

# Termalismo, rehabilitación de la salud

OURENSE. CAPITAL TERMAL

Luis Rodríguez Míguez



Desde el puto de vista de la aplicación del agua con fines sanitarios se habla de tres tipos: medicinales, marina y común. La común, en principio, se puede encontrar en cualquier lugar; la marina, generalmente, se aprovecha la del litoral; y las medicinales brotan en los manantiales.

La común, que se puede considerar de un solo tipo, se puede aprovechar su termalidad (previamente calentada), su capacidad de flotabilidad (principio de Arquímedes) y la presión hidrostática (presión sobre las paredes, sobre el fondo del recipiente que lo contiene y sobre la superficie de cualquier objeto sumergido en él).

Del agua marina (también casi siempre calentada), según el lugar de la toma, se pueden considerar pequeñas diferencias.

Las aguas minero-medicinales o medicinales son de lo más variado especialmente en su composición.

De las dos últimas, marina y medicinales, a las acciones del agua común hay que añadir sobre todo las derivadas de su composición.

La diferencia está en el agua, al igual que en el carbono: agua: carbono; medicinal: diamante; marina: grafito; común: antracita.

El diamante, el grafito, la antracita son los tres carbonos, al igual que la medicinal, la marina, la común son las tres aguas, pero así como a nadie se le ocurriría quemar diamantes como si fuesen antracita, tampoco debe utilizarse agua medicinal como agua común o viceversa, usar agua común como medicinal.

La aplicación de cada una de ellas recibe nombres diferentes. La precisión de estos términos no es cuestión baladí pues como sostiene Condillac: "La ciencia no es más que un lenguaje bien hecho".

En tanto que la utilización del agua común recibe el nombre de hidroterapia, la del agua de mar se califica como talasoterapia y en las aguas minero-medicinales el nombre más usado es la de balneoterapia.

Hidroterapia. Hidro-agua. Terapia-curación. Utilización del agua común. Sus acciones se deben al calor, al principio de flotación y a la presión hidrostática.

Talasoterapia. Neologismo propuesto por La Bonnardiere en 1867. Del griego: "thalassa" -mar; "therapeia" -curación".

Aprovechamiento de las propiedades curativas del yodo, el azufre, el calcio y el magnesio que contiene el agua de mar para alivio de determinadas dolencias.

Hidrología Médica. Balneoterapia (Baño, baños. Crenoterapia (Crenos-manantial) y Terapia-curación. Utilización de las aguas minero medicinales.

La utilización del agua con fines sanitarios, especialmente la marina y las minero-medicinales recibe el nombre de termalismo que se define como "una metodología sanitaria, complementaria, carente de toxicidad, ampliamente reconocida en el mundo a lo largo de la historia.

Antes de seguir adelante es preciso hacer unas aclaraciones en torno a la palabra y al concepto de SPA, que en idioma inglés significa balneario y que procede del nombre de la ciudad del mismo nom-

bre (Bélgica, provincia de Liège), pequeña población en un lindo valle, rodeado de montañas frondosas, a una altitud de 250 metros aproximadamente.

Rica en recursos termales. Posee ocho fuentes frías, de las que la más conocida es el Pouhon de Pierre-le-Grand, límpida, deja escapar en gran número burbujas de gases, de sabor picante. Mineralización compuesta de bicarbonatos alcalino-térricos en, pequeña proporción, y de 0,19 gramos de bicarbonato de hierro; ácido carbónico libre, 2,55 gramos. Algunas fuentes tienen un débil olor de hidrógeno sulfurado. 0 = 0,040.

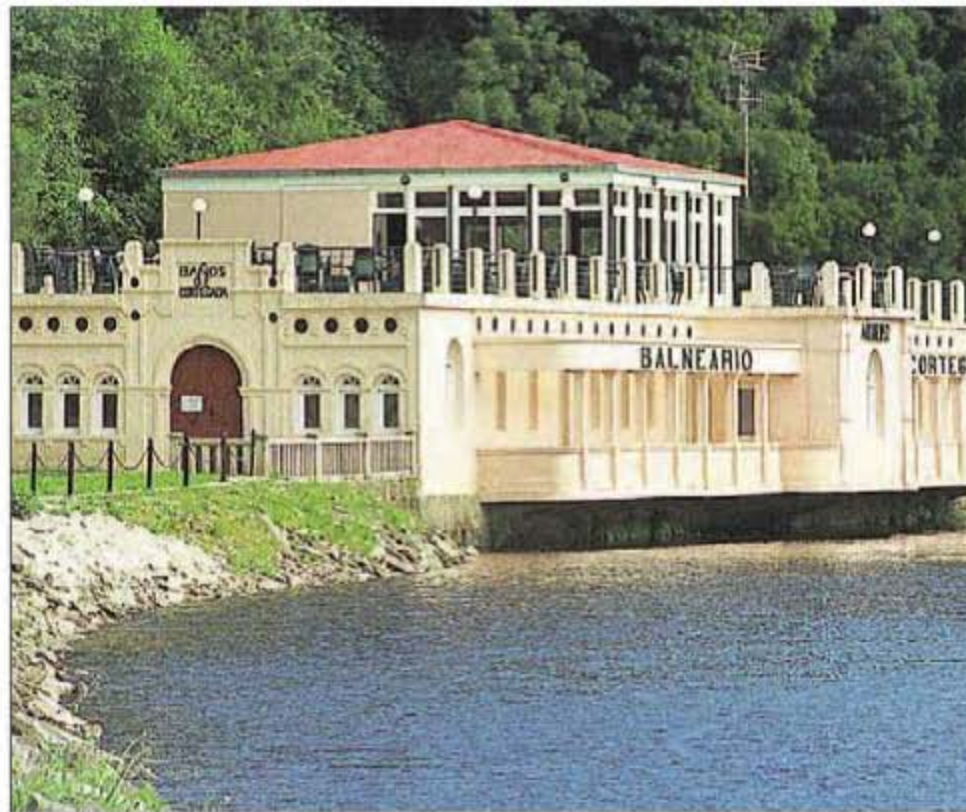
Se emplea en bebida y al exterior, en un establecimiento termal que se cuenta entre los mejor arreglados y los más confortablemente instalados. En bebida, se comienza por pequeñas cantidades y no se pasa generalmente de 900 gramos.

Las prácticas externas principales son los baños carbogaseosos, los baños de lo-

Los grandes santuarios de la antigüedad, estaban situados en al pie de los manantiales de aguas minero-medicinales. Dicen los labriegos gallegos: "a auga é sabia, e sabe onde nacer".

El hombre es el único ser vivo que puede modificar el ambiente y muchas veces lo hace en su contra. ¡Cuántas surgencias, balnearios, por la acción negativa del hombre perdieron su condición de sanatorio! Un balneario, una instalación termal debe conservar las condiciones primitivas de "sanatorio" del manantial.

Un balneario se ubica únicamente donde brotan aguas minero medicinales, cuya utilización se denomina Balneoterapia de la que destacan las modalidades: balneación (con sus variedades: baños, chorros, duchas, etc.); cura hidropínica (agua bebida); Inhalación, cuya dispensación se debe hacer en un balneario, centro sanitario en el que se aplican diferentes tratamientos termales. No es un



Balneario de Cortegada.

do preparados con turba mezclada con agua de la fuente Marie-Henriette, las duchas de todas clases, los baños de vapor, los baños turcos y la piscina de natación. Y como técnicas auxiliares, todas las prácticas fisiológicas, el masaje, la gimnástica, la cura de terreno, etc.

## Indicaciones terapéuticas

Las de la medicación ferruginosa en general: anemia, convalecencias prolongadas, atoria ligada a diversos estados nerviosos, dispepsias, afecciones uterinas. Los baños carbogaseosos se dirigen a los cardíacos, a los intoxicados y a los agotados; los baños de lodo, a los reumáticos y a los nerviosos.

Del nombre de esta ciudad Spa, tomó el idioma inglés el término de balneario. Del Spa inglés pasó al español, pero en lugar de referirse a la utilización de agua minero-medicinal se refiere a establecimientos que utilizan agua común.

Hipócrates: Padre de la Medicina. "Hace descender la medicina del cielo a la tierra", con su publicación "de los aires, de las aguas, de los lugares". Fundamenta el "Concepto de Sanatorio". Etimológicamente, "lugar que sana".

hospital ni un centro de salud al uso; no cura milagrosamente: "cuida, previene y alivia".

Respaldo del Termalismo: Milenios de aplicación de los griegos. Bondad de las aguas de los romanos. Eficacia de la cura termal de los árabes

Balneario: ubicado donde brota un manantial de aguas minero-medicinales, cuyo emplazamiento según la mitología es escogido por los dioses. Brota de la tierra, es decir, se arraiga como un vegetal. "Es un acto de implantación"

Felizmente, los manantiales de aguas minerales se encuentran en lugares agradables y protegidos; la naturaleza ofrece espontáneamente a los que saben apreciarla infinitas posibilidades.

Espacios verdes: es bien conocida la importancia higiénica de los árboles para la liberación de oxígeno por medio de la síntesis clorofílica, para proteger del viento, del polvo y del exceso de los rayos solares, para la conservación de un hábitat natural y para la creación de zonas de reposo, entre otras acciones.

El entorno del balneario debe ser agradable; no generar aburrimiento. Una hora o dos al día son suficientes para "tomar"

las aguas; tras un tiempo de descanso suficiente -y necesario- queda por ocupar gran parte del día.

Felizmente, los manantiales de aguas minerales se encuentran en lugares agradables y protegidos. La naturaleza ofrece espontáneamente a los que saben apreciarla infinitas posibilidades.

Son de suma importancia los espacios verdes. Es bien conocida la acción benéfica de los árboles para la liberación de oxígeno por medio de la síntesis clorofílica, la protección del viento, del polvo y del exceso de los rayos solares, para la conservación de un hábitat natural y para la creación de zonas de reposo, entre otras acciones.

Áreas peatonales. Es preciso poner coto a la invasión del automóvil. Prohibición absoluta de la moto. Prud'homme opinaba que las grandes ciudades deberían de construirse en el campo para que fuesen más sanas.

## Dedicación de los balnearios

La lúdica, generalmente bastante frecuente, no es muy aconsejable. Una dedicación turística puede ser aceptable aunque de mediocres resultados tanto desde el punto de vista sanitario como económico. La utilización de los balnearios como centros sanitarios es la más racional.

El problema viene de antiguo: todavía sigue en pie el dilema: "O las aguas minerales son un medicamento o no lo son". Lo son, pues deben estar sujetas a todas las prescripciones que estos agentes terapéuticos lo están. No lo son; pues huelga, sobra y es inútil todo lo que sobre ellas dicen, han dicho, puedan decir, determinen, hayan determinado o puedan determinar los reglamentos y las leyes.

Los propietarios pueden y deben destinarlas al riego, a la extracción de minerales que contienen o al movimiento de fábricas, destruir sus establecimientos y la superioridad y los hombres de ciencias, desengañen a los ilusos que creen que bebiéndolas o bañándose en ellas han de obtener alivio en sus dolencias.

Proceder de otro modo es perpetuar la ignorancia y la absurda opinión que los médicos desde Hipócrates, han querido sostener de un agente de la naturaleza que no sirve, indudablemente, más que para dar pingües ganancias y utilidades a los médicos que las dirigen y recomiendan, y producir la ruina del país y Gobierno que dirige los destinos de la localidad en que emergen..." (*Anales de la Sociedad Española de Hidrología Médica*, t. IV, n. 20, (1882), Madrid, p. 492.)

El fin principal del termalismo debe ser el sanitario, es decir, la promoción, protección, restauración y rehabilitación de salud. Con el fin sanitario además de obtener la mayor eficacia y eficiencia, por añadidura se consigue un mayor rendimiento económico, pues las estancias en los balnearios deben ser como mínimo de diez (10) días.

Un posible fin secundario es muchas veces el turístico-lúdico (estancias de fines de semana). Se confunde la salud con la apuesta por la calidad de vida, con el turismo, unirse a la masificación. Estancias sin efectos sanitarios y menor rendimiento económico.

Cuando una idea se adueña de los medios ya no hay quien la desbanque, aunque quede fuera de lo razonable. Basta entronizar cualquier teoría como política o socialmente correcta, para que se gane el derecho a ser expresada públicamente en régimen de monopolio, aunque la profesen tan solo una infima minoría de bienpensantes. Afortunadamente las modas pasan.