



División Académica
de Terapia Física



GACETA

TURISTEANDO AL BIENESTAR - LOS BENEFICIOS DEL SPA -

DATEFI



No. 5 Año 2 Mayo-Agosto 2024

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

Índice de Contenidos

Experiencias novedosas en SPA UTEZ ZEN 01

La experiencia sensorial:
Un viaje de bienestar a través de la arquitectura del SPA 03

Experiencias SPA según su clasificación 05

Experiencias de SPA para parejas:
Sumérgete en un remanso de relajación y conexión 07

Experiencias a través de la Hidroterapia 09

CONSEJO EDITORIAL

M.D Sandra Lucero Robles Espinoza
Rectora

M.A. Antonio Espín Arcos
Secretario Académico

M.M.F. y R. Dennice Jaqueline García Mendoza
Directora de la DATEFI

Dra. Martha Fabiola Wences Díaz
Directora de la DATID

M.C. Iván Alcalá Barojas
Encargado de despacho de la DAMI

M.C.C.I. Jonathan Espinoza Mendoza
Director de la DACEA

Mtro. Alberto Aranda Pastrana
Director de Planeación y Servicios Escolares

M.A.O. Beatriz Adriana Sánchez Mallida
Directora de Administración y Finanzas

Lic. Fabiola Cruz Rojas
Abogada General

COMITÉ EDITORIAL

M.M.D. Ofelia Grajeda Santos
Editora y Coordinadora del Comité Editorial

Mtra. Claudia Ornelas Salas
Mtra. Elizabeth Nayelli García Gamboa
Corrección de Estilo

M.M.D Rafael Alberto Zamudio Hernández
M.A. Y E.V. Alejandro Mora Silva
Diseño Gráfico

I.T.I Marco Antonio Segovia Arreguín
Soporte Técnico

COMITÉ CIENTÍFICO

Dra. Ma. Guadalupe Ortiz Martínez

Gaceta Turisteando al Bienestar Año 2, No. 5,
Mayo-Agosto 2024.

Publicación cuatrimestral editada por la
División Académica de Terapia Física (DATEFI).

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos.

Av. Universidad Tecnológica No.1 Col. Palo Escrito
Emiliano Zapata, Morelos C.P. 62765 Tel. 7773681165 ext. 275.

www.utezedu.mx

comiteeditorial@utez.edu.mx

"Los artículos publicados son responsabilidad de sus autores".

Publicación de acceso abierto (digital).

TURISTEANDO AL BIENESTAR



M.M.F y R. Dennice Jaqueline García Mendoza

Directora de la División Académica de Terapia Física

EDITORIAL

En esta ocasión, para la quinta entrega de la **Gaceta de Turisteando al Bienestar**, te presentamos una serie de notas relacionadas a los **SPAs (Selus Per Aqua)**, siglas que se pueden traducir en español como “**Salud a partir del agua**”; ahora bien, el concepto se utiliza en la actualidad para hacer referencia a **establecimientos que ofrecen tratamientos o terapias de relajación cuyo agente terapéutico base es el agua**.

Podrás informarte sobre **lo nuevo que te ofrece el SPA UTEZ ZEN**, donde nos esforzamos por brindar a nuestros usuarios, **tratamientos adecuados a sus necesidades**, así como la implementación de **procedimientos novedosos**, como la regadera Vichy, parte de un tratamiento relajante para la espalda, que ya se puede disfrutar en el centro universitario. Te sorprenderás de los beneficios que esta innovación ofrece.

Descubre cómo los elementos arquitectónicos de un SPA colaboran a lograr un ambiente de **relajación a través de las experiencias sensoriales** que nos brinda la iluminación, decoración, aroma, etc., además de que nos presenta una **clasificación de los diferentes SPAs**, sobre los servicios que ofrece cada uno de ellos, con el fin de que puedas elegirlos de acuerdo a tus necesidades.

Para finalizar, se presenta información sobre los **tratamientos que se pueden disfrutar en pareja**, sorpréndete con las opciones.

EXPERIENCIAS NOVEDOSAS EN SPA UTEZ ZEN

Adame Pastrana Nallely

Conoce acerca del SPA UTEZ ZEN, un establecimiento dedicado al cuidado del cuerpo y la mente. Este espacio de bienestar ofrece una experiencia única donde el estrés se disipa y la tensión se libera.

Adéntrate en un mundo de relajación, donde cada tratamiento está diseñado para brindar una experiencia sensorial incomparable y resultados visibles, desde el tratamiento de espalda equilibrada con regadera vichy hasta los avanzados tratamientos faciales y corporales. Cada visita a SPA UTEZ ZEN es un viaje hacia el bienestar completo. Véase figura 1.1.



Figura 1.1 SPA UTEZ ZEN.

Regadera vichy: renovación para el cuerpo y mente

El tratamiento con regadera Vichy es una experiencia única que combina los beneficios del agua termal con los principios del masaje terapéutico. Inspirado en las tradiciones europeas de relajación, este tratamiento sumerge al cuerpo en una lluvia continua de agua tibia, mientras un terapeuta experto utiliza movimientos de masaje precisos para aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación sanguínea (Smith et al., 2018). Cada

gota de agua acaricia la piel, dejando una sensación de calma y renovación. Es una experiencia que rejuvenece el cuerpo y revitaliza el espíritu, dejando una sensación de paz y bienestar duraderos (García et al., 2020). Véase figura 1.2.



Figura 1.2 Regadera vichy.

Sumérgete en la experiencia UTEZ ZEN

Si estás buscando un escape del ritmo frenético de la vida cotidiana, te invitamos a experimentar el mundo de bienestar que ofrece SPA UTEZ ZEN. Nuestro espacio de relajación está diseñado para proporcionar una experiencia única donde la tranquilidad y la armonía son la norma. Déjanos cuidar de ti y guiarte en un viaje hacia el equilibrio y la serenidad.

Te invitamos cordialmente a que nos visites y descubras por ti mismo las maravillosas experiencias que ofrecemos en SPA UTEZ ZEN. Permítenos ser parte de tu viaje hacia el bienestar completo, donde cada visita es un paso más hacia una vida más equilibrada y plena.

REFERENCIAS

¡Esperamos ansiosos darte la bienvenida y ser parte de tu viaje hacia una nueva dimensión de bienestar y relajación!

Smith, J. et al. "The effects of hydrotherapy on mental and physical health: A systematic review". *Revista de Hidroterapia*, vol. 20, no. 3, 2018, pp. 45-60.

García, M. et al. "Effects of Vichy shower therapy on stress reduction and well-being: A randomized controlled trial". *Journal of Spa Medicine*, vol. 15, no. 2, 2020, pp. 120-135



LA EXPERIENCIA SENSORIAL: UN VIAJE DE BIENESTAR A TRAVÉS DE LA ARQUITECTURA DEL SPA

Juárez Huerta Diana Abigail

El apresurado ritmo de la vida cotidiana y el estrés que eso conlleva nos mantiene en un constante estado de tensión que afecta tanto nuestro cuerpo como nuestra mente. En medio de este caos, los spas se presentan ante nosotros como un paraje de tranquilidad en el cual podemos respirar y relajarnos, ofreciendo un refugio para restaurar nuestra paz interior. Sin embargo, más allá de los tratamientos y terapias, la arquitectura de estos santuarios de relajación juega un papel fundamental en la creación de una experiencia sensorial completa y enriquecedora (García 2020).

Pérez y Núñez mencionan que, desde la entrada misma, el diseño arquitectónico del SPA se convierte en el inicio de una singular experiencia sensorial. Los arquitectos trabajan en armonía con la naturaleza, uniendo elementos como la luz natural, los jardines internos y los materiales orgánicos para crear una sensación de conexión con el entorno. Al ingresar, los visitantes son recibidos por espacios abiertos y puros que invitan a dejar atrás las preocupaciones y sumergirse en un estado de relajación (Figura 2.1).



Figura 2.1 Entrada SPA Montaje.

Áreas de un SPA

La distribución del espacio dentro del SPA se estructura cuidadosamente para maximizar la comodidad y la privacidad de los clientes. Zonas de tratamiento separadas, salas de descanso tranquilas y áreas de hidroterapia diseñadas estratégicamente hacen posible una experiencia personalizada que se adapta a las necesidades individuales de cada persona. La disposición de los espacios también se centra en la naturalidad del movimiento, creando una sensación de armonía y serenidad a medida que los visitantes se desplazan de un área a otra.

Iluminación

La iluminación cumple un papel esencial en la creación de la atmósfera adecuada en un SPA. Una luz suave y difusa ayuda a calmar los sentidos y promueve la relajación, mientras que los juegos de luces y sombras añaden un toque de misterio y encanto (Smith 2019).

Materiales y texturas

Asimismo, los materiales utilizados en la construcción de los SPAs contribuyen también a la experiencia sensorial. La madera natural, la piedra y el vidrio se combinan armoniosamente para crear una sensación de calidez y confort. Los acabados palpables, como las superficies suaves y texturizadas, invitan al tacto y potencian una dimensión sensorial complementando la experiencia (Figura 2.2).



Figura 2.2 Piscina techada con gran diseño de madera, azulejo y grandes ventanales para disfrutar incluso de días lluviosos.

La conexión con la naturaleza es un elemento fundamental en muchos diseños de SPAs contemporáneos. Los jardines internos, los patios ajardinados y las vistas panorámicas al paisaje de los alrededores crean una atmósfera de serenidad y armonía con el entorno natural. Los sonidos de la naturaleza, como el murmullo de un arroyo o el canto de los pájaros, se mezclan delicadamente en el ambiente, añadiendo un plus a la relajación sensorial (Sutton 2017).

Experiencia del cliente

Hay que destacar que los SPAs no solo se centran en el bienestar físico, sino también en el equilibrio mental y emocional. La arquitectura juega un papel clave en la creación de un ambiente adecuado para la meditación y la introspección. Espacios de quietud y misticismo, como salas de meditación y rincones de reflexión, ofrecen un refugio tranquilo donde los visitantes pueden desconectarse del mundo exterior y conectar consigo mismos (Figura 2.3).



Figura 2.3 Salas de descanso en lujoso SPA.

Williams nos comparte que en definitiva, la arquitectura del SPA va más allá del hecho de que sea funcional, convirtiéndose en una herramienta poderosa para crear una experiencia sensorial completa y enriquecedora. Desde la entrada, hasta los espacios de tratamiento y las áreas de relajación, cada elemento se diseña cuidadosamente para estimular los sentidos y fomentar el bienestar holístico. Al sumergirse en este ambiente de tranquilidad y armonía, los visitantes pueden experimentar una verdadera renovación física, mental y espiritual (Figura 2.4).



Figura 2.4 Experiencia de masaje relajante.

REFERENCIAS

- García, L. (2020). Creating tranquil spaces in spa design. Spa Design Magazine.
- Perez, P., & Núñez, M. (2018). Bioclimatic design in spa architecture. Journal of Architecture and Sustainable Development.
- Smith, J. (2019). Materials and textures in spa design. Architectural Digest.
- Sutton, R. (2017). The importance of lighting in a spa environment. Spa Business Magazine.
- Williams, A. (2021). The impact of spa design on customer experience. International Journal of Spa and Wellness.

EXPERIENCIAS SPA SEGÚN SU CLASIFICACIÓN

Guadalupe Vélez Berenice

Crear una experiencia excepcional para los usuarios es fundamental para el éxito de cualquier establecimiento.

En un mercado altamente competitivo donde los usuarios tienen múltiples opciones, diferenciarse a través de una experiencia única y memorable es crucial. Existen estrategias y prácticas efectivas para ofrecer a los usuarios esta experiencia única que los haga volver una y otra vez (Teves A. 2016).

Clasificación de spa según su tipo

La clasificación de spa ayuda a los usuarios a elegir la opción que más se adecue a las necesidades y demandas que cada uno de ellos tiene, de esta manera se aseguran de que el spa va a cumplir con sus expectativas y por ello es importante que conozcan lo que ofrece cada tipo.

A continuación, se enlistan los tipos de spa:

- Spa de día: se encuentra dentro de una ciudad y con fácil acceso a los usuarios. Este tipo de spa no tiene opciones de alojamiento, ofrece servicios faciales y corporales, se enfoca en la relajación y bienestar.
- Spa holístico: se ofrecen tratamientos alternativos y relajantes que se ocupan de equilibrar el organismo, pues observan al cuerpo como un todo. En este tipo de establecimientos terapéuticos se ofrecen terapias que enfocan su técnica o terapia a nivel mental.
- Termalismo marino: técnicas realizadas al aire libre, aprovechando las condiciones y los elementos del medio marino. Una de ellas es el baño en el agua de mar al aire libre.

- Spa médico: Como lo afirma Barber Cosmo (2007), el término “spa médico” se utiliza para fines de marketing de modo que los procedimientos parezcan más atractivos. En realidad, es la práctica de la medicina atendiendo ciertos padecimientos bajo la supervisión de médicos especializados.
- Spa termal: Es un espacio con instalaciones acuáticas, como piscinas, termas, sauna o baño de vapor, que ofrece una oferta lúdica para familias, parejas o grupos.
- Spa de destino/resort: también llamado hotel spa (spa destino en inglés), es un hotel, generalmente de lujo, que ofrece los servicios de spa como su principal atracción.

Se llama experiencia de usuario al conjunto de percepciones que tienen nuestros consumidores o usuarios, ya sea de manera consciente o subconsciente, en su relación con nuestra marca, por ello es importante que el establecimiento sea el adecuado para cubrir las necesidades de cada uno de los pacientes, en esto influyen: las instalaciones, los tratamientos que se ofrecen, los servicios extra al tratamiento, el personal, la ambientación, los recursos. Por lo tanto, como puedes ver, la gestión de la experiencia de los pacientes en el spa va mucho más allá de la pura realización del servicio en sí mismo. Se trata de conocer a tus clientes/pacientes de manera mucho más completa, con el fin de crear experiencias personalizadas que distingan a tu negocio frente al de la competencia, no solamente haciéndoles ser fieles a ti, sino también a promover y prescribir tu instalación a sus compañeros y amigos, siendo esta la forma más valiosa de publicidad existente en la actualidad.

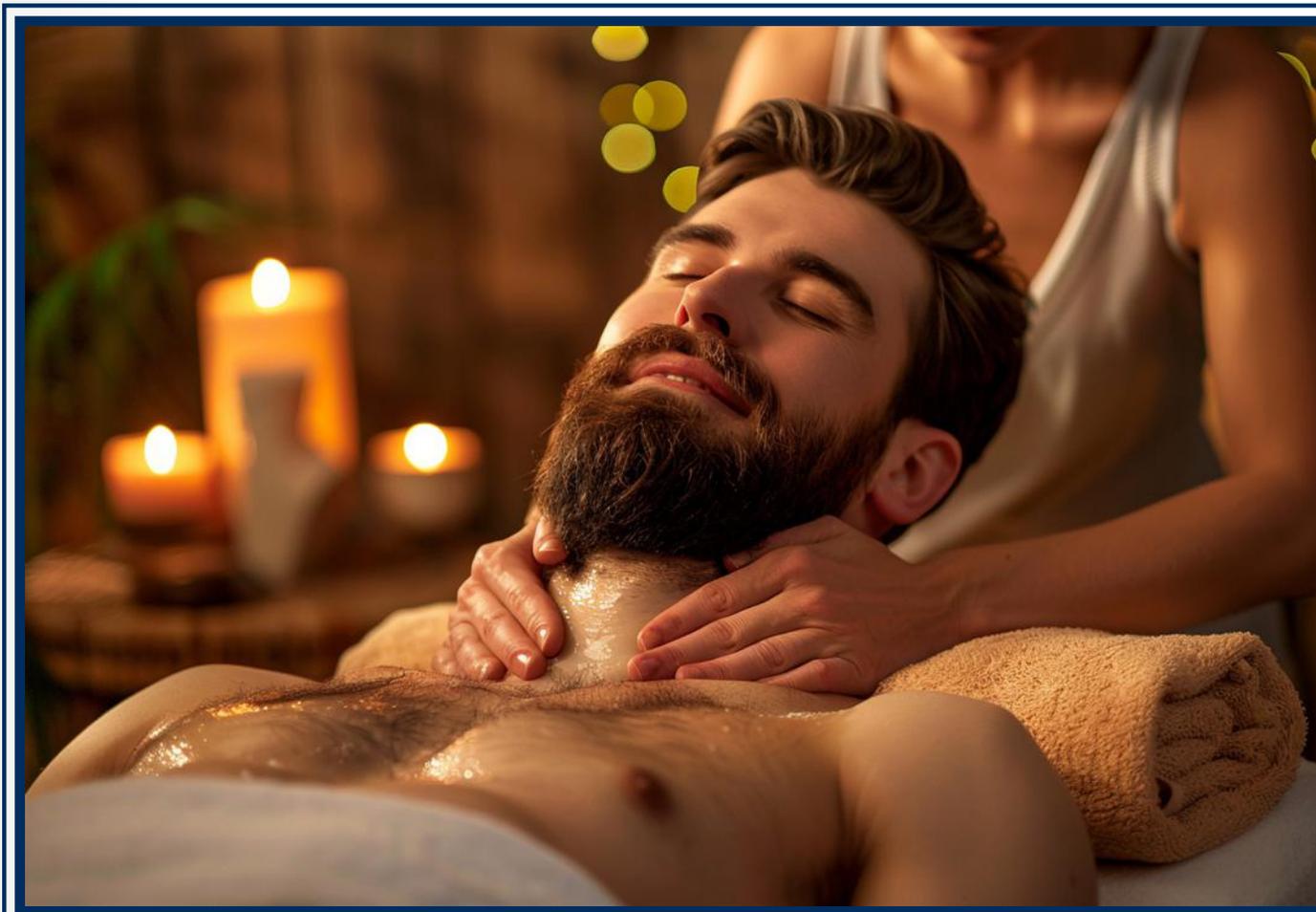
La experiencia que brinda un spa es única, se le recomienda al usuario vivir esta experiencia de bienestar y se promueve la conciencia sobre el estado de salud físico y mental (Figura 3.1).

REFERENCIAS

Spa médico – Lo que necesitas saber. Barber cosmo (2007), from https://www.barbercosmo.ca.gov/consumers/medspa_factsheet_sp.pdf



Figura 3.1 Experiencia en SPA.



EXPERIENCIAS DE SPA PARA PAREJAS: SUMÉRGETE EN UN REMANSO DE RELAJACIÓN Y CONEXIÓN

Quintanar López Luis Angel

En la vertiginosa danza de la vida moderna, encontrar instantes de serenidad y conexión con tu pareja puede ser todo un desafío. Es precisamente en este contexto donde las experiencias de spa para parejas surgen como un santuario perfecto para reavivar la chispa del romance, fortalecer el vínculo y deleitarse con una vivencia sensorial inolvidable.

Las experiencias de spa para parejas ofrecen un respiro en la monotonía diaria, transportándose a un ambiente de serenidad y armonía. Desde el cautivador aroma hasta la melodiosa música, pasando por la acogedora atmósfera y la atención personalizada, cada detalle está cuidadosamente pensado para propiciar la desconexión y el bienestar.

Masajes Sincronizados: Una Danza de Bienestar



Figura 4.1 Masaje en pareja.

Entre los puntos más sobresalientes de estas vivencias están los masajes sincronizados. Imagina compartir un espacio íntimo con tu ser amado mientras dos terapeutas expertos trabajan al unísono, utilizando técnicas y

presiones cuidadosamente seleccionadas para liberar tensiones, estimular la circulación y fomentar una profunda sensación de calma. La armonía de movimientos y la atención personalizada crean una experiencia única que fortalece la conexión emocional y física entre ambos (Figura 4.1).

Explorando un Universo de Posibilidades

Las experiencias de spa para parejas van más allá de los masajes convencionales. Muchos spas ofrecen una amplia gama de tratamientos y rituales diseñados específicamente para parejas, como exfoliaciones corporales, baños de hidrotterapia, envolturas corporales y tratamientos faciales. Estos no solo brindan beneficios físicos, sino que también generan momentos de complicidad y diversión que enriquecen la vivencia en pareja (Figura 4.2).



Figura 4.2 Jacuzzi.

El Escenario Perfecto para el Romance

Estas experiencias pueden ser el escenario ideal para celebrar una ocasión especial, avivar la llama del romance o simplemente disfrutar

de un momento de calidad juntos. Muchos spas ofrecen paquetes románticos que incluyen tratamientos especiales, brindis con champán y amenidades exclusivas para crear una atmósfera íntima y memorable (Figura 4.3).



Figura 4.3 Paquete en pareja.

Beneficios que Perduran más Allá de la Experiencia

Los beneficios de estas experiencias trascienden la relajación y el bienestar inmediatos. Compartir esta vivencia crea recuerdos perdurables, fortalece la comunicación, incrementa la intimidad y fomenta la conexión emocional entre ambos. Además, el tiempo dedicado al autocuidado y la desconexión del estrés cotidiano contribuye a mejorar el estado de ánimo, la calidad del sueño y la salud en general.

Un Regalo Inestimable para la Pareja

Obsequiar una experiencia de spa para parejas es una demostración de amor, cuidado y atención que, sin duda, será apreciada. Es una invitación a desconectar del mundo exterior, conectar con uno mismo y con la pareja, creando un espacio para la relajación, el romance y la renovación.

Consejos para Elegir la Experiencia de Spa Perfecta

Al seleccionar una experiencia de spa para parejas, consideren sus preferencias y necesidades individuales. Tomen en cuenta el

tipo de ambiente que buscan, la duración de la experiencia, los tratamientos específicos que desean recibir y el presupuesto disponible. Es recomendable leer las opiniones de otros clientes y comparar diferentes opciones antes de tomar una decisión.

Recuerden:

1. Reservar con anticipación, especialmente en temporada alta.
2. Comunicar sus preferencias y necesidades al personal del spa.
3. Llegar con tiempo suficiente para disfrutar de las instalaciones y relajarse antes de los tratamientos.
4. Apagar los teléfonos celulares y desconectarse del mundo exterior para aprovechar al máximo la experiencia.
5. Y sobre todo disfrutar del momento presente y conectar con su pareja en un ambiente de tranquilidad y bienestar.

REFERENCIAS

- Elorza Ojeda, J., & Solari Gómez, F. (2020). Apukuna Hotel & Spa.
- Schutt, K. (2004). Masaje. Editorial Hispano Europea.

EXPERIENCIAS A TRAVÉS DE LA HIDROTERAPIA

Trujillo Clavijo Joanna Alheli

¿Ya has vivido la experiencia a través de la hidroterapia en un SPA?

Si aún no has tenido esta espectacular experiencia a través del agua, te explico un poco de lo que trata. De acuerdo con Mourelle, L. (2006) En el SPA se usa el agua a través de diferentes técnicas que permiten aprovechar al máximo sus acciones sobre el organismo con un fin preventivo, terapéutico o promoción de la salud y bienestar (Figura 5.1).



Figura 5.1 Zona de hidroterapia.

La hidroterapia tiene propiedades físicas y efectos cuando se sumerge en el agua, ayudando así a mejorar la fuerza muscular, mejora la percepción de la posición de los miembros y el esquema corporal, mejora el equilibrio y coordinación, facilita la circulación sanguínea, relajación muscular y es antiespasmódico. Dentro de este lugar encontrarás diferentes espacios para conseguir tu bienestar físico y mental, atrévete a vivir este increíble momento.

Servicios hidrotermales

Baño de burbujas: se realiza dentro de bañeras donde se proyecta aire que crea cientos de burbujas que se elevan hasta la

superficie recomendado para celulitis, edemas y alteraciones de la circulación (Figura 5.2).



Figura 5.2 Baño de burbujas.

Baños con aditivos: son baños generales o parciales a los que se añaden aditivos, como; sales, minerales, aceites, algas o gases. Causando un efecto de relajación, sedación, activación circulatoria, antiinflamatorio y regenerador post quirúrgico.

Ducha Vichy: consiste en una ducha en forma de lluvia aplicando un masaje relajante, se puede dar con aceite para masaje, emulsión o fango. Creando un efecto relajante y mejorando la circulación sanguínea, normalmente es muy usado para retirar algún tipo de envoltura de algas o fango (Figura 5.3).



Figura 5.3 Baño bajo la lluvia.

Sauna y baños de vapor: recintos de calor seco o húmedo a distintas temperaturas. Se pueden usar según el grado de humedad, el cual va desde 40 a 100% de humedad y la temperatura hasta los 50°C, se pueden agregar aromas y aditivos. Se utilizan por su efecto circulatorio, su acción desintoxicante, antiespasmódica y sedante. En el caso de los saunas la temperatura oscila entre los 70 y 110°C (Figura 5.4).



Figura 5.4 Sauna y baño de vapor.

Al salir de cada espacio hidrotermal se pasa a la sala de descanso, esta área es fundamental porque ahí es donde se descansa y se espera entre técnica y técnica o al finalizar el tratamiento. Podrá sentir paz y relajación en esta área ya que es grande y cuenta con un diseño agradable para la vista.

Permite equilibrar las funciones vitales después de la vasodilatación y el estímulo circulatorio que causan las técnicas hidrotermales, aquí debe hidratarse con agua o alguna infusión caliente y restablecer el equilibrio mineral del organismo (Figura 5.5).



Figura 5.5 Sala de reposo dentro de un spa.

Te compartiré algunas indicaciones y contraindicaciones para poder asistir al área de hidroterapia dentro de un spa, siempre cuidando de tu salud.

Indicaciones:

- Efectos analgésicos y antiinflamatorios.
- Efectos vasodilatadores.
- Efecto antiespasmódico y relajante muscular.
- Rigidez articular.
- Desbridamiento de heridas y quemaduras.
- Dolor musculoesquelético.
- Hemorragias y edemas.
- Estimulante del sistema vascular periférico.

Contraindicaciones:

- Procesos infecciosos e inflamatorios agudos, respiratorios, otorrinolaringológicos, oculares, hepáticos, gastrointestinales, tuberculosis y flebitis.
- Insuficiencias orgánicas graves.
- Diabetes grave y mal controlada.
- Cáncer o tumores.
- Procesos reumáticos inflamatorios agudos.

Espero que te haya agradado e interesado alguno de los servicios que existen dentro de un SPA o centro de turismo de salud. Te invito a que asistas y tomes algún servicio del área de hidroterapia, no te pierdas la oportunidad de vivir esta increíble experiencia aprovechando las propiedades del agua.

REFERENCIAS

- Mourelle L., (2009), "Técnicas hidrotermales y estética del bienestar", Ediciones Parafino S.A., Madrid, España.
- Mourelle L., (2006), "El universo del spa", Editorial Videocinco, Madrid.



Mural "Mestizaje de Culturas".

Elaborado por el artista plástico de origen Oaxaqueño, Irving Cano, egresado de la UTEZ e inaugurado en el año 2016.

Publicación cuatrimestral de la
División Académica de Terapia Física (DATEFI)

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata
del Estado de Morelos

Territorio de Calidad®

comiteeditorial@utez.edu.mx
777 368 1165 ext. 275



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

