

ENCONSULTA CON LA DOCTORA

MARIÁN GUTIÉRREZ

«El agua ayuda a mejorar dolencias y reducir el consumo de fármacos»



FOTO: ALBERTA

Los efectos térmico, físico y mecánico del agua se pueden traducir en acciones terapéuticas -siempre que estén bien indicados- para muchos procesos patológicos. Además, los factores hidrostático e hidrodinámico pueden convertirse en buenos aliados en la rehabilitación de lesiones y enfermedades

Begoña PORRAS

Los programas de termalismo social puestos en marcha por el Inmerso durante el siglo pasado contribuyeron a un resurgimiento de los balnearios como lugares de descanso y terapias contra muchos tipos de patologías. Aunque actualmente el componente turístico de este tipo de programas «predomina» sobre el componente terapéutico, y a pesar de que la crisis ha causado un cierto declive de la demanda de estos tratamientos, María Ángeles Gutiérrez está convencida de que la hidroterapia «tiene un lugar» en la medicina actual por sus «muchos efectos terapéuticos beneficiosos».

Los pacientes que acuden a la consulta de Marián Gutiérrez en el balneario de Puente Viego tienen distinta procedencia. La mayor parte de ellos, ahora en otoño e invierno, forman parte de los programas de termalismo del Inmerso para mayores y pensionistas, que vienen buscando tratamiento para sus procesos reumatológicos y respiratorios. «También trabajamos con promociones que busca el propio hotel» y con clientes privados que reservan estancias de una semana con programas determinados para sus problemas reumatológicos, traumatológicos, de embarazo, belleza. En todos los casos, la función del médico del balneario es orientarles sobre las terapias más adecuadas a sus patologías y descartar la presencia de contraindicaciones.

REHABILITACIÓN

Otro tipo de pacientes son los externos, que acuden sobre todo a rehabilitación -«muchas veces para evitar las largas listas de espera en el sistema público»- por problemas osteoarticulares (tendinitis de hombro, aquilea), inflamatorios (epicondilitis, epitrócleitis), lumbalgias, contracturas musculares... «Normalmente vienen derivados por su médico, con sus informes y sus pruebas diagnósticas hechas y aquí indicamos el tratamiento más adecuado: la rehabilitación en sala o en agua», explica Marián Gutiérrez, para quien las claves del éxito de la rehabilitación son «un buen diagnóstico» y que «el paciente disponga del tiempo necesario para aplicarle las técnicas indicadas en su caso». En este sentido, señala, «es importante mantener al paciente hasta completar el número de sesiones que precisa para que su tratamiento sea efectivo».

Ficha

Titular: María Ángeles Gutiérrez Iñiguez.

Especialidad: Medicina General.

Dirección: C/ Manuel Pérez Manso, s/n. Puente Viego.

Teléfono: 942 598 061.

Horario: Necesaria cita previa.

Servicios: Hidroterapia de procesos reumatológicos, respiratorios, circulatorios, antiestrés, antiobesidad, anticelulitis, antitabaco y del embarazo.

Siempre que es posible, Marián Gutiérrez indica rehabilitación en piscina, para aprovechar los efectos térmicos, mecánicos y químicos del agua, porque «esto en sí mismo ya constituye una acción terapéutica». Las aguas cloruradas sódicas del balneario de Puente Viego tienen efecto antiinflamatorio y circulatorio y «estimulan los receptores propioceptivos», lo cual resulta «especialmente beneficioso en enfermedades neurológicas». El agua «facilita la rehabilitación» debido a su viscosidad y tensión superficial, que permiten mantener mejor el equilibrio.

En el agua, el cuerpo pesa menos y la movilización de miembros es más fácil, disminuye el estrés sobre las articulaciones de carga, al tener que soportar un menor peso, y permite realizar movilizaciones pasivas, asistidas y contra resistencia de las articulaciones. Por otra parte, hay que tener en cuenta el factor hidrodinámico, según el cual, el cuerpo sumergido, en el agua sufre una resistencia al movimiento 900 veces mayor que la del aire. Esto ayuda a graduar las cargas de trabajo sobre los segmentos corporales que necesitan un tratamiento orientado a potenciar la musculatura débil. En cuanto a la temperatura del agua, si está caliente (las aguas termales de Puente Viego se utilizan a unos 35,5°C), va a producir analgesia y aumento de la temperatura local y general causada por una vasodilatación que, a su vez, produce una disminución del tono muscular. Otro efecto es el sedante, siempre que la temperatura no sea muy elevada. El agua caliente también aumenta la elasticidad y

disminuye la rigidez articular.

Los resultados de un programa de rehabilitación en una piscina termal como la del balneario de Puente Viego dependen de la patología o la lesión, del paciente, de que exista un buen diagnóstico y de que se cumpla el tiempo de tratamiento indicado. «pero en general -lo sabemos por la respuesta clínica y por lo que nos dicen los pacientes-, hasta un 80% de los problemas se resuelven» y se logra el objetivo fundamental, que es «quitar el dolor y recuperar la función y la movilidad de la articulación», asegura Marián Gutiérrez.

TERAPIAS EFECTIVAS

La Hidrología es una de las especialidades médicas más antiguas, que nace cuando Fernando VII crea «los cuerpos de médicos de baños» que indicaran el uso de las aguas con propiedades terapéuticas. Hoy, 150 años después, en un momento en que la crisis es una de las causas de «un pequeño declive de la hidroterapia», el uso de aguas minero-medicinales debería tenerse en cuenta como «un tratamiento complementario de muchas patologías, según Marián Gutiérrez, que recuerda que en países como Francia la hidroterapia es una especialidad incluida en el sistema público de salud y «los médicos pueden recetar tratamientos en balnearios». «Estoy convencida de que el agua tiene un efecto físico», si bien no se puede excluir el efecto psicológico que puede contribuir a la mejoría que experimentan muchos pacientes que toman los baños. «El agua funciona -sentencia la médica de Puente Viego-, no para buscar la curación completa de la enfermedad, pero, con unas indicaciones concretas, tiene un efecto terapéutico beneficioso que permite mejorar y estabilizar muchos procesos».

Ejemplo de ello son pacientes con fibromialgia que «al llegar aquí tomaban 15 medicamentos y hoy solo toman 8». Lo mismo ocurre con pacientes con claudicación intermitente por insuficiencia respiratoria («antes se paraban cada 20 metros y ahora pueden caminar 200») o con enfermos respiratorios que utilizan aerosoles y pulverizaciones -las aguas cloruradas están indicadas como broncodilatadoras y se utilizan en patologías inflamatorias crónicas con poca secreción bronquial, como asma, rinitis, poliposis nasal, bronquitis-, que gracias a estos tratamientos «sufren menos descompensaciones y tienen menos crisis al año».

En este sentido, Marián Gutiérrez recuerda cómo el análisis de los datos de los primeros años de experiencia del programa de termalismo del Inmerso, «ideado para buscar beneficios clínicos en la gente mayor», dio como resultado que en las personas que lo seguían «se reducía el consumo de medicamentos y muchas de las dolencias que sufrían los pacientes mejoraban o desaparecían aunque fuese de forma temporal».