

Baños con aguas medicinales

OURENSE, CAPITAL TERMAL

Luis Rodríguez Míguez



Las variadas propiedades terapéuticas (mejor sería decir sanitarias) de las aguas mineromedicinales derivadas de su composición, sobre todo, la química propician 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.

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 tejidos. Se aplican para tratar problemas articulares, alteraciones musculares funcionales, defectos estéticos tales como la obesidad y la celulitis y sobre todo tienen un importante efecto de relajación física y psíquica debido a la composición del agua. Al finalizar el baño termal se aplica una tonificante ducha de chorro a presión por todo el cuerpo para revitalizar y activar la circulación. Produce un alivio eficaz para las contracturas musculares y fortalece las articulaciones.

Los baños de vapor son ideales para despejar las vías respiratorias, limpian la piel y eliminan toxinas.

La sauna es un sistema de calor seco que se utiliza para desintoxicar la piel y la transpiración que provoca ayuda a reducir el peso corporal.

Otros tratamientos que se utilizan asociados al uso de aguas mineromedicinales son los que emplean la aromaterapia que consiste en la aplicación de aceites aromáticos naturales que permiten relajar el cuerpo y la mente, alivian el insomnio, la congestión nasal y la fatiga, el ago-

tamiento físico, las tensiones musculares, restaura el sistema nervioso, estimula el sistema digestivo y linfáticos, revitaliza la piel y purifica el sistema respiratorio y acelera el metabolismo en general.

También se utilizan unidos al tratamiento con aguas mineromedicinales 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 rege-

Es muy importante destacar los cuidados rigurosos que deben tenerse con la protección, régimen de explotación y cuidados de los yacimientos de estas aguas y del territorio donde esté enmarcada la unidad de salud termal, con vistas a conservar y garantizar la calidad requerida para ser utilizado como recurso natural terapéutico.

Cada uno de ellos tiene una particular mineralización de sus aguas, en dependencia de sus suelos y origen de los manantiales. Algunas son mayormente sulfu-



Balneario de Arnoia. // C. C.

neradoras. En la actualidad, estos tratamientos tienen una creciente aceptación en numerosas afecciones y con fines estéticos.

Actualmente 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.

radas, 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 osteo-musculares y respiratorios, con resultados muy positivos.

En la actualidad 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 cardiaca, entre otras, así como en la etapa final 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.

Si se tiene en cuenta que el agua es un elemento indispensable para la vida y que forma parte de nuestra nutrición, se debe recordar a Hipócrates y tener presente su célebre frase: "Deja que la alimentación sea tu medicina y que la medicina sea tu alimentación".

Cultura termal

No hay suficientes profesionales para atender el Termalismo. Galicia tiene tradición termal, pero carece de cultura termal. Una región tan rica en recursos hídricos adolece de un escaso conocimiento del agua.

¿Cuántos años serán necesarios para que Galicia aproveche racionalmente su potencial de aguas minero-medicinales? Los gallegos tienen claro que aprovechar el agua como fuente de salud es posible y muy beneficioso. No obstante, no tienen claro para qué sirve un spa, un centro de talaso, un balneario, ni las propiedades de las diferentes aguas.

Son necesarios los cursos formativos. La formación, con una parte teórica de dos meses y con prácticas de tres meses.

Está un poquito verde. Poco a poco cada vez hay más empresas que empiezan a dedicarse a esto y se espera que los profesionales del Termalismo sean muy reclamados.

Es necesaria una reglamentación de perfil profesional con una ocupación muy alta, porque no hay suficientes profesionales para atender el Termalismo en Galicia.