



04

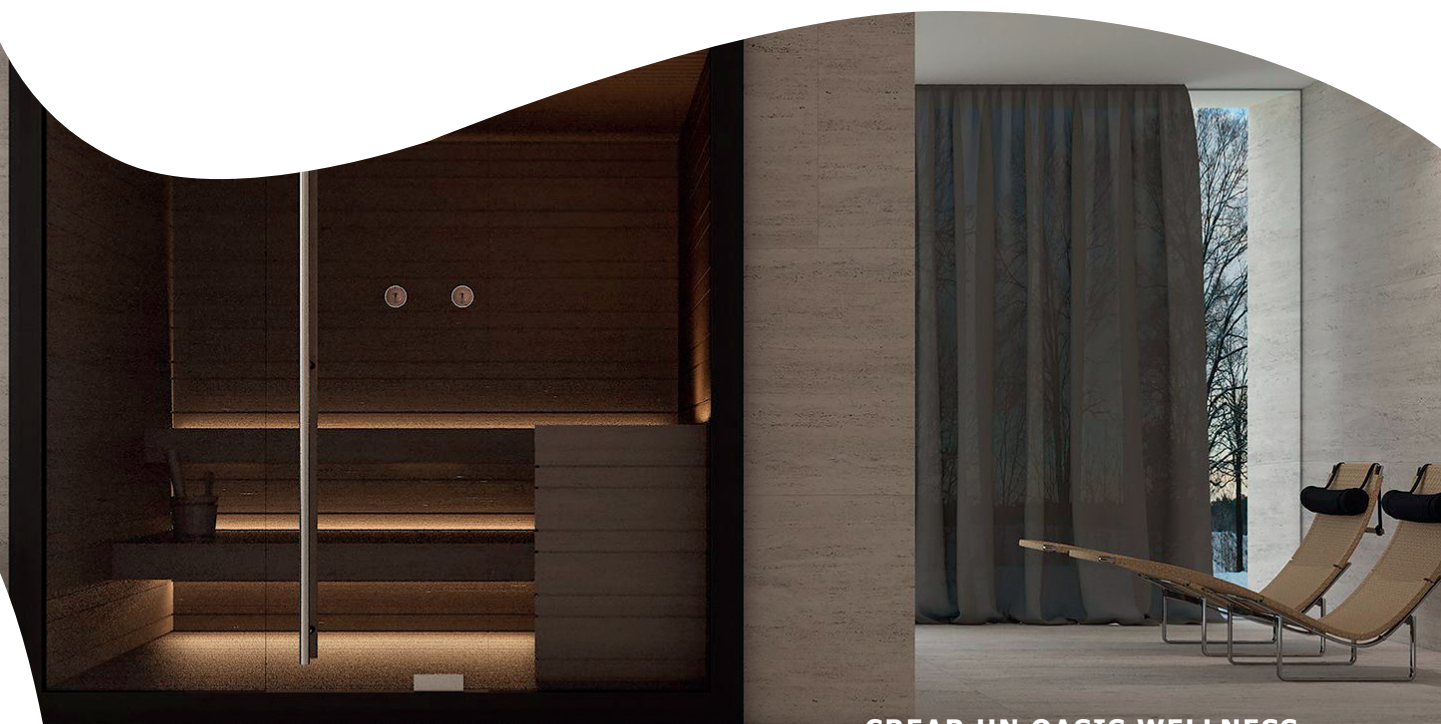
INSTALACIONES DE TEMPERATURA CÁLIDA: UN ESPACIO CLAVE EN TU OASIS WELLNESS

La sauna finlandesa: la opción más cálida y clásica

Una sauna finlandesa es **un tipo de sauna que se caracteriza** por generar **calor** y mantener **un ambiente seco**. En su interior, los niveles de humedad son bajos, manteniéndose normalmente en torno al 5-20 %, mientras que las temperaturas se sitúan en torno a los 80-90 °C.

Por lo general, incluyen los siguientes elementos:

- **Estructura:** la madera es el componente principal de la estructura de una sauna, por lo que existen múltiples opciones: la más común es el roble, pero otras opciones populares incluyen álamo temblón, cedro rojo occidental, tsuga canadiense, aliso común o aliso negro, pino escocés, píceas de Noruega, fresno americano, pino radiata, álamo y magnolia. La elección debe ser guiada por expertos profesionales en saunas capaces de comprender las necesidades y requisitos de cada proyecto. Además, los paneles transparentes hechos de **vidrio y los accesorios de acero inoxidable** también se pueden utilizar para crear un



espacio visualmente abierto. Para las puertas, los sistemas de cierre automático hidráulico son muy recomendables para evitar pérdidas de calor.

- **Calefactor:** los calefactores son los encargados de subir la temperatura de la sauna hasta los 80-90°C. Los más populares son los calentadores eléctricos, que calientan las piedras que irradian el calor dentro de la sauna. También es posible elegir entre calentadores expuestos u ocultos.
- **Iluminación:** imprescindible para crear ambientes únicos, las opciones para una sauna finlandesa son infinitas: desde iluminación expuesta o empotrada, hasta luz directa o indirecta, blanca o de colores, entre otras.
- **Bancos:** los bancos son una parte fundamental de la sauna finlandesa, por lo que se debe elegir el tipo de madera más adecuada. Por lo general, se opta por la baja conductividad térmica de la madera de magnolia. De esta forma, podemos crear un interior cómodo con bancos en los que sea más fácil sentarse.
- **Elementos personalizados:** estos pueden incluir **dispensadores de aroma** o altavoces con **música** que ensalzan aún más la experiencia de la sauna.
- **Equipos técnicos:** como **paneles de control** o **sistemas de ventilación**, los cuales son capaces de cambiar el aire hasta cinco veces por hora.

Los operadores que buscan incorporar una sauna finlandesa en sus centros deben asegurarse de seguir los consejos de expertos en el campo y elegir materiales de alta calidad. En una sauna que se usa de forma intensiva, las **decisiones correctas** harán que no solo funcione de manera eficiente, sino que también se mantenga limpia y atractiva a largo plazo.



Saunas de sal

Las saunas de sal representan una tendencia en auge para las áreas wellness en spas, hoteles, resorts y clubes deportivos. Se trata de espacios que se han creado con **ladrillos de sal del Himalaya** colocados en las paredes de la sauna. En el interior, las temperaturas pueden oscilar entre los 48 y los 75°C, mientras que la humedad relativa se sitúa entre el 20% y el 50%.

Estas condiciones estimulan los procesos de ionización de la sal, como parte de **la haloterapia**, que se basa en respirar aire dentro de atmósferas saladas. En una sauna de sal, las diminutas **micropartículas salinas** se absorben a través de la piel y las vías respiratorias, lo que ayuda a las personas con problemas respiratorios. También se ha utilizado con éxito para afecciones dermatológicas y musculares, así como para tratamientos contra el estrés.

La iluminación suele ser tenue e incorpora algunos bancos o camas para tumbarse. En el centro de la sauna se encuentra el generador de sal o **halogenerador**. Los materiales utilizados para diseñar saunas de sal incluyen madera de abeto y su estructura puede incluir una ventana panorámica de vidrio, lo que fomenta una experiencia relajante para los usuarios en su interior.

También se pueden incluir aromas y música para promover los efectos físicos y emocionales positivos de las saunas de sal.

"En una sauna de sal, las diminutas micropartículas salinas se absorben a través de la piel y las vías respiratorias"



Saunas de infrarrojos

Las saunas de infrarrojos ofrecen los beneficios de una sauna finlandesa sin su calor extremo. Usando **lámparas infrarrojas** (que usan radiación electromagnética) para calentar los cuerpos, pueden operar a temperaturas más bajas (normalmente entre 40°C y 60°C) que una sauna tradicional.

La radiación infrarroja consiste en la radiación del espectro de luz, que tiene una longitud de onda más larga y no es visible a simple vista. Esta radiación es más corta que la de las microondas pero más larga que la onda de luz visible.

Aunque representan un enfoque diferente a las saunas convencionales, estas comparten los beneficios enumerados anteriormente, incluida la reducción del estrés, la ayuda en la recuperación muscular, la salud cardiovascular y una gran capacidad de desintoxicación. Sin embargo, y gracias al uso de la radiación infrarroja, su calor es capaz de **penetrar profundamente en los tejidos**, generando una experiencia diferente respecto a las saunas finlandesas.

Al diseñar una sauna de infrarrojos, los operadores deben saber que hay una serie de opciones disponibles. Además, estas saunas suelen incluir los siguientes elementos:

- **Madera**, siendo buenas opciones el abeto, la secoya, la cicuta, el álamo, el tilo o el cedro.
- **Calentadores de carbón o cerámica**. La primera opción, de mayor tamaño, distribuye el calor infrarrojo de manera más uniforme y con una onda larga de alta calidad, pero por lo general, a un nivel más débil. Una combinación de los dos proporciona lo mejor de ambos mundos.
- **Campos electromagnéticos (CEM)**, que deben controlarse para que se mantengan dentro del umbral de lo que se considera seguro, ya que la exposición continua a altos niveles de CEM puede ser dañina.

Saunas al aire libre

Las saunas al aire libre pueden considerarse como una sauna convencional con un toque diferente: brindan a los usuarios la oportunidad de **admirar las vistas de los alrededores** y combinar su sesión de sauna con otras actividades en el exterior, como descansar o nadar al aire libre.

Es una nueva tendencia en centros wellness, ya que pueden brindar una experiencia única a sus usuarios y hacer que destaquen sobre la competencia.

De hecho, la sauna finlandesa tradicional solía construirse al aire libre. Por lo que las saunas exteriores representan una **experiencia de sauna auténtica** para los usuarios que también quieren disfrutar de vistas únicas y relajantes: desde paisajes invernales hasta montañas, jardines o el mar. Los operadores de hostelería y ocio pueden aprovechar al máximo sus entornos añadiendo este tipo de sauna a sus instalaciones.

Otro beneficio de las saunas al aire libre es que pueden **ampliar la capacidad de algunas instalaciones**. Al ser una opción popular, las saunas interiores convencionales pueden llenarse rápidamente. Al tener tanto una sauna interior como una exterior, los operadores pueden absorber más clientes de manera satisfactoria.

"Es una nueva tendencia en centros wellness, ya que pueden brindar una experiencia única a sus usuarios y hacer que destaquen sobre la competencia."



Baños de vapor

Los baños de vapor (también conocidos como saunas húmedas) son una solución wellness en la que **la humedad** se mantiene muy alta (alrededor del 100%), mientras que las temperaturas no suelen superar los 60-70°C.

Para crear tal atmósfera, estas estancias utilizan vapor de agua caliente, originado a partir de un método tradicional de relajación y desintoxicación conocido desde la llegada de los **turcos** a Anatolia, de ahí su otro nombre: baños turcos o *hammam*.

Existe una antigua tradición que asocia el baño de vapor con la purificación del cuerpo y el alma. Además, la ciencia actual ha confirmado que los baños de vapor pueden categorizarse como **tratamientos saludables**, compartiendo beneficios similares a los generados por las saunas finlandesas.

Sin embargo, es precisamente el vapor agregado de este tipo de cabina lo que puede ser extremadamente beneficioso para ciertas condiciones, como la rigidez de las articulaciones y el cuerpo dolorido después de largos entrenamientos. Además, el vapor ayuda a liberar la mucosidad y la congestión nasal, lo que puede hacer maravillas para las personas que sufren de alergias o resfriados.

Para el diseño exitoso de un baño de vapor se deben tener en cuenta las siguientes opciones y elementos:

- **Superficies sólidas:** un diseño con superficies lisas y sólidas representa una opción minimalista y valiosa, hechas de materiales elegantes y de alta calidad que se mantengan bien a largo plazo, fáciles de mantener y limpiar.



- **Línea Stone:** un acabado con piedra de forma irregular aporta elegancia y un aspecto natural a un baño de vapor. Puede encajar fácilmente dentro de un centro wellness más grande, con la posibilidad de agregar otras soluciones, como una ducha de hidroterapia.
- **Revestimiento cerámico:** estas opciones utilizan paneles de poliestireno extruido con acabado de fibrocemento. El objetivo es su revestimiento, que puede presentar diferentes opciones de colores y texturas (como mosaicos), proporcionando un aspecto elegante. Estas salas de vapor se encuentran a medio camino entre las cabinas prefabricadas y las empotradas. Perfectamente aisladas, conservan las ventajas de una cabina prefabricada, pero con un coste menor que una construida a medida.
- **Generador de vapor:** el corazón de un *hammam*. Con diferentes tamaños, pueden proporcionar diferentes funcionalidades. Los generadores deben cumplir con los más altos estándares de seguridad e integrarse a la perfección con otros sistemas dentro de las instalaciones.
- **Materiales:** la piedra y los materiales acrílicos tienden a ser una opción popular. Representan una opción muy higiénica, fácil de limpiar y duradera. La madera se puede considerar un atractivo más rústico y nórdico. Pero se deben utilizar variedades de madera blanda que puedan absorber el vapor y soportar la absorción de calor sin daños a largo plazo (como eucalipto, tilo, cedro y termo-abeto).
- **Accesorios:** algunos baños de vapor pueden generar una experiencia holística para los cinco sentidos al incorporar elementos como terapia cromática, cielo estrellado, musicoterapia y aromaterapia, todo controlado a través de innovadores paneles de control táctiles.



05

MADERA: EL MATERIAL PRINCIPAL PARA LAS INSTALACIONES DE SAUNA

Para comprender cómo diseñar y mantener una sauna hay que tener en cuenta los materiales empleados para fabricarlas: **la madera representa el componente principal en las instalaciones de sauna**. Elegir el tipo de madera adecuado es un aspecto clave para garantizar un aislamiento adecuado y un diseño atractivo.

Hay **muchos tipos de madera** para instalaciones de sauna. Los más comunes y eficientes son los siguientes:

- **El álamo temblón común** es un material ideal para los bancos de una sauna, ya que no segrega resina, no se astilla ni se sobrecalienta. Su tono claro y textura suave también son perfectos para pintar.
- **El cedro rojo occidental** es perfecto para bancos e interiores, ya que no segrega resina, no se sobrecalienta y es resistente al agua. También es conocido por su agradable aroma y su color rojizo con matices naturales.
- **La cicuta canadiense** es suave, tiene un grano grueso y un color beige claro. Duradero y sin nudos, es ideal para el interior, ya que no se deforma e irradia el calor de manera uniforme. Además, produce un suave aroma relajante.
- **Aliso común o aliso negro**. De tono rojizo y textura agradable, esta madera es resistente, impermeable y no se sobrecalienta. Se utiliza para muchos materiales, con varios acabados cepillados y modificados térmicamente disponibles.
- **El pino silvestre** se usa comúnmente para paredes exteriores. Responde adecuadamente a la modificación térmica, mientras que el patrón natural de la madera se puede resaltar mediante técnicas especiales de cepillado.

- **El abeto de Noruega** es casi blanco con un tono amarillento claro. Este abeto se usa a menudo como madera para saunas, generalmente para paredes exteriores.
- **El fresno americano** produce una madera duradera, fuerte y decorativa con una textura atractiva. El fresno modificado térmicamente adquiere un color marrón oscuro y el cepillado puede resaltar aún más este patrón distintivo.
- **Pino radiata.** Sin nudos expuestos, esta madera no segrega resina, no se astilla ni se sobrecalienta, por lo que es una opción ideal para los bancos de la sauna. Los tableros anchos y el tono más oscuro de la modificación térmica ofrecen un toque de lujo para los paneles interiores y exteriores.
- **El álamo** tiene un color amarillo pálido natural y una textura suave. Es ideal para el interior de la sauna, ya que la madera no tiene nudos expuestos y no se astilla, segrega resina ni se sobrecalienta. El aspecto cálido y los tableros anchos crean un acabado acogedor y lujoso que también se adapta a las paredes exteriores.
- **Magnolia** tiene un tono dorado cremoso con áreas más oscuras. Debido a su baja densidad y baja conductividad térmica, es perfecto para bancos de sauna, interiores y paneles exteriores. Los tableros anchos y la tonalidad oscura lograda por modificación térmica le dan a esta madera un acabado elegante.



06

LIMPIEZA Y
MANTENIMIENTO

Las altas temperaturas y la humedad son los dos componentes principales de una sauna. Al mismo tiempo, si no se aseguran **las medidas de limpieza adecuadas**, estos dos elementos pueden perjudicar a largo plazo el funcionamiento de esta instalación.

Las medidas de limpieza en una sauna no solo son importantes por **razones higiénicas**. También aseguran que la instalación **dure más** y requiera operaciones **de mantenimiento menos intensivas y costosas**.

Varios factores pueden influir en la frecuencia con la que se debe limpiar una sauna. No obstante, si se utiliza una sauna con bastante asiduidad, la recomendación es limpiarla **por completo al menos una vez a la semana y realizar rutinas de limpieza diarias**.

Estas son algunas de las acciones clave para limpiar una sauna:

1. Barrer y aspirar la suciedad superficial.

Durante esta operación, asegúrese de que ni el aspirador ni la escoba estén hechos de materiales que puedan dañar o rayar la madera.

2. Frotar y eliminar la suciedad o las manchas de sudor.

Usando un paño húmedo o una esponja, arrastre y elimine la suciedad restante. Se recomiendan detergentes suaves o productos naturales (como pasta de bicarbonato o vinagre y agua tibia). Pulverizar el producto uniformemente sobre la superficie de la madera. Luego use un paño limpio para frotar las manchas, aclarar la superficie y déjela secar. Se puede utilizar papel de lija de grano para manchas especialmente persistentes. Posteriormente, también se recomienda aclarar con agua. Además, como medida preventiva, se recomienda que los usuarios utilicen toallas al sentarse, evitando así manchas de sudor en las superficies para sentarse.

3. Desinfectar las zonas de ventilación y el resto de la instalación.

También hay que cuidar las zonas interiores y los accesorios. Esto incluye quemadores, piedras o calefactores eléctricos. Nuevamente, es recomendable utilizar productos naturales, como el jugo de limón, para esta operación: exprime el jugo y usa una esponja para frotar la superficie deseada. Luego usa agua para aclararla y déjala secar.

4. Considerar los olores y aromas.

A veces, el uso de productos químicos conlleva olores desagradables. Para evitarlos, incorpora un último paso a la rutina de limpieza y utiliza perfumes agradables para generar un ambiente acogedor.

5. Realizar comprobaciones de rutinarias de mantenimiento.

Una vez finalizada la limpieza de la sauna, es aconsejable realizar operaciones de mantenimiento periódicas para comprobar que todo está en orden y funciona correctamente.



Consejos de mantenimiento de la madera

Como ya se ha mencionado, la mayoría de las saunas están hechas de madera, ya que este material garantiza el aislamiento adecuado y necesario para un entorno de este tipo.

Dado que la exposición a **altas temperaturas y humedad puede afectar su integridad y atractivo**, la madera **requiere un tratamiento específico** y operaciones regulares de mantenimiento. Por un lado, los cambios de temperatura pueden provocar grietas en la madera y, por otro, el vapor puede acabar oscureciendo algunos materiales con el tiempo.

Estas son algunas consideraciones clave sobre cómo limpiar la superficie de madera de una sauna:

- Para prolongar la vida útil de este material, es esencial proteger las superficies de madera antes de usarlas mediante el empleo de un producto **conservante transpirable de madera**. Este producto puede ser a base de aceite o cera. Su función principal es mejorar la resistencia de la madera a la suciedad y la humedad, facilitando su limpieza. Además, aporta un tono más vivo a la madera.
- Las saunas deben limpiarse regularmente y es importante tener en cuenta que **los desinfectantes no son adecuados** para la limpieza de la madera porque pueden blanquear la madera y causar daños irreversibles en su superficie. **También se debe evitar el equipo de limpieza a presión**, ya que la presión y la humedad excesiva pueden dañar permanentemente la estructura y la superficie de la madera.
- **Lije la superficie para eliminar las manchas difíciles y la suciedad.** Primero, humedezca la superficie, déjela secar y luego límpiela con una lija fina. Barra el polvo y luego trata la superficie lijada con un conservante para madera. También existen productos especiales para **la protección antisuciedad** que se pueden aplicar longitudinalmente sobre la madera.
- Deje los calefactores encendidos durante al menos media hora con la rejilla de ventilación abierta y la puerta y las ventanas cerradas. **Deje que la superficie se seque después de limpiar** la sauna, asegurando así una buena **ventilación**.
- Aconseje a los usuarios que **no usen trajes de baño mojados** en la sauna, ya que dañarán el banco. **Las fundas para los bancos** son una buena solución para proteger esta zona.
- Si es posible, levante los bancos para que se sequen más fácilmente.



07

CONCLUSIÓN: ASPECTOS A TENER EN CUENTA AL PLANIFICAR UN OASIS WELLNESS

Como hemos visto a lo largo de esta guía, las posibilidades dentro de un espacio wellness basado en elementos cálidos son múltiples, y pueden ayudar a los operadores a alinearse con una nueva generación de clientes que buscan bienestar.

Si bien invertir en materiales y opciones de alta calidad siempre es un buen punto de partida, los operadores que buscan que su inversión siga siendo eficiente a largo plazo deben ser guiados por **expertos en instalaciones wellness**, incluido su diseño e implementación.

En un contexto de aumento de los costes de energía y la búsqueda de sostenibilidad, factores como **las buenas elecciones de aislamiento** pueden desempeñar un papel crucial en el éxito de una inversión en instalaciones wellness a corto, mediano y largo plazo. Además, el diseño de estas instalaciones debe garantizar que **el mantenimiento** se mantenga al mínimo y no genere costes prohibitivos en el futuro.

Pero eso no es todo: como inversión para atraer a una clientela interesada en el bienestar y la salud, los operadores deben asegurarse de aprovechar al máximo sus nuevas instalaciones y considerar todas las **oportunidades prefabricadas y personalizadas** que los diseñadores expertos puedan sugerir.





"Esta información contiene recomendaciones generales que deben analizarse caso por caso. Esta información no es un manual de instrucciones y no puede considerarse como tal para ningún propósito. Cualquier implementación o instalación debe ser llevada a cabo por un profesional y siguiendo las pautas adecuadas. En este sentido, cada usuario es responsable del uso que haga de la información contenida en este documento. Fluidra no será responsable de su uso. En consecuencia, Fluidra no será responsable en ningún caso de ninguna reclamación, daño o perjuicio que pueda producirse como consecuencia del uso de esta información".

FLUIDRA

www.fluidra.com



Fluidra
projects



Fluidra
projects



Fluidra
Group



Fluidra
Tik Tok