

HOLA!

N.º 4.256 • 18 AL 25 FEBRERO 2026

LA DESDE
MI, DONDE
A REUNIDO
SUS HIJOS
NIETOS

RETRATO DE UNA GRAN DAMA

AL DESCUBIERTO,
POR LOS QUE MEJOR
LA CONOCEN

DEL TESTIMONIO DE
TAMARA FALCÓ AL
DE PABLO MOTOS:
OCHO PERSONALIDADES
HABLAN SOBRE LA
«REINA DE CORAZONES»

ISABEL PREYSLER CELEBRA SU CUMPLEAÑOS Y DEFIENDE A JULIO IGLESIAS

«Me duele enormemente que Julio esté sufriendo
por una infamia que provoca daños irreparables»



CAROLINA CEREZUELA
POSA PARA «¡HOLA!»
CON SU HIJA MAYOR,
CARLA MOYA, DISPUESTA
A SEGUIR SUS PASOS

EXCLUSIVA
DOÑA SOFÍA E
IRENE URDANGARIN,
PLAN DE NIETA
Y ABUELA CON



20 MINUTOS DE CALOR 'AERÓBICO'

LA SAUNA ES TU RESET

Favorece el descanso, recupera tus músculos y es fantástica para después del entrenamiento porque quita las agujetas. Pero aún hay más de este popular ritual: tu cuerpo lo percibe como ejercicio.

Últimamente la sauna ha dejado de ser solo un ritual de spa para convertirse en una auténtica herramienta de bienestar. Se habla de ella en clave de longevidad, de recuperación muscular, de relajación profunda y hasta de un mejor funcionamiento del corazón. Pero, ¿qué hay de cierto en todo esto? ¿Es realmente tan beneficiosa como parece o la estamos idealizando? Te adelantamos que merece bien su fama. Varios expertos nos lo confirman y nos explican cuáles son los beneficios de este ritual que vuelve con fuerza.

RELAX AL INSTANTE

Otro de los motivos por los que muchas personas se enganchan a la sauna es la sensación inmediata de relajación. El calor favorece la liberación de óxido nítrico, una molécula clave para mejorar la circulación y reducir la tensión muscular, lo que repercute directamente en el bienestar mental. «El estrés se percibe claramente reducido y el estado de calma posterior es muy notable», señala el cardiólogo. Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, también lo confirma: «Hay una mejora notable de la reducción de estrés y favorece el descanso». Esto es debido a que la vasodilatación inducida por el calor y el posterior enfriamiento del cuerpo imitan

el proceso fisiológico natural que precede al descanso nocturno, facilitando la conciliación del sueño.

RECUPERA TUS MÚSCULOS

En el ámbito deportivo, la sauna ha ganado protagonismo como aliada de la recuperación. El aumento del flujo sanguíneo y de la oxigenación acelera la reparación muscular tras el ejercicio. Además, se activan las llamadas proteínas de choque térmico, implicadas en la reparación de las fibras dañadas. Este proceso puede ayudar a reducir la sensación de agujetas y a aliviar el dolor muscular. Sin embargo, el doctor Portugal del Pino insiste en que «estos efectos no aparecerán si no hay una adecuada hidratación o si la exposición al calor es excesiva». En ese caso, el beneficio puede convertirse en riesgo.

QUÉ LLEVARTE

Del bañador al neceser, complementos para lograr una experiencia más gratificante.



TRAJE DE BAÑO (89 €), de Calzedonia. **BOTELLA** deportiva (48 €), de Lululemon. **PINZA** para el pelo (390 €), de Saint Laurent. **ZAPATILLAS** de baño (175 €), de Dolce&Gabbana. **NECESER** de piel (1.090 €), de Louis Vuitton.

MÁS CONTROL, MENOS EXCESOS

La recomendación general es entre 2 y 4 veces por semana y sesiones de 20 y 30 minutos. Aunque para estar más seguros, puede ser mejor reducir el tiempo de exposición al calor. «En nuestra sauna, en el spa The Beauty Concept en Hotel Mandarin Oriental Ritz, Madrid, recomendamos entre 10 y 15 minutos, aunque la gente suele saber ya su resistencia y tener pautas recomendadas y trabajadas», señala Paz Torralba. Más tiempo no significa más beneficio. De hecho, exposiciones prolongadas pueden provocar deshidratación, bajadas de tensión o malestar general.

NURIA SAFONT.

Un ritual para valientes

Alemanes, austriacos y países nórdicos hacen de la sauna una experiencia más exigente en un ritual denominado Aufguss. En una sesión, que suele durar unos 15 minutos, un maestro de sauna vierte agua mezclada con aceites esenciales sobre las piedras calientes, generando una oleada de vapor que intensifica la sensación térmica. Con la ayuda de toallas o abanicos, el calor es más intenso pero controlado. Con estas sesiones se busca una experiencia sensorial completa, ya que también se puede usar música.