



# AGUAS MEDICINALES

## ¿PARA QUÉ SON ÚTILES?

Se llaman mineromedicinales y sus aplicaciones en la salud y el bienestar de las personas son muchas. Su secreto está en la combinación de minerales, temperatura y contenido de iones.

por ABIGAIL CAMPOS DÍEZ

**U**NOS DÍAS EN UN BALNEARIO se asocian a momentos de relax y desconexión. Pero beneficiarse de las propiedades de determinadas aguas no se reduce a ese componente de ocio (aunque también).

Las aguas termales o mineromedicinales emergen espontáneamente de la tierra o son extraídas por el hombre para aprovecharse de sus características físicas, químicas o biológicas. No vale cualquier agua. Tienen que ser declaradas de utilidad pública por el Estado, según sus propiedades aptas para usos terapéuticos. “En España disponemos de todos los tipos de aguas mineromedicinales. Galicia

en primer lugar y Cataluña, en segundo, son las Comunidades con más balnearios”, apunta Juan Jesús Gestal, director de la cátedra de Hidrología Médica USC-Balnearios de Galicia, de la Universidad de Santiago de Compostela.

Pero, ¿para qué sirven estas aguas en el cuidado de la salud, más allá de los momentos de bienestar y relajación que puedan ofrecernos?

### Muchos tipos

Según sea la combinación de temperatura, grado de mineralización y contenido en iones (la carga eléctrica de sus átomos), existen muchos tipos de aguas mineromedicinales y también muy distintas clasificaciones. Cada tipo tiene

propiedades terapéuticas frente a muy diversas enfermedades y dolencias. Las aguas **cloruradas** se usan en reumatología, dermatología, otorrinolaringología, afecciones respiratorias crónicas y en estados de agotamiento psicofísicos. Las **sulfatadas** se utilizan en alteraciones digestivas y trastornos biliares. Las **sulfuradas** también están indicadas en procesos reumáticos, dermatológicos, otorrinolaringología y problemas respiratorios crónicos.

Las aguas **bicarbonatadas** estimulan la secreción de jugos del páncreas necesarios para la digestión, hacen más solubles las grasas que ingerimos y moderan la acidez del pH gástrico.

Las **carbogaseosas** se utilizan para favorecer la dilatación de las arterias. Las **radiactivas**, por su parte (contienen radón), “han demostrado beneficios sobre el sistema neurovegetativo, el endocrino y el inmune. Este tipo de aguas se

**En España, estas aguas se relacionan con la belleza y el bienestar, mientras que en otros países son un auténtico recurso terapéutico reconocido por las autoridades.**

utilizan, principalmente, en reumatología, afecciones respiratorias crónicas, y ciertos trastornos psiquiátricos como los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y del sueño”, explica Gerard Estrella, director técnico de Caldea, *spa* de Andorra ([caldea.com](http://caldea.com)).

Así, hay muchas dolencias que pueden beneficiarse de la balneoterapia, pero destacan sobre todo las patologías reumáticas (artritis, artrosis, hombro doloroso, tendinitis); neuropatías periféricas (lumbalgias, ciatalgias, braquialgias); enfermedades respiratorias (asma, bronquitis crónica); procesos dermatológicos (eccema, psoriasis, liquen plano, prurito, quemaduras y cicatrización de heridas). “Las aguas termales también pueden utilizarse en procesos de recuperación, tras situaciones de fatiga física o psíquica, y en enfermedades de la civilización, tan frecuentes en la actualidad, como el estrés, astenia, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, así como en la recuperación postraumática y posquirúrgica”, apunta Gestal.

Junto a la salud, los balnearios ofertan también hoy otros tratamientos, como curas de adelgazamiento, belleza de la piel, celulitis o rejuvenecimiento.

### Cuestión de grados

Uno de los efectos más utilizados en las aguas termales es su temperatura, explica Ana Chamizo, responsable de Balnearios de Castilla Termal Hoteles ([castillatermal.com](http://castillatermal.com)). “La temperatura del agua puede variar de 1 a 46° y según ello variarán los efectos fisiológicos”. Si están frías, son estimulantes. Si son calientes, favorecen la vasodilatación y aumentan el flujo sanguíneo, favoreciendo la llegada de nutrientes a los tejidos, mejorando el trofismo (desarrollo, nutrición y mantenimiento de la vida de los tejidos) y la liberación de hormonas como adrenalina o cortisol.

### No solo baños

Cuando hablamos de balnearios pensamos en introducirnos en aguas termales con hidromasaje o burbujas. Pero no todo es sumergirse. Las propiedades del agua pueden ponerse de manifiesto con

técnicas de presión (chorros, duchas circulares) y mediante otros procedimientos como el calor húmedo, la cura hidropínica (ingestión de aguas medicinales), tratamiento de las vías respiratorias (inhalaciones, nebulizaciones, duchas nasales) o fisioterapia (masajes).

### ¿Solo para jubilados?

La Organización Mundial de la Salud reconoce desde 1986 como terapia médica el uso de aguas termales. En países como Francia hay una tradición muy arraigada en este tipo de tratamientos, incluso financiados por la Sanidad pública. En España no sucede lo mismo y acudir a uno es una decisión personal y financiada con el bolsillo de cada uno. “Lo ideal sería que nuestra Seguridad Social incluyera los balnearios dentro de los centros a los que acudir para curar, rehabilitar y mejorar la salud y, que no se esperase a la jubilación para poder acceder a ellos de forma subvencionada”, concluye Chamizo. ■

### El experto

“NO SE DA FORMACIÓN”

En España, la balneoterapia no está incluida como prestación sanitaria en nuestro Sistema Nacional de Salud, y los pacientes generalmente acuden al balneario por el boca a boca, por participar en el Programa de Termalismo Social del IMSERSO, o promovidos por otros organismos que facilitan el acceso a precios reducidos a los pensionistas que precisen tratamiento en balnearios por prescripción facultativa. Menos frecuentemente lo aconseja el médico, lo que quizás se deba a que desde hace muchos años no se da formación en Hidrología Médica en las facultades de Medicina.

Juan Jesús Gestal  
Catedrático  
Hidrología  
Médica.



### AGUA DE MAR

**BENEFICIOSA PARA CATARROS, PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS O SEQUEDAD EN LOS OJOS.** El agua de mar, natural o tratada (se vende en sprays o ampollas), es fuente de salud. “Dentro de su composición, encontramos minerales mayoritarios como magnesio, sodio, cloruro o bromo, pero también elementos indispensables en actividades metabólicas u otras actividades fisiológicas como el zinc, el cobre, el hierro o el níquel. Toda esta riqueza mineral se encuentra en unas cantidades fijadas por la naturaleza y, por lo tanto, está en un equilibrio óptimo”, apunta Francisco Javier Coll, director general de Laboratorios Quinton.