

# Los balnearios, fuente de salud

¿No es un poco injusto que los gallegos reivindicamos continuamente el pasado celta y marginemos el romano? El celtismo es un invento de los románticos del siglo XIX. Se trata de una corriente francesa que, en Galicia, retornaron varios historiadores, entre ellos **Verea e Aguiar** como figura más destacada, al que luego siguió **Manuel Murguía** y ya más adelante los miembros de la **Xeración Nós**. A fin de cuentas, le debemos más a los romanos: puentes, calzadas, murallas, cultura, lengua, nuestra propia denominación y sobre todo la utilización de las aguas mineromedicinales

## Agua y filosofía

Según el *Génesis*, Dios empleó el primer día de la creación del universo en "separar las aguas" para dar nacimiento a los cielos. Para la mentalidad antigua el agua se antepone en importancia a la "luz", identificándose con la premisa de toda posibilidad de existencia. De ahí que pasara a considerarse como una de las maravillas de la creación y desempeñar un importante papel en las más antiguas mitologías. El filósofo griego **Empédocles** consideró al Agua, junto con la Tierra, el Aire y el Fuego, como uno de los elementos primordiales de los componentes del universo.

**Aristóteles** (de aristos, el mejor, y telos, fin), el sabio de la dialéctica, el príncipe de los peripatéticos, aceptó la idea de Empédocles y la integró en su pensamiento.

La escuela filosófica jónica, fundada por **Tales de Mileto** (600 años a. de J.C.) reconocía en el agua el primer elemento de todos los seres materiales. El agua es "principio y fin de todas las cosas", establecido en Mileto por el año 600 antes de la era cristiana. Si la expresión del filósofo de Mileto hubiera llegado a nosotros, a través de los siglos, con una palabra más de añadidura, habiendo dicho: "El agua es el principio y fin de todas las cosas vivas", otra habría sido la fortuna de la frase, la que, menos ambiciosa en su sentido, sería hoy en día suscrita por todo el mundo, perdurando indefinidamente en la conciencia universal. En la religión cristiana, destaca su importancia simbólica, como elemento fundamental para el bautismo, puerta de entrada en la comunidad eclesial.

## Agua y utilización

Los primeros asentamientos y las civilizaciones más antiguas florecieron a las orillas de ríos importantes: entre el Tigris y el Éufrates, las civilizaciones mesopotámicas; al lado del río Indo, surgió la cultura hindú; en torno al río Amarillo, se desarrolló la civilización china; y en la cuenca del Nilo, nació la cultura egipcia de los faraones. En un principio, el agua debió representar la satisfacción de una necesidad vital como la sed, pero poco a poco el hombre descubrió su importancia para los cultivos, para la fabricación de objetos de barro y aprendió a utilizarla para medir el paso del tiempo -clepsidras- (de kleptein ocultar, e hydor agua) e incluso como elemento decorativo en estanques y fuentes.

Al ser el agua una sustancia indispensable para la vida y que forma parte de la nutrición, es oportuno recordar a **Hipócrates** y evocar su célebre frase: "Deja que la alimentación sea tu medicina y que la medicina sea tu alimentación", que al igual que "somos lo que comemos" tienen una renovada atención. Las tendencias alimenticias modernas nos llevan a la necesidad de no solo cubrir una necesidad fisiológica básica como lo es la alimentación, con la satisfacción del hambre y la saciedad con ali-

OURENSE,  
CAPITAL TERMAL

**Luis Rodríguez Miguez**



mentos deliciosos, incluso van más allá de la obtención de beneficios nutrimentales adecuados. Además de alimentarse y nutrirse se buscan alimentos que aporten beneficios fisiológicos adicionales mejorando la salud de las personas y ayudando a prevenir enfermedades.

## Aguas y características

Puede ser considerada como una sustancia anormal, ya que no sigue ninguna de las leyes de la química. Es la única sustancia que en las mismas condiciones ambientales puede presentarse en los tres estados: líquido, sólido y gaseoso. Como ha dicho **Tyndall**: "sólida, líquida o gaseosa, el agua es una de las sustancias más admirables de la naturaleza...";

## Aguas minero-medicinales

Las variadas propiedades terapéuticas (mejor sería decir sanitarias) de las aguas mineromedicinales derivadas de su composición, sobre todo, física y química, propiciaron el nacimiento y desarrollo de los balnearios o estaciones termales en lugares cercanos a manantiales para lo que se requieren instalaciones adecuadas y la presencia de profesionales sanitarios que ejecuten las técnicas termales.

**Hipócrates**, (469-399 a de J.C.) padre de la Medicina, puede considerarse también padre de la Climatología, por su *Tratado sobre Aires, Aguas y Lugares*; en él alude a las aguas minerales, estableciendo ciertas contraindicaciones para su empleo. **Galeno** (129-199) tras los pasos

del venerable Hipócrates considera que no hay nada más purificador que un baño en todos los elementos de la naturaleza, combinando lo frío y lo caliente, lo seco y lo húmedo; y los básicos factores del cosmos: tierra, agua, aire y fuego. Otorga toda su confianza a las aguas bituminosas y marciales y con él la medicina romana llega a su apogeo en el siglo II. Nacido en Pérgamo, dogmático aristotélico. "Cuando los partidarios idólatras de Galeno (ante las demostraciones de **Vesalio**) no podían demostrar sus errores, afirmaban, o que el texto de sus obras había sido corrompido, o que el cuerpo del hombre no estaba conformado como en tiempo del médico de Pérgamo". Fue "el emperador de los médicos y el médico de los emperadores", no descuidaba la importancia del baño al interpretar la salud del cuerpo humano.

## Balnearios

España alberga dos mil manantiales de agua minero-medicinales aunque en la actualidad, tan solo noventa están explotados como balnearios. En función de la composición de las aguas, la utilidad es variada y están indicadas para enfermedades derma-

tológicas, reumatológicas y respiratorias. Combinan el poder del agua en todas sus variantes: con baños, chorros de agua fría y caliente, saunas, vapores, aerosoles, deportes dentro del agua, etc.

Lo que está claro es que las aguas trabajan los cuerpos con el fin de producir un efecto relajante o antiinflamatorio, mejorar los problemas circulatorios, incrementar el apetito o disminuir los problemas del aparato digestivo. Los efectos, en mayor o menor medida, son una realidad. En los últimos tiempos se han estudiado exhaustivamente las aguas mineromedicinales desde el punto de vista físico-químico basados en sus diferentes clasificaciones acordes con la termalidad, presión osmótica y contenido aniónico-catiónico, así como por las propiedades hidrogeológicas, geoambientales y bacteriológicas, requisitos indispensables para su utilización terapéutica.

En las estaciones termales se realiza un análisis clínico y valoración médica integral para establecer un diagnóstico que permita seleccionar el tratamiento más indicado en cada caso en el que también se incluye, además, una alimentación equilibrada, actividad física y los programas recomendados por los especialistas.

Los baños termales son la forma de utilización del agua, que basa sus beneficios en la acción dinámica y térmica que ejerce a presión o en movimiento sobre la piel y los

rio y acelera el metabolismo en general.

Unidos al tratamiento con aguas minero-medicinales se encuentran los tratamientos con fangos o peloides, que por su composición en sales minerales son bien absorbidos por la barrera selectiva de la piel y que, además, por la presencia en ellos de proteínas y vitaminas ofrecen propiedades protectoras y regeneradoras.

En la actualidad, estos tratamientos tienen una creciente aceptación en numerosas afecciones y con fines estéticos. Cada uno de ellos tiene una particular mineralización de sus aguas, en dependencia de sus suelos y origen de los manantiales. Algunas son mayormente sulfuradas, otras bicarbonatadas, otras más o menos cálcicas y en base a la composición serán sus modos de aplicación, aunque su empleo más general es para trastornos osteomusculares y respiratorios, con resultados muy positivos. Estos centros no son exclusivos de adultos, mayores y enfermos; sino de jóvenes y personas sanas que acuden en busca de otras opciones para mejorar su calidad de vida, si además se tiene en cuenta que estos lugares suelen ubicarse en parajes naturales de enorme belleza, una riqueza adicional que favorece una vida más sana.

Sin embargo, los baños con aguas medicinales, aunque pueden ser fuente de curación física y mental para el hombre, pueden mostrar inconvenientes si no se toman

las debidas precauciones. No son recomendables en los casos de hipertensión aguda, algunas enfermedades psiquiátricas, procesos agudos neurológicos, enfermedades del colágeno y coronarias e insuficiencia cardíaca, entre otras, así como en la etapa del embarazo.

El agua en bebida, en forma de aerosol, de vapor, de ducha o de baño, mezclada con fango o lodo o en cualquiera de las aplicaciones que se utilizan en nuestros días como vía para

aplicar las aguas mineromedicinales crece en respuesta a la incrementada demanda. Y ello es una muestra del cambio de hábitos y actitudes del hombre que cada día toma más conciencia de la necesidad de cuidar el cuerpo y la mente.

## Spas

En los últimos años, en nuestro medio han aparecido unos centros que se han denominado Spa. El término "spa" deriva de la palabra "espa", de origen balón, que significa fuente. Probablemente está relacionada también con un pueblecito belga cerca de Lieja, llamado Spa, donde se descubrió una fuente termal en el siglo XIV. Su uso está extendido en el mundo anglosajón con el significado básico de "balneario" en el sentido más ampliamente terapéutico de la palabra. Así se refieren a la "Medicina Spa" como sinónimo de "Balneología", "Hidrología Médica" o "Medicina Termal". Algunos, sin base histórica ni etimológica, han hecho derivar el término Spa del latín *Saluten per aqua* o "Salud a través del agua". Concepto totalmente desconocido por los romanos. En los Spa se utiliza agua común por lo que no tienen nada que ver con el termalismo.



Modernas instalaciones del balneario de Laias.