

Fecha: 10-10-2025

Fuente: The Clinic

Título: **"No existe evidencia científica que respalde su efectividad": Expertos critican 'baños iónicos' ofrecidos en el centro de Santiago**

Visitas: 63.339

VPE: 275.842

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.theclinic.cl/2025/10/10/no-existe-evidencia-cientifica-que-respalde-su-efectividad-expertos-critican-banos-ionicos-ofrecidos-en-el-centro-de-santiago/>

Los llamados 'baños iónicos' prometen eliminar toxinas y metales pesados a través de los pies, pero carecen de respaldo científico.

La académica y directora del Centro de Investigación Biomédica (CIB) de la Facultad de Medicina de la UDP, María Lorena Oróstica, advierte que el cuerpo ya cuenta con sistemas naturales de desintoxicación. <p> Suscríbete al newsletter</p> <p> "A la clienta se le va viendo cómo el hígado va depurando más y va botando la eliminación de metales pesados.

Hay trombos y las burbujitas también es aire acumulado que va saliendo". Eso dice un supuesto terapeuta de 'baños iónicos' que trabaja en un local ubicado en el centro de Santiago. </p> <p> En sus videos se ve cómo la gente pone los pies en un recipiente y el agua se torna verdosa.

En su catálogo explican que se trata de "un tratamiento que utiliza un baño de pies con agua ionizada para eliminar toxinas del cuerpo a través de los pies". Junto con eso, promete mejorar la circulación sanguínea y la desintoxicación general.

Todo por un valor de \$12.000 por sesión</p> <p> La académica y directora del Centro de Investigación Biomédica (CIB) de la Facultad de Medicina de la UDP, María Lorena Oróstica, explicó a The Clinic que "durante los últimos años, han proliferado en redes sociales y centros de estética los llamados 'baños iónicos' (...) En Santiago, por ejemplo, existen locales donde cada sesión cuesta alrededor de 12 mil pesos y dura media hora. Suenan tentador: un método simple y natural para 'limpiar el cuerpo' mientras uno se relaja. Sin embargo, ninguna de estas afirmaciones tiene sustento científico". </p> <p> "Hasta la fecha, no existe evidencia científica que respalde la efectividad de la desintoxicación iónica. Un estudio independiente realizado en 2012 en Estados Unidos analizó el agua antes y después de estos baños, con y sin pies dentro, y no encontró diferencias en la presencia de metales ni 'toxinas'. En otras palabras, no se eliminó nada desde el cuerpo hacia el agua.

Lo que sí se sabe es que nuestro organismo ya cuenta con sistemas naturales y altamente eficientes de detoxificación: el hígado y los riñones son los órganos encargados de filtrar, metabolizar y eliminar sustancias potencialmente dañinas a través de la orina y las heces", recalcó. </p> <p> Analizando los denominados baños iónicos</p> <p> Oróstica recalca que "tampoco existe evidencia de que los baños iónicos mejoren la circulación, den energía o 'equilibren el organismo.

Cualquier sensación de bienestar posterior probablemente se relacione con el efecto relajante del agua tibia o con el efecto placebo, ambos fenómenos reales pero temporales y sin capacidad de eliminar toxinas". </p> <p> "En cuanto a su seguridad, algunos fabricantes incluyen una larga lista de contraindicaciones. No deben usarse en personas con marcapasos, implantes eléctricos, embarazo, trasplantes, uso de anticoagulantes o heridas abiertas en los pies. Existen reportes aislados de quemaduras o irritaciones cutáneas por el uso de corriente o sales inadecuadas. Además, personas con diabetes o neuropatía periférica podrían no percibir correctamente la temperatura o una lesión, aumentando el riesgo de daño. Por ello, incluso en entornos estéticos, no es una práctica inocua", afirma. </p> <p> Consultada el por qué el agua cambia de color, la académica señala que "esto ocurre incluso cuando no hay pies dentro del agua. La explicación es simple. El aparato utiliza corriente eléctrica sobre un electrodo metálico sumergido en agua salina, generando una reacción química conocida como electrólisis. Este proceso oxida los metales del electrodo, liberando óxidos e hidróxidos de hierro que cambian el color del agua. En resumen, el color no proviene del cuerpo humano, sino del metal del dispositivo.

Es el mismo principio por el cual una cuchara de hierro se oxida si se deja en agua salada". </p> <p> ¿ Qué funciona?</p> <p> La académica reitera que "el verdadero peligro de promocionar terapias como esta va más allá del gasto económico. Primero, porque induce a error al consumidor, haciéndole creer que existen 'toxinas acumuladas que deben eliminarse por vías externas. En realidad, el término 'toxina se usa de manera vaga e inespecífica. No se definen cuáles serían, cómo se acumularían ni cómo podrían salir por los poros. Segundo, porque puede retrasar la búsqueda de atención médica efectiva. Una persona que cree estar 'limpiando su organismo con baños de pies puede postergar controles de salud, exámenes o tratamientos reales.

Y tercero, porque socava la confianza en la medicina basada en evidencia, reemplazándola por soluciones rápidas, sin regulación ni control sanitario". </p> <p> También sostiene que la idea de 'limpiar el cuerpo puede sonar atractiva, sobre todo en un mundo saturado de estrés, contaminación y malos hábitos alimentarios.



INDONESIA - 10 de Octubre de 2015

"No existe evidencia científica que respalde su efectividad": Expertos critican "baños iónicos" ofrecidos en el centro de Santiago

Los llamados 'baños iónicos' prometen eliminar toxinas y metales pesados a través de los pies, pero carecen de respaldo científico. La académica y directora del Centro de Investigación Biomédica (CIB) de la Facultad de Medicina de la UDP, María Lorena Oróstica, advierte que el cuerpo ya cuenta con sistemas naturales de desintoxicación.

Por Carolina Martínez L.

COMPARTE

SUSCRÍBETE AL NEWSLETTER

Ingresa tu email

THE CLINIC
PODER
Por Juan Diego Montaña

"A la clienta se le va viendo cómo el hígado va depurando más y va botando la eliminación de metales pesados. Hay trombos y las burbujitas también es aire acumulado que va saliendo". Eso dice un supuesto terapeuta de "baños iónicos" que trabaja en un local ubicado en el centro de Santiago.

En sus videos se ve cómo la gente pone los pies en un recipiente y el agua se torna verdosa. En su catálogo explican que se trata de "un tratamiento que utiliza un baño de pies con agua ionizada para eliminar toxinas del cuerpo a través de los pies". Junto con eso, promete mejorar la circulación sanguínea y la desintoxicación general. Todo por un valor de \$12.000 por sesión.

La académica y directora del Centro de Investigación Biomédica (CIB) de la Facultad de Medicina de la UDP, María Lorena Oróstica, explicó a The Clinic que "durante los últimos años, han proliferado en redes sociales y centros de estética los llamados 'baños iónicos' (...) En Santiago, por ejemplo, existen locales donde cada sesión cuesta alrededor de 12 mil pesos y dura media hora. Suenan tentador: un método simple y natural para 'limpiar el cuerpo' mientras uno se relaja. Sin embargo, ninguna de estas afirmaciones tiene sustento científico".

"Hasta la fecha, no existe evidencia científica que respalde la efectividad de la desintoxicación iónica. Un estudio independiente realizado en 2012 en Estados Unidos analizó el agua antes y después de estos baños, con y sin pies dentro, y no encontró diferencias en la presencia de metales ni 'toxinas'. En otras palabras, no se eliminó nada desde el cuerpo hacia el agua. Lo que

Pero la verdadera desintoxicación ocurre todos los días gracias a nuestros órganos, y se favorece con medidas simples y sostenidas

</p> <p> Dormir bien, para permitir los procesos de reparación metabólica. </p> <p> Mantener una buena hidratación. </p> <p> Comer frutas, verduras y alimentos naturales, evitando el exceso de alcohol y ultraprocesados. </p> <p> Mantener actividad física regular. </p> Autor: Carolina Mardones