

Artículo de Sitios en Español - Informacion Entretenimiento y enlaces

<http://www.gigaws.com>

# **Aguas termales beneficios e informacion**

- Aguas termales -

Fecha de publicación : Domingo 3 de agosto de 2008

---

**Sitios en Español - Informacion Entretenimiento y enlaces**

---

### Beneficios del Agua Termal

Como tendencia de fin de siglo sigue en pie la vuelta a lo natural, por lo que cada día cobran más vigencia los tratamientos que rescatan el potencial de la naturaleza para tratar muchas enfermedades y favorecer el equilibrio general del organismo. En este sentido, las terapias con aguas termales se perfilan como una ayuda de primer orden, bien sea para mitigar los dolores del reumatismo, combatir el estrés o como gozo meramente estético.

Los baños termales tienen como origen un manantial por el que brota agua caliente durante todo el año y cuya temperatura es bastante superior a la atmosférica por provenir del subsuelo. Estas aguas contienen diversas sustancias minerales y desde siglos inmemorables se les atribuyen propiedades medicinales. Según cuentan antiguas leyendas, las propiedades medicinales de las aguas termales fueron descubiertas por animales como los osos, ciervos y jabalíes, además de aves como cisnes, grullas y garzas, que solían visitar los manantiales termales para curar sus patas o alas heridas. Es así como los humanos aprendieron a apreciar los "dones" de este regalo de la naturaleza, pues en épocas remotas no había medicamentos apropiados para atender las diferentes enfermedades, razón por la cual constituían el único remedio para dolencias tan diversas como heridas, problemas gastrointestinales, neuralgias, artritis, reumatismo y traumatismos, entre muchas otras. Si bien hay bastante de cierto en ello, no faltan quienes pongan en duda tanta maravilla. Ahora bien, lo que sí es irrefutable es el valor terapéutico que los baños termales ofrecen para descansar en un lugar tranquilo y huir de la fatiga mental y física.

### Antigua alternativa moderna



Las aguas termales son uno de esos mecanismos naturales que ha encontrado el hombre para reencontrar su equilibrio con la naturaleza, pues la mayoría de los trastornos que padece se deben a que ignora las leyes de la misma. Los centros de baños termales no son una novedad, ya que son ampliamente conocidos en Europa desde el siglo X e incluso desde los tiempos romanos, cuando el hombre comenzó a buscar su equilibrio en el mundo a través de elementos como el aire, el agua, la tierra y las plantas. Los baños termales son tratamientos que se emplean para ayudar a las personas a superar dolencias. Sin embargo, detrás de cada dolencia hay causas que deben ser investigadas y orientadas médicamente, además de observar una alimentación sana, un estado de desintoxicación adecuado, y controlar los estados que provocan estrés y conflicto. Por esta razón, los baños termales son una terapia más que tiene sentido si va acompañada con las medidas generales mencionadas, que en conjunto ayudan a crear hábitos sanos de vida. Los beneficios de los baños termales están relacionados con el alto contenido de minerales disueltos en las aguas sulfurosas, los barros que las acompañan y el aspecto termal. Este último puede ser aprovechado a través de las fumarolas, pues proporcionan excelentes baños de vapor, además de las piscinas de inmersión. Los mayores beneficios se logran cuando se combina la terapia de calor en los pozos junto a baños fríos, porque de esta manera el cuerpo hace lo que se conoce como gimnasia vascular, debido a que el calor dilata los vasos sanguíneos y el frío los contrae. Además, este proceso permite la depuración del organismo, dado que se desechan toxinas.

### Aplicaciones

Muchas personas con enfermedades de características inflamatorias se ven beneficiadas por las aguas termales, debido al proceso de depuración del organismo que se logra con esas terapias. Todo proceso inflamatorio (como la artritis y la bursitis) genera calor interno, razón por la cual los barro termales aplicados sobre las zonas afectadas actúan como unos "succionadores" del calor que alivian el dolor. En cuanto a las dolencias de tipo muscular, las aguas termales disminuyen la rigidez y hacen más fácil la movilización del paciente, para evitar las atrofiás musculares. Es más, el esfuerzo de mover el cuerpo en contra de la resistencia del agua ya es un ejercicio en sí mismo, que sin el recurso de flotar en las aguas termales requiere de un fisioterapeuta que ayude al paciente a mover su cuerpo. En cuanto a los beneficios estéticos que proporcionan las terapias termales, éstos se basan en la mencionada depuración del organismo, pues a través de la piel y las mucosas, el cuerpo expulsa toxinas, lo que redundo en mejoras notables de la textura y apariencia de la piel. De hecho, los barro son excelentes como mascarillas, incluso para casos de acné, psoriasis y diversos tipos de eritema. Del lado de las contraindicaciones para el uso de las aguas termales, es importante evaluar al paciente con la finalidad de descartar problemas cardiovasculares, pues el calor acelera el ritmo cardíaco. Sin embargo, ante un problema de deficiencia cardiovascular, el médico bien podría sugerir períodos cortos de inmersión, porque en definitiva no se ha demostrado que los baños termales influyan negativamente sobre alguna enfermedad y mucho menos que la encaminen hacia la cronicidad.

### La cura de dolencias

Quizá una de las dolencias que más se relacionada con el uso de las aguas termales es el reumatismo. Reumatismo son todas aquellas enfermedades (condicionadas por un factor genético) que afectan al sistema músculo-esquelético y que produce dolor y rigidez en huesos, músculos y articulaciones, hasta llegar al momento de la cronicidad, cuando la enfermedad causa deformidad e incapacidad al paciente. Las manifestaciones del reumatismo son muy amplias, pues algunas veces ataca a la columna y genera molestias a nivel del cuello, región lumbar y cintura, mientras que en otras oportunidades ataca articulaciones periféricas, como lo son los dedos, codos, hombros, rodillas, tobillos y pies.

A este tipo de dolencias el calor húmedo le ofrece grandes beneficios porque disminuye el dolor y relaja la tensión concentrada en los músculos y las articulaciones. Es por ello que las aguas termales pasan a ser un complemento o terapia paralela de rehabilitación al tratamiento indicado por el reumatólogo. Sin embargo, y pese a que muchos aseguran lo contrario, no se ha podido demostrar científicamente que los minerales que forman parte de las aguas termales tengan alguna incidencia directa en la mejoría de los pacientes con reumatismo. Es por ello que los beneficios que el calor húmedo aporta a los pacientes reumáticos también se pueden obtener con baños en tinas con agua caliente.

De cualquier manera, las personas que tengan estos padecimientos no deben automedicarse, pues solo el médico reumatólogo puede prescribir un tratamiento adecuado para controlar la dolencia, y en colaboración con un fisiatra determinar el tipo y la cantidad de tratamientos alternos que mejoren la calidad de vida del paciente. En este sentido, las aguas termales son una ayuda de primer orden a la hora de favorecer la flexibilidad del paciente. Adicional a la opción natural de acercarse a los balnearios de aguas termales, la ciencia desarrolló otras alternativas terapéuticas que emplean el calor como base, tales como el ultrasonido y los rayos infrarrojo, lo que demuestra que la aplicación de las terapias de calor ayudan al paciente a conservar o rescatar su tono muscular, ya que al relajar la zona y disminuir el dolor, se retoma la movilidad perdida por el avance de la enfermedad. De allí que los médicos puedan indicar ejercicios físicos al paciente y éste los practique sin traumas. Muchas son las personas que piensan que las aguas termales pueden prevenir la aparición de enfermedades reumáticas, sin embargo, que por ser ésta una dolencia que está implícita en la codificación genética del individuo, es inevitable que se desencadene. Es más, las aguas termales no son en ningún momento una cura milagrosa para las dolencias reumáticas, y si bien pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de la persona, definitivamente, no la curarán, mucho menos si no recibe

tratamiento especializado profundo.