

EL SECRETO ESCANDINAVO
PARA LLEVAR UNA VIDA
MÁS FELIZ Y SALUDABLE

BAÑOS EN AGUAS FRÍAS



SUSANNA SØBERG

Baños en aguas frías

El secreto escandinavo para llevar
una vida más feliz y saludable

DRA. SUSANNA SØBERG

Traducción de Paula González



Título original: *Hop i havet - Vinterbadning gør dig sund og glad*

© Susanna Søberg, 2019

© de la traducción: Paula Gonzalez, 2022

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-180-1

Depósito legal: B. 13.593-2022

Primera edición: septiembre de 2022

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Romanyà

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción	9
1. Los baños en aguas frías a través de los tiempos ..	15
2. ¿Por qué bañarse en aguas frías?	21
3. Bañarse en aguas frías: dónde, cómo y cuándo ...	31
4. Bautismo de fuego...io de hielo!	45
5. La respuesta al impacto con el frío.....	55
6. Aclimatación al frío	69
7. La grasa parda.....	91
8. ¿Solo o en compañía?.....	109
9. A salvo del peligro en medio del agua fría.....	121
10. ¿Es bueno para la salud bañarse en aguas frías? ..	143
11. Lo que podemos aprender de nuestros ancestros .	165
12. Los baños en aguas frías y la salud mental	171
13. En la sauna.....	179
Conclusión.....	203
Agradecimientos	209
Bibliografía.....	211

Capítulo 1

Los baños en aguas frías a través de los tiempos

No hay nada que queme como el frío.

GEORGE R. R. MARTIN, autor de la serie
Canción de hielo y fuego

A lo largo de la historia, el agua fría ha sido tanto amiga como enemiga de la humanidad, con sus efectos beneficiosos y dañinos; en pocas palabras: no es nada nuevo que nos interese por las bondades del agua fría.

Según Hipócrates, quien vivió en torno al siglo IV a. C., las terapias con agua reducían la violencia, y Thomas Jefferson juró que su buena salud se debía a los pediluvios de agua fría que se dio cada mañana durante sesenta años en los siglos XVIII y XIX.

No obstante, el interés por los efectos del agua fría en la salud y el bienestar en la mayoría de los casos se basaba en datos no comprobados. Se daba por hecho que la exposición al agua fría comportaba una serie de beneficios para la salud

debido a unas reacciones fisiológicas concretas y al entorno bioquímico que se producía al exponerse al agua fría. También se creía, mucho antes del advenimiento de la ciencia moderna, que al entrar en contacto con el agua fría se producían cambios fisiológicos inmediatos, y que la repetición provocaba respuestas fisiológicas de aclimatación y una serie de beneficios para la salud a largo plazo.

Los albores de la ciencia

En la Edad Media, mucha gente no sabía nadar, por lo que, según rezaba la mitología griega, no podía cruzar el río Estigia a nado cuando llegaba al inframundo. En su lugar, la familia tenía que pagar una tarifa para que la persona fallecida pudiera cruzar el río. En 1538, Nikolaus Wynmann, un profesor de idiomas alemán, escribió el primer libro sobre la natación: *El bañista o un diálogo en el arte de nadar*. En él, intentaba convencer a más gente para que aprendiera a nadar y así reducir el número de muertes por ahogamiento. Esto prefiguró el enfoque pragmático de la ciencia moderna sobre el hecho de estar en el agua.

En diciembre de 1790, el médico escocés James Currie fue testigo de cómo la tripulación de un velero estadounidense que había volcado era incapaz de ponerse a salvo y se ahogaba. El agua del mar estaba a 5 °C, por lo que la tripulación se ahogó debido a la hipotermia. Este acontecimiento le impresionó y le llevó a realizar los primeros experimentos científicos registrados sobre los efectos del agua fría en el ser humano. Fue el primero en descubrir que estimula el sistema nervioso central. Currie también es responsable de los primeros informes científicos sobre las propiedades curativas del agua fría; por ejemplo, investigó si el frío podía bajar la fiebre. En 1797, mientras se encontraba a bordo de un

barco en la costa de Jamaica, le subió la fiebre y escribió lo siguiente sobre su propia experiencia:

9 de septiembre: tras haber dado las instrucciones oportunas, sobre las tres de la tarde me despojé de todas mis prendas y me cubrí ligeramente con una capa hasta que llegué a cubierta, momento en el que también la dejé a un lado. Entonces me tiraron tres cubos de agua salada fría; el impacto fue enorme, pero sentí un alivio inmediato. El dolor de cabeza y otros dolores disminuyeron al instante, para dejar paso a una ligera sensación de bienestar y diaforesis. Más tarde, sin embargo, los síntomas febriles amenazaron con volver y recurrí al mismo método, igual que antes, con el mismo efecto positivo. Ahora como con apetito y, por primera vez, descanso por la noche.

Más tarde se consideró inapropiado, e incluso contraindicado, tratar la fiebre con agua fría. En cualquier caso, además de llevar a cabo experimentos sobre la fiebre, Currie también investigó durante toda su vida sobre la temperatura y documentó muchos otros efectos del agua fría que hoy consideramos beneficiosos.

Los baños en aguas abiertas a lo largo de la historia

Ya en 1750, los gobiernos de varios países con costa del norte de Europa recomendaron bañarse en el mar y beber agua marina para tratar una serie de enfermedades. Hoy en día sabemos que el agua del mar tiene un alto contenido en sal y que su ingesta puede provocar vómitos por el efecto osmótico de la sal y el agua en el intestino. ¡Esperamos que retirasen la recomendación rápido!

El invierno se consideraba la mejor época para nadar. Los baños en aguas abiertas alcanzaron la cima de su popu-

laridad a finales del siglo XVIII con el desarrollo del traje de baño y las casetas para bañistas; éstas se diseñaron en especial para las mujeres, para que pudieran ponerse el traje de baño con total privacidad y meterse directamente en el agua. Las casetas de madera tenían ruedas, un techo y puertas en ambos extremos; en la actualidad, son unas estructuras más estáticas, pintadas a menudo con colores brillantes. Todavía se emplean para cambiarse, tanto hombres como mujeres.

También en el siglo XVIII surgieron pueblos enteros destinados al veraneo, siempre bajo la premisa de los beneficios que bañarse en el mar tenía para la salud. El peligro de los ahogamientos hizo que apareciera la figura del socorrista. La costumbre actual de nadar en aguas abiertas quizá se estrenó el 3 de mayo de 1810, cuando lord Byron recorrió varios kilómetros a nado a lo largo del estrecho de los Dardanelos, el antiguo Helesponto. Todavía hoy, doscientos años más tarde, se celebran carreras para repetir su hazaña en las gélidas aguas, y es que cada vez está más de moda lo de nadar en aguas abiertas —y frías!—, como práctica deportiva —en pruebas de natación pura y triatlones—, pero también como actividad no competitiva. De hecho, la natación y la inmersión invernales son hoy en día comunes a todas las edades y deberían verse sobre todo como ejercicios no competitivos, pues tienen otro fin, ya que favorecen la concentración y la meditación, constituyen una actividad social y mejoran el bienestar. Cada vez tienen más adeptos en sus diferentes modalidades, y con ello aumenta también el interés científico por los beneficios fisiológicos y psicológicos que conllevan.

Muchas personas relacionan las inmersiones en aguas frías con un descanso mental, además de con los beneficios que tienen en los aspectos físico y emotivo. La vida moderna se caracteriza por la omnipresencia de la tecnología y nues-

tros cerebros están conectados todos los días y a todas horas. Darse un respiro es un regalo para el cuerpo y la mente. Puede hacerse con un poco de deporte o con una actividad física extrema, como bañarse en aguas frías; una visita a la sauna potenciará la experiencia zen y la calma posterior. A lo largo de este libro te guiaré por la teoría y la práctica, te contaré un montón de anécdotas y espero poder describir cómo se relaciona todo entre sí.