

HIDROTERAPIA: UNA OPCIÓN MÁS.

Aránzazu Cabrera García, Silvia Estrada de la Viuda.
Residentes de MF y C. Hospital 12 de Octubre.

INTRODUCCIÓN:

Desde hace ya muchos siglos, son conocidos los poderes curativos de las aguas. Con el paso del tiempo, la hidrología ha ido adquiriendo una especial relevancia o ha caído en el olvido, dependiendo del pensamiento de la época y de otros conocimientos médicos. En el siglo XIX resurge con fuerza, sobre todo en Centro-Europa, aunque disminuye su importancia posteriormente. Esto no significa que las aguas mineromedicinales hayan perdido eficacia y, mucho menos, que su utilización carezca de justificación.

En la actualidad, la cura balnearia sigue siendo un proceder terapéutico valioso, de modo exclusivo en algunos casos, o como agente coadyuvante en otros.

Esto ha dado lugar a la creación del programa de Termalismo Social del IMSERSO, ya que no es solamente útil en la recuperación y rehabilitación de muchas enfermedades, sino que ayuda en gran medida a mejorar la calidad de vida, algo cada vez más importante hoy en día. Esto nos ha llevado a describir de manera muy breve las indicaciones, contraindicaciones y efectos adversos de las diferentes aguas, así como algunos balnearios que existen actualmente en España para llevar a cabo estas aplicaciones.

TÉCNICAS HIDROTERÁPICAS:

La temperatura, presión y duración de las diferentes técnicas varía en función del estado general del paciente, de su dolencia particular, de su edad y de su condición física.

Baños hipertermales: es una aplicación tópica sin presión. Se emplean temperaturas entre los 37,5 y 39,5° C.

Baños de hidromasaje: es similar al baño hipertermal, pero con el factor añadido de la presión y el masaje, que se puede efectuar automáticamente mediante sistemas de chorros y aire a presión, o manualmente mediante manguera de agua a presión (masaje subacuático).

Duchas: es una aplicación tópica donde el agua sale al exterior por varios orificios, a una presión de 1 a 3 atmósferas.

Chorros: es una aplicación tópica donde el agua sale al exterior por un único orificio, a una presión de 3 a 12 atmósferas, aunque se suele aplicar a 5-6 atmósferas.

Masaje y/o movilizaciones bajo ducha horizontal: es una aplicación que tiene dos modalidades:

- a) Modalidad de Vichy: se realiza con el paciente tumbado y hay un único fisioterapeuta.
- b) Modalidad de Aix Le Bain: el paciente está sentado o tumbado y trabajan dos fisioterapeutas a la vez.

Estufas: existen dos tipos:

- a) Húmedas: la humedad relativa oscila entre 90 y 100 y la ta entre 40-45 °C.
- b) Secas (sauna): la humedad relativa es alrededor de 20 y la temperatura unos 100° C.

Peloides: es el producto formado por la mezcla de un agua mineromedicinal con un componente sólido que, en estado natural o previa preparación y tras un contacto prolongado, se utiliza tópicamente como agente terapéutico en forma de emplastos o baños (del griego "pelos" = barro o lodo). Poseen una acción térmica como el agua, pero se toleran temperaturas más altas.

Después de realizar estas aplicaciones, el paciente debe reposar durante aproximadamente media hora.

CONTRAINDICACIONES:

a) GENERALES:

Las curas hidroterápicas no son inocuas por lo que no se pueden aplicar en ciertas enfermedades o procesos. Las contraindicaciones son las siguientes:

- b) Fases agudas de cualquier patología excepto el eccema ó lumbalgias.
- c) Tuberculosis excepto la osteomioarticular.
- d) Cáncer excepto si hay remisiones continuadas sin metástasis. En estos casos si puede ir al balneario para que influya sobre la persona pero no sobre la enfermedad.
- e) Cirrosis e insuficiencia hepática grave.
- f) Cardiopatías descompensadas.
- g) Hipertensión arterial grave.
- h) Nefritis e insuficiencia renal.
- i) Complicaciones graves de la Diabetes Mellitus.
- j) Estados caquéticos.
- k) Accidentes cerebrovasculares recientes (<6 meses)
- l) Psicopatías graves.
- m) En los primeros y últimos meses de embarazo.

REACCIONES ANORMALES PROVOCADAS POR LAS AGUAS:

Las curas balnearias pueden causar reacciones indeseables que es conveniente conocer. A continuación describiremos las más frecuentes.

Crisis termal: "Episodios morbosos más o menos prolongados y de intensidad variable que se presentan del 5^{to} al 6^{to} día de la cura, con una sintomatología general común y manifestaciones locales son características para cada establecimiento balneario, en relación con el tipo de aguas y padecimientos de los enfermos" (Congreso Internacional de Zurich, 1934). No se considera crisis termal a las reacciones anormales determinadas por las molestias del viaje, cambio de alimentación y de norma de vida, etc.

Los síntomas que presentan estos pacientes son: malestar general, cansancio, agitación, insomnio, trastornos digestivos inespecíficos, cefaleas, febrícula, disminución de la tensión arterial, desequilibrios vegetativos y recrudecimiento de las manifestaciones propias de la enfermedad.

La crisis aunque no es perjudicial, es molesta y suele obligar a suspender el tratamiento hidroterápico durante 24-48 horas. Se puede evitar haciendo las curas de manera progresiva y teniendo en cuenta la tolerancia del paciente.

Fiebre termal: Alteración predominantemente febril (38-40° C) que se presenta en sujetos particularmente sensibles cuando se someten a un tratamiento muy intenso.

Brote termal: Es un proceso donde predominan las manifestaciones cutáneas de diversos tipos, pero preferentemente las urticariales.

BIBLIOGRAFIA:

- 1- Arévalo, JM; Abecia, LC. "Integración de la balnearioterapia en la Salud Pública " Bol. Soc. Esp. Hidrol. Med.,XI(nº 13), 119-26. 1996
- 2- Arévalo, JM; Abecia, LC. Balnearioterapia y promoción de la Salud. Bol. Soc. Esp. Hidrol. Med. XII (nº 2) 73-76. 1997
- 3- Belloch Zimmermann V Caballe Lancry C., Zaragoza Fuelles R. Hidroterapia; Hidrología médica; Aguas minero medicinales. En: Manual de terapéutica física y radiología (3ª ed.). Valencia, 1972: 346-405.
- 4- Armijo Valenzuela M. Compendio de hidrología médica. Ed. Científico-Médica. Barcelona, 1968.
- 5- Armijo Valenzuela M, San Martín Bacaicoa J. Curas balnearias y climáticas. Talasoterapia y helioterapia (1ª ed.). Ed: Complutense. Madrid, 1994.
- 6- San Martín Bacaicoa J. Acción diurética y ponderal de las aguas débilmente mineralizadas. En: Nutrición práctica: aguas minero medicinales y minerales naturales: un aporte nutricional esencial. Junio 1997