

Balneoterapia para mayores

Aima Tafur

Dentro de algunos años, el 70% de personas que acuden asiduamente a un balneario tendrán más de 65 años, y no sólo por el envejecimiento de la población, sino por que en geriatría, la balneoterapia es la mejor opción para gozar de una plena salud y un profundo bienestar.



La balneoterapia es la aplicación terapéutica de las aguas mineromedicinales, esta es la base de un balneario o un Spa (su propio nombre quiere decir "Salutes per aquam" o salud por el agua).

La balneoterapia no tiene límite alguno de edad, es beneficiosa para todos y, se puede y debe aplicar en innumerables dolencias, curas de reposo o anti-estrés. Los estudios acerca de los concurrentes a balnearios afirman que cada vez más se acude a ellos en busca de una hidroterapia, y que hace 30 años el 19% eran mayores de 65 años, cifra que aumentará hasta el 40% de la actualidad.

Con el envejecimiento progresivo de la población se calcula que esta cifra continuará aumentando hasta llegar a un 70% los usuarios de más de 65 años.

Este vertiginoso aumento se debe a que la balneoterapia está especialmente indicada para personas de edad avanzada por multitud de razones:

- La balneoterapia en geriatría disminuye el consumo de medicamentos: Asistir asiduamente a un balneario mejora notablemente las dolencias del paciente como la artritis, los dolores musculares, y evita las atrofias. Esto se traduce en un menor consumo de medicamentos, normalmente caros e incluso perjudiciales, y esta es una terapia natural que debe aunarse a una mejor alimentación, ejercicio y relax, para una mejor calidad de vida.
- Evita el sedentarismo: una de las actitudes más perjudiciales para el anciano, ya que fomenta las subidas de peso y el envejecimiento osteoarticular. En los balnearios no sólo se toman baños, sino que además se lleva cabo una gimnasia de movilidad y mantenimiento adaptada a cada caso.
- La ingesta de aguas mineromedicinales contribuye a la rehidratación y remineralización del individuo, tan importantes en la edad avanzada ya que es común que con la edad tengan un déficit hídrico y de elementos fundamentales para el metabolismo del tejido óseo y articular

- El ejercicio debe ser mucho más suave, se recomienda llevar a cabo dentro del agua, ya que las personas de más edad corren más riesgo de lesiones, y dentro de una piscina, una persona sumergida neutraliza su peso hasta un 80%, según el principio de Arquímedes.

La simple inmersión facilita la movilidad articular y la función muscular, y además, la flotación contrarresta la sobrecarga muscular y se consigue mayor libertad y amplitud de movimiento. Es fundamental que las personas mayores se ejerciten, y con la balneoterapia todo son ventajas: ya hemos visto que se evitan lesiones, el ejercicio es más suave y sobre todo, más efectivo en menos tiempo, ya que el agua ejerce más resistencia que el aire.

Además debemos destacar que las aguas templadas son excelentes en geriatría porque ejercen un efecto vasodilatador que mejora la circulación periférica, generalmente deficiente cuando alcanzamos cierta edad.

Y ante todo, el profundo relax que proporciona el agua caliente es indispensable para mejorar la calidad de vida. El agua caliente ejerce como un poderoso analgésico que alivia dolores musculares y articulatorios, los músculos se relajan y la circulación se activa, y estos efectos son de larga duración. El relax obtenido se traduce en una mejora del sueño, con lo que el paciente descansa mejor y su salud se restablece.



Las curas hidrotermales son un importante recurso terapéutico, físico y mental, con grandes posibilidades dentro de la medicina preventiva, reparadora y en general, de rehabilitación. La mejor opción a la vejez

Tomado de: Termavital Magazine.