

La trascendencia del Programa de Termalismo Social en la promoción de la salud y en el tratamiento de enfermedades crónicas

The significance the Program of Social Thermalism in promoting health and treating chronic diseases

Juan Carlos SAN JOSÉ RODRÍGUEZ⁽¹⁾

⁽¹⁾Presidente de la Sociedad Española de Hidrología Médica
hidromed@hidromed.org

Actualmente en los balnearios conviven dos tipos de actividades relacionadas con las aguas termales. Por una parte el “Turismo de Salud”, también llamado “termalismo lúdico”, en el que prevalece la actividad recreativa y turística, donde el objetivo del cliente es satisfacer necesidades más emocionales que físicas. Y por otra parte una faceta sanitaria, es decir, la cura balnearia de siempre, llamada por algunos “termalismo médico”, dedicada al tratamiento de determinadas patologías crónicas y cuyos usuarios acuden al balneario para tratar su enfermedad. La Hidrología Médica estudia e investiga esta última faceta.

Las aguas mineromedicinales no son milagrosas ni valen para el tratamiento de cualquier enfermedad ni para cualquier enfermo. Tienen unas indicaciones y contraindicaciones precisas. Se aplican de diferentes formas e individualmente para cada paciente; y con una duración y temperatura en función del objetivo del tratamiento.

El termalismo continúa representando una excelente alternativa en el tratamiento de muchas afecciones crónicas, a menudo invalidantes, con la ventaja de tener una excelente tolerancia y escasos efectos indeseables. A pesar de que estamos en una época donde la tecnología médica se supera constantemente y donde los medios de comunicación nos transmiten, casi a diario, espectaculares avances en Genética, Farmacología o Cirugía, con la frecuente sensación de que el estado de la Ciencia todo lo puede, parece anacrónico hablar de algo tan sencillo y modesto como es el uso del agua como remedio de la enfermedad, pero la realidad es que los resultados de la utilización de las aguas mineromedicinales como agente terapéutico en ciertas enfermedades todavía no han sido superados por otras terapéuticas.

Así, la Hidrología Médica, cada vez más basada en la evidencia científica, tiene su espacio dentro del arsenal terapéutico. En la última década se ha renovado el interés por la investigación de las aguas termales. Se han multiplicado los experi-

mentos *in vitro*, los estudios en modelos animales y los ensayos clínicos cuidadosamente diseñados. Diferentes investigadores de distintos países han demostrado de forma convincente las bases fisiológicas de la acción física y química de las aguas termales. Las diversas revisiones sistemáticas y metaanálisis realizados en los últimos años dejan fuera de toda duda los beneficios de la cura balnearia. Ya en 2006, un Informe de la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del Ministerio de Sanidad (informe de evaluación nº 50) concluía que "mediante la balneoterapia desarrollada y aplicada en centros termales se pueden conseguir resultados terapéuticos importantes, ofreciendo al envejecimiento soluciones terapéuticas más eficientes que otras, proporcionando calidad de vida libre de incapacidad, mejoría clínica manifiesta y disminución en el consumo de determinados fármacos".

Todos sabemos qué significa envejecimiento, sin embargo, científicamente es bastante difícil de definir porque no es solamente el paso del tiempo, sino que es un proceso biológico complejo, difícil de evaluar a nivel celular, tisular y orgánico.

El envejecimiento es un proceso lento e inevitable cuyas manifestaciones empiezan a notarse a partir de los 35 años. Se caracteriza por un deterioro físico que se manifiesta por un aumento del tiempo de recuperación tras los esfuerzos, pérdida de masa muscular y ósea, leves déficits hormonales y cambio de actitud ante los problemas. Aparecen enfermedades de tipo degenerativo, en general crónicas, como la hipertensión arterial, la arterioesclerosis, la artrosis o la diabetes. También son muy frecuentes las enfermedades de los sentidos vista y oído, al igual que la patología del corazón y la aparición de cánceres con mayor frecuencia que en años anteriores. En definitiva, en el anciano es típica la pluripatología definida como la suma de enfermedades crónicas.

Pero este proceso no aparece en todas las personas a la misma edad ni se desarrolla con la misma velocidad. Deberíamos diferenciar la edad cronológica, que nos marca el DNI, de la edad biológica que depende de cada persona, de su actitud ante la vida, hábitos de riesgo y de un cierto componente genético no bien determinado.

España es un país de personas mayores, muy mayores, ocupando el cuarto lugar en el escalafón de países más envejecidos del mundo. La longevidad se ha incrementado de forma espectacular durante todo el siglo XX: la esperanza de vida en 1900 era de 34,8 años y en la actualidad llega a 79,1 en los hombres y a 84,9 en las mujeres. Es decir, en un siglo nuestras expectativas de vida se han duplicado. Indudablemente, el envejecimiento demográfico representa un éxito de las mejoras sanitarias y sociales, pero implica un cambio del carácter de las atenciones y cuidados demandados.

Con esta perspectiva las curas balnearias pueden tener un protagonismo esencial. Citaré sólo un ejemplo de las enfermedades que son tributarias de tratamiento termal: la artrosis, que es el motivo de consulta mayoritario en los balnearios. Una reciente encuesta nacional efectuada a pacientes con artrosis (jano.es 10-10-2013) concluye que al menos siete de cada diez pacientes con artrosis se sienten impedidos a la hora de realizar actividades diarias, siendo el dolor (96,3%) y la dificultad

para empezar movimientos cotidianos como andar o levantarse (70,5%), los factores que más afectan y merman su calidad de vida.

En el aspecto económico los costes de la artrosis son descomunales. Solo en la artrosis de cadera y rodilla equivalen al 0,5% del producto interior bruto tal como señala Jaume Puig-Junoy, profesor de la Universitat Pompeu Fabra, autor del libro '¿Quién teme al copago?.

Entonces, conociendo que habitualmente los resultados de una cura balnearia para la artrosis son: reducción del dolor durante unos seis meses, aumento de la movilidad, mejora del mantenimiento de la autonomía e independencia, aumento de la autoestima, disminución del consumo de medicamentos y de recursos sanitarios, nos daremos cuenta de la valiosa aportación de la cura termal a la salud pública y a la mejora de la calidad de vida de los pacientes. No hay que olvidar que para obtener unos resultados favorables de la cura termal es preciso que esté bien prescrita y dirigida. Los profesionales más adecuados son los médicos especialistas en Hidrología Médica. Asimismo la I+D+I de los balnearios está estrechamente ligada a la Hidrología Médica.

Pero en el balneario no se realiza únicamente una prevención secundaria (tratamiento) y terciaria (mejora funcional), sino también una prevención primaria (educación sanitaria). Las características de los establecimientos balnearios permiten, por lo general, un fácil acceso de los pacientes a las consultas, sin demoras, en un ambiente sosegado, y con tiempo para el diálogo. Ello permite al médico instruir al paciente en conductas y actitudes saludables con el fin de prevenir la enfermedad.

Además, hoy en día se habla de "prevención cuaternaria". El Diccionario de Medicina General y de Familia de la WONCA (World Organization of National Colleges, Academies and Academic Associations of General Practitioners/Family Physicians) la define como las acciones que se toman para identificar a los pacientes en riesgo de sobretreatmento, para protegerlos de nuevas intervenciones médicas y para sugerirles alternativas éticamente aceptables. Es decir, las acciones para evitar los daños que conllevan la excesiva medicalización de la salud y la arrogancia de la medicina. Por lo tanto, la cura balnearia, de pocos efectos indeseables, cumple con estas premisas y se puede considerar también una prevención cuaternaria.

Según las previsiones del INE la esperanza de vida se irá incrementando progresivamente y en 2050 será de 86 años para los varones y 90 para las mujeres, llegando a ser un 21% de la población mayor de 85 años. Es decir, que asistimos al envejecimiento del envejecimiento donde la prevalencia de las enfermedades crónicas irá creciendo en la misma proporción. Seremos el segundo país más envejecido del mundo detrás de Japón.

Todos estos datos ponen de manifiesto la importancia presente y futura del Programa de Termalismo Social del IMSERSO. Considerado como una prestación social, constituye también una notable prestación sanitaria que no ha sido suficientemente valorada.

Desde la Sociedad Española de Hidrología Médica queremos felicitar al IMSERSO y a su Departamento de Termalismo Social por el 25 aniversario del Programa y desear que continúe y siga creciendo, no solo por contribuir de forma significativa al incremento del bienestar y de la salud pública, sino también por su potencial para aumentar la oferta turística, el desarrollo territorial y la creación de empleo.

REFERENCIA NORMALIZADA

San José Rodríguez JC. La trascendencia del Programa de Termalismo Social en la promoción de la salud y en el tratamiento de enfermedades crónicas. *Bol Soc Esp Hidrol Med*, 2014; 29(1): 13-16. DOI: 10.23853/bsehm.2017.0303