

### TEMA DE LA SEMANA

## Termalismo: los poderes terapéuticos del agua

La hidroterapia aprovecha las propiedades químicas, físicas y mecánicas de las aguas mineromedicinales para tratar numerosas patologías en los balnearios, que, para ser considerados como tales, deben estar junto a un manantial, contar con instalaciones adecuadas y disponer de personal sanitario. /Págs. 66 y 67



### ESPECIALISTAS

## «Frente al cáncer de próstata, lo mejor es la detección precoz»

La patología de próstata, benigna y maligna, ocupa hasta el 60 por ciento de una consulta de Urología. José María Monge recuerda la importancia de que los varones se sometan a revisiones anuales a partir de los 50 años para detectar de forma precoz un posible cáncer de próstata. /Página 68



Pascual Sánchez-Juan en la entrada del Instituto de Formación e Investigación Marqués de Valdeclilla, donde se encuentra el Biobanco. /CUBERO

ENTREVISTA: PASCUAL SÁNCHEZ-JUAN, DIRECTOR CIENTÍFICO DEL BIOBANCO DEL IFIMAV

# «El Biobanco no tiene vuelta atrás, es parte esencial de la investigación biomédica»

/ Páginas 64 y 65

EL TEMA  
DE  
LA SEMANA

## TERMALISMO

Las aguas mineromedicinales utilizadas en hidroterapia tienen propiedades químicas, físicas y mecánicas que se aprovechan en el tratamiento de numerosas patologías: reumatológicas, articulares y musculares, circulatorias, respiratorias, digestivas o neuropsíquicas, como estrés, depresión o ansiedad

# El poder terapéutico del agua

Begoña PORRAS

Y a las antiguas tribus que habitaban las cavernas conocían las propiedades terapéuticas del agua, pero fueron las civilizaciones griega y romana las que dieron verdadero auge a balnearios ('asclepias' en griego, de Asclepio, dios de la Medicina) y termas. Hipócrates consideraba la enfermedad como una alteración del cuerpo que precisaba restablecer el equilibrio para curarse y eso se lograba por medio del agua, y en Roma se construyeron termas o baños públicos en casi todas las grandes ciudades para aplicar técnicas de hidroterapia. En la Edad Media, los árabes desarrollaron la hidroterapia en forma de baños, bebidas y aplicaciones locales, hasta que, en la Europa cristiana, se abandona el culto al cuerpo y los baños públicos, considerados lugares de promiscuidad, dejan de utilizarse.

Habría que esperar al descubrimiento de la imprenta para asistir al resurgimiento de los conocimientos sobre hidroterapia, que posteriormente muchos médicos estudiarían y aplicarían como método preventivo y con fines terapéuticos. En el siglo XIX, el naturista alemán Sebastian Kneipp probó la hidroterapia para tratar su tuberculosis y pasó a la historia como uno de los grandes impulsores de la disciplina. En España, la época de gran esplendor de los balnearios fue el siglo XX, cuando la hidroterapia se vio reforzada por conocimientos científicos, biológicos, médicos y geológicos y el termalismo fue sometido a experimentación científica.

La hidroterapia es la parte de la terapéutica física que tiene como objetivo el empleo del agua, procedente de manantiales o pozos con propiedades mineromedicinales, como agente terapéutico en cualquier estado físico o temperatura, utilizando sus características químicas, mecánicas y térmicas para contribuir al alivio y curación de diversas enfermedades. Hoy día, las diferentes técnicas de hidroterapia se aplican en modernos balnearios que deben cumplir tres condiciones para merecer tal consideración: estar cerca de manantiales de aguas mineromedicinales, contar con instalaciones adecuadas sujetas a exigentes normativas y disponer de profesionales sanitarios.

### AGUAS SIN TRATAR

«Un balneario no es un spa», aclara María Ángeles Gutiérrez, médico del balneario de Puente Viego, cuyas aguas, declaradas de utilidad pública a finales del siglo XVIII, se utilizan tal como emergen en el punto de surgencia, pues «cualquier modificación de sus características físicas o químicas

alteraría sus propiedades mineromedicinales y sus efectos terapéuticos». Estas aguas, cuyo manantial se encuentra en la misma galería de baños, están catalogadas como cloruradas sódicas -aunque también tienen, en concentraciones pequeñas, bicarbonato, calcio y magnesio-, lo que las hace indicadas en tratamientos de procesos del aparato locomotor y reumatológicos, circulatorios y respiratorios y también neuropsíquicos (estrés, ansiedad).



Ducha circular y chorro a presión. ALBERTA

alteraría sus propiedades mineromedicinales y sus efectos terapéuticos». Estas aguas, cuyo manantial se encuentra en la misma galería de baños, están catalogadas como cloruradas sódicas -aunque también tienen, en concentraciones pequeñas, bicarbonato, calcio y magnesio-, lo que las hace indicadas en tratamientos de procesos del aparato locomotor y reumatológicos, circulatorios y respiratorios y también neuropsíquicos (estrés, ansiedad).



Galería de baños de Puente Viego, que conserva la estructura del balneario original. ALBERTA

La presencia de tres médicos entre las 35 personas que trabajan en este balneario permite orientar los programas de cada paciente que viene a tomar las aguas y descartar posibles contraindicaciones médicas, como intervenciones quirúrgicas recientes, tratamientos con quimio o radioterapia, infecciones o procesos inflamatorios activos, hernias, varices, heridas abiertas... Cuando el tratamiento se prolonga más de cuatro días, el paciente debe pasar una consulta médica in situ.

En el manantial del balneario de Puente Viego, el agua emerge a unos 34,6°C y para su uso en balneación hay que calentarla hasta los 35,5°C para aprovechar sus propiedades térmicas. Además, en cada utilización, aunque ese no sea el fin concreto de la técnica elegida, se aprovechan las características químicas del agua: las sales se absorben a través de la piel y tienen un efecto sistémico. En general, los baños duran unos 20 minutos. La única excepción es la piscina de flotación, donde se añaden cantidades de sal suficientes para lograr un ambiente similar al del Mar Muerto y que está indicada como terapia antiestrés o para combatir el jet lag, mediante sesiones de 40 minutos.

La piscina termal se utiliza sobre

todo para hacer rehabilitación, en procesos articulares (tendinitis, lumbago, artrosis) y musculares (contracturas, denervaciones). Además de los efectos analgésico y antiinflamatorio que proporcionan el calor del agua y los minerales disueltos en ella, se aprovecha el factor hidrostático del agua, que, por el principio de Arquímedes, hace que el cuerpo pese menos y por tanto se reduce la carga sobre las articulaciones, «lo que favorece la movilización», explica María Ángeles Gutiérrez. Por otra parte, el factor hidrodinámico (condiciones de viscosidad, tensión superficial, densidad) aumenta la resistencia hasta 900 veces respecto a la del aire: «el movimiento de la articulación exige mayor trabajo muscular», lo que ayuda a reforzar la musculatura debilitada por denervación o atrofia. El uso de chorros de agua a presión añade propiedades mecánicas, que proporcionan un efecto de masaje.

Pero la verdadera alma de un balneario es su galería de baños. La de Puente Viego, que conserva la estructura del balneario original, de dos siglos de antigüedad, dispone de 16 bañeras para tomar baños individuales, con capacidad para 200 litros de agua mineromedicinal y perforadas en su fondo con numerosas salidas de aire a presión para masajes de burbujas generalizados, que se pueden complementar con chorros a diferente presión. Como en todo balneario, aquí la limpieza es extrema, «ya que el agua se utiliza tal como brota del manantial, sin tratar, para no alterar sus propiedades». De ahí que «cada tres meses se realiza una limpieza en profundidad y desinfección de las instalaciones».

### OTROS BAÑOS

La galería de baños se completa con maniluvios y pediluvios, para tratamientos de brazos y piernas, indicados en artrosis de pies y manos, enfermedad de Raynaud, problemas circulatorios...; una bañera de carbónico, en la que el paciente debe permanecer sumergido lo más quieto posible para que las burbujas de anhídrido carbónico vayan produciendo una vasodilatación arterial que resulta «muy beneficiosa en caso de arteriopatías periféricas, como la diabética o la que da lugar a la claudicación intermitente»; y un vaporarium, donde el vapor del agua termal estimula la circulación y ayuda a limpiar las vías respiratorias y la piel. Cierran el circuito las duchas circulares, en las que el paciente toma baños de pie o sentado y en las que se pueden aplicar chorros a altas presiones (tres atmósferas); la ducha Vichy, «la quintaesencia del masaje en un balneario, ya que combina masaje manual con duchas de agua mineromedicinal»; y las bañeras de hidromasaje, por cuyos orificios sale agua a presión para aprovechar sus efectos mecánicos.

Pero las aguas cloruradas de Puente Viego tienen otras muchas aplicaciones: en aerosoles y pulverizaciones sirven para tratamientos del aparato respiratorio, tanto de las vías más pequeñas, con partículas de vapor de agua de 5 micras, que llegan muy bien a todo el árbol bronquial y están indicadas en bronquitis y enfisemas, como en las vías respiratorias altas, donde están indicadas en sinusitis, rinitis,



**Piscina termal, con dos 'cuellos de cisne', adecuada para sesiones de rehabilitación.** ALERTA



**Ducha Vichy, que simultanea el masaje manual del terapeuta con la ducha de agua mineromedicinal.** ALERTA



**Piscina de flotación del Balneario de Puente Viego, indicada en tratamientos antiestrés y de relajación.** ALERTA

faringitis, laringitis, traqueítis... Los lavados nasales, que ayudan a drenar la secreción mucosa, se utilizan en casos de pólipos, sinusitis o hipertrofia de cornetes. Todos los tratamientos respiratorios, advierte María Ángeles Gutiérrez, deben mantenerse durante al menos seis sesiones para que sean verdaderamente eficaces.

Muchas son las propiedades de las aguas mineromedicinales y muchos los efectos beneficiosos que pueden tener sobre la salud. Y muchas son las terapias que complementan a los baños de aguas termales (cromoterapia, aromaterapia, fangos y parafangos, saunas, presoterapia). Pero, tras el resurgimiento de la hidroterapia en forma de balnearios a finales del siglo XX, en parte debido a los

programas de termalismo ofrecidos por el Inmerso para personas mayores-pacientes con patologías crónicas en las que están indicadas muchas de estas terapias-, este tipo de tratamientos parecen haber decaído en la última década. Sin embargo, María Ángeles Gutiérrez está convencida de que la hidroterapia «tiene un espacio propio» en la medicina actual, como tratamiento complementario para muchos procesos patológicos, en los que puede «reducir el número de medicamentos que hay que tomar cada día», y contribuir a aumentar la calidad de vida tanto en pacientes con enfermedades crónicas como en personas que puntualmente necesitan curas para el estrés, la ansiedad o simplemente dejar de fumar.

## INDICACIONES DE LAS AGUAS MINEROMEDICINALES

### ▶ PATOLOGÍA DEL APARATO RESPIRATORIO

Las características mineromedicinales del agua producen una variación en las características reológicas de las secreciones, disminuyendo la viscosidad del moco y aumentando el movimiento cilíar, provocando la expulsión de las secreciones al exterior. Otra de las indicaciones de la fisioterapia respiratoria es el aumento de las defensas del organismo y la prevención, lo que mejora la calidad de vida del paciente. Las aguas cloruradas están indicadas como broncodilatadoras, por lo que se utilizan en patologías inflamatorias crónicas con poca secreción bronquial: asma, traqueítis espasmódica, rinitis, poliposis nasal, alergias nasosinusales, rinfaringitis, otitis, laringitis, bronquitis.

### ▶ PATOLOGÍA DEL APARATO CARDIOVASCULAR

Los tratamientos hidroterápicos en casos de insuficiencia circulatoria son muy indicados, ya que producen un aumento del aporte sanguíneo y, combinados con kinesiterapia, aumentan la movilidad de las zonas afectadas, así como los cambios de presión al sumergirse en el agua. Las aplicaciones termales están muy indicadas en casos de flebitis, síndromes varicosos y distrofia cutánea por estasis venosa. Las aplicaciones termales ayudan en la irrigación de los tejidos y disminuyen el dolor de piernas, reactivan la circulación y mejoran los procesos pre y post operatorios de cirugía cardiovascular.

### ▶ PATOLOGÍA DEL APARATO LOCOMOTOR

La terapia termal en patologías del aparato locomotor está indicada para procesos degenerativos, inflamatorios, traumáticos y osteoarticulares crónicos o agudos. La terapia termal tiene un efecto analgésico, descontracturante y antiinflamatorio y aumenta el trofismo. Además, la terapia termal tiene un efecto preventivo en edades avanzadas, pues evita o retrasa la instauración de las dolencias. Entre las afecciones más comúnmente tratadas con terapia termal están la osteoartritis, los reumatismos inflamatorios y crónicos, la artropatía psoriásica, la espondilitis anquilosante, osteoporosis, gota, pre y post cirugía traumatológica, algodistrofia, sinovitis, bursitis, lesiones en el cartilago articular, lesiones ligamentosas, fibrosis, síndrome del túnel carpiano, tendinitis, periartritis, algunas afecciones neurológicas como ciática, cruralgia y braquialgia, contracturas musculares... Las aguas más utilizadas en patología del aparato locomotor son las cloruradas. Las reumáticas están entre las patologías más tratadas en los balnearios. Las aguas que están más indicadas en este caso son las radiactivas, bicarbonatadas, sulfuradas y las ferruginosas.

### ▶ PATOLOGÍAS DEL APARATO URINARIO

Existen muchas técnicas termales para tratar afecciones urinarias, son tratamientos que equilibran la composición de la orina, y disminuyen el dolor, ya que tienen efecto analgésico. Las patologías más comunes que se tratan con técnicas termales son cistitis, prostatitis, dolor renal, cálculos renales, nefropatía crónica, insuficiencia renal aguda o crónica y obstrucciones de las vías urinarias.

### ▶ PATOLOGÍAS DEL APARATO DIGESTIVO

La ingesta de aguas termales regula el sistema digestivo. Muchas de estas aguas son diuréticas y regulan la función nutricional y se utilizan en casos de colitis, disfunciones digestivas, obesidad, diabetes... Las aguas sulfuradas están indicadas en la patología digestiva en general. Las aguas bicarbonatadas, para afecciones gástricas, diarreas, estreñimiento y úlceras duodenales. Las aguas sulfatadas, para dispepsias gastrointestinales, enterocolitis, gastritis, intoxicaciones alimenticias y farmacológicas.

### ▶ ESTRÉS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN

Muchos balnearios ofrecen tratamientos antiestrés, antiansiedad y antidepresivos. Entre las técnicas utilizadas destacan el peeling corporal, el baño relax, el chorro, el masaje neurosedante con aromaterapia, los ejercicios de relajación, el baño equilibrante, el envolvimiento de algas, el masaje antiestrés, la reflexología podal, las aplicaciones de fango y parafangos...