

# El usuario del Programa de Termalismo Social en la última década. Una experiencia Asistencial

The user of the Program of Social Thermalism in the last decade.  
A health care experience

M<sup>a</sup> Dolores FERNÁNDEZ-MARCOS<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>Servicio Médico. Balnearios de Caldaria Termal. Ourense (España).  
dolores.fernandez@praecisus.com

Como cantaba Don Hilarión en la famosa zarzuela *La verbena de la Paloma*, “*los tiempos cambian que es una barbaridad*”..., en ocasiones no somos realmente conscientes de la calidad del cambio, porque vivimos inmersos en él, y solamente cuando tenemos oportunidad de tomar perspectiva podemos observar cómo nos afecta.

A lo largo de estos últimos 15 años, en ese pequeño observatorio que es un servicio médico, donde se realizan las Historias Clínicas a los usuarios del Programa de Termalismo Social, o termalistas, podemos apreciar esas variaciones cualitativas en el aspecto socio sanitario de nuestros mayores. Sin pretensiones concienzudas ni rigurosas de estudio, solo con voluntad de reflexionar en “voz alta”, y exponer lo que vengo apreciando durante mi experiencia asistencial en el devenir de estos años, trato de enfocar este artículo.

Debo decir que existe un alto grado de fidelidad a este tipo de estancia terapéutica en la que se conjugan salud, descanso y socialización. Uno de los primeros cambios que se aprecian en esta “fidelidad” es, sobre todo, que acudían, año tras año, al mismo establecimiento y en las mismas fechas; se reunían con los mismos compañeros de años anteriores; reanudaban las relaciones del año pasado no solamente con otros usuarios, sino con el personal que trabajaba en el balneario que les conocía por su nombre, sus gustos y sus manías, con el paisaje de la zona, con las rutinas del establecimiento. Actualmente se recibe gente que siendo usuario de balnearios quieren conocer otras zonas y otros establecimientos, con motivaciones más viajeras, sienten curiosidad por visitar nuevos lugares, su gastronomía, su paisaje, etc.

Las motivaciones que estimulaban la estancia en un balneario han ido modernizándose. Recuerdo a mis primeros pacientes: acudían a “*tomar las aguas*” o “*los baños*” por una dolencia que padecieron en su edad adulta, incluso juvenil, que

estaba resuelta en el momento de recibir la terapia termal, pero que lo hacían con finalidad preventiva y de gratitud para no volver a sufrir tal o cual dolencia, o por el bien que les hicieron las aguas en ese momento tan crítico de su salud. También, y como es lógico, buscaban soluciones paliativas a los procesos relacionados con el envejecimiento, los síntomas y la cronicidad que tienen asociados, patologías que afectan a esqueleto, pulmones y piel.

Estas son las principales causas sanitarias que atraen a los balnearios a estos usuarios, pero aquí debo incluir una apreciación personal, recogida en mi día a día profesional. En primer lugar, son pacientes que reciben medicación paliativa y preventiva, que hace que se sientan menos enfermos; en segundo lugar y muy importante, es la educación en hábitos de vida saludable que reciben en su esfera social, institucionalizada o no, que hace que se sientan más sanos.

Cuando hace unos años debía insistir en la entrevista final de la estancia, en una dieta más liviana, en que caminaran diariamente al menos una hora, que acudieran en su lugar de origen a las actividades que organizaran las instituciones dedicadas al mayor, ahora, prácticamente la mayoría, ha hecho algún tipo de cambio en sus hábitos rutinarios que ha mejorado sustancialmente su calidad de vida. Generalmente dedican tiempo a alguna afición, a caminar diariamente y lo hacen acompañados, incluso algunas personas tienen retos para crecer en su actividad, acuden a clases como Pilates, Yoga, escuelas de corrección postural, etc. Es decir, han incluido en su quehacer diario algún tipo de actividad física. En cuanto a los hábitos nutricionales, cada vez existe mayor exigencia en cuanto a la confección de menús más hipocalóricos, hiposódicos, dieta mediterránea, vigilar la intolerancia a determinados alimentos, menús elaborados con recetas más tradicionales,...

Demandan actividades cada vez menos sedentarias, las preferencias en cuanto a los programas de animación son aquellas que fomentan las relaciones, que facilitan el sentido del humor, la destreza manual. Al baile y las excursiones hay que sumar juegos tradicionales, talleres de riso-terapia, de juegos en grupo, senderismo,...

Había dos grandes cuestiones que el antiguo termalista respetaba como si fueran fiestas de guardar: *el novenario* y *la cuarentena*. En la entrevista inicial, el propio paciente comentaba que buscaba esos días determinados porque tenía disponibilidad para hacer los nueve días mínimos, ya que por debajo de ese número no merecía la pena acudir al tratamiento porque las aguas *no tenían efecto*. Y dos días antes de finalizar la Cura Balnearia las preguntas que más frecuentemente se formulaban en la consulta médica hacían referencia a qué precauciones debía de tomar para preservar los beneficios de las aguas, y así sus preocupaciones iban dirigidas a *guardar la cuarentena*. ¿Cuánto tiempo debe de pasar antes de que pueda bañarme en el mar? ¿Puedo trabajar en el campo? ¿Qué tareas de la casa no puedo hacer en este primer mes?...

A título anecdótico, alguien todavía acude a consulta para resolver esas dudas, pero ha cambiado el matiz de esas cuestiones, ¿Qué tipo de ejercicio me aconseja? ¿Puedo hacer este tratamiento otra vez al año? ¿Si acudo a un balneario, aunque

sean menos días, voy a sentir el beneficio?... El médico puede realizar una actividad más didáctica para incidir en las actividades preventivas.

En estos años se van quedando obsoletas, por la poca frecuencia con la que se producen, las reacciones secundarias típicas de la Cura Balnearia, lo que denominamos Crisis Termal. Aunque se observa un aumento de grupos de edad cada vez más mayores, a partir de 75 años, el grado de salud de las personas que acuden al programa de Termalismo Social es cada vez mejor, la mayoría tiene pautado tratamiento farmacológico para la hipertensión arterial, diabetes m. II, hipercolesterolemia, e hipertrigliceremia, han sido vacunados, etc., de tal manera que cuando se realiza el examen inicial sus patologías de base están compensadas, lo que facilita la prescripción de técnicas termal más estimulantes. Los efectos adversos y/o secundarios que aparecían en el transcurso de la Cura Balnearia se han ido minimizando. El facultativo puede introducir en la receta termal ejercicios de hidrocinesiterapia activa, balneación con presión en forma de baños de hidromasaje y chorros generales, ampliar el tiempo diario de la cura,... sencillamente porque la reacción orgánica en esos críticos primeros días se soporta mejor. La astenia, el malestar general, incluso la fiebre asociada al propio tratamiento, que pueden aparecer en los primeros cuatro días, se ven cada vez con menos frecuencia. A modo de ejemplo debo decir que del total de usuarios que realizaron el tratamiento este último año en el balneario de Lobios, donde ejerzo mi actividad asistencial diaria, no hubo que suspender el tratamiento por causa de crisis termal; solamente registré un 5% de procesos agudos relacionados con las vías respiratorias altas y reajusté la medicación para la hipertensión, que obligaron a suspender una o dos sesiones de terapia termal.

Soy testigo de lo que han supuesto los avances médicos en la prevención y resolución de determinadas enfermedades, del incremento de la batería en técnicas diagnósticas y herramientas terapéuticas, y del beneficio tangible del esfuerzo para preservar una sociedad más sana, pero la Hidrología Médica, aunque aparentemente pueda parecer una especialidad médica anticuada, a día de hoy hay algo que perdura en el tiempo y es la percepción por parte de los termalistas que acuden año tras año del beneficio directo sobre su bienestar físico, psíquico, emocional y social. Asocian de manera directa la realización de este tratamiento a la mejora de la calidad de vida en los meses posteriores, y cuando algún año no pueden acudir a esa cita la echan en falta, su estado de bienestar se resiente y, apropiándome de sus propias palabras, comentan: *doctora ya tenía que venir al balneario, el cuerpo me lo estaba pidiendo.*

#### REFERENCIA NORMALIZADA

Fernández-Marcos MD. El usuario del Programa de Termalismo Social en la última década. Una experiencia Asistencial. Bol Soc Esp Hidrol Med, 2014; 29(1): 29-31. DOI: 10.23853/bsehm.2017.0306

