

Terapia acuática y ejercicio físico en los balnearios

Aquatic therapy and exercise in health resorts

Gueita Rodríguez J⁽¹⁾

⁽¹⁾Universidad Rey Juan Carlos (Madrid)
javier.gueita@urjc.es

Resumen

La terapia acuática (TA) desarrolla actividades y tareas con intención terapéutica realizadas en una piscina. La literatura respalda los beneficios de la TA en adultos mayores, principalmente en cuanto al dolor, función, autoeficacia, afecto, movilidad articular, fuerza, equilibrio y calidad de vida en enfermedades reumáticas o con dolor lumbar crónico.

La gran diversificación de los actuales usuarios de un balneario (la población sana, los grupos de riesgo y los enfermos crónicos) posibilita ofrecer un gran repertorio de objetivos con TA. Desde tratar de disminuir la incidencia de la enfermedad en los grupos de riesgo, hasta pretender reducir la prevalencia de la enfermedad o minimizar la aparición de secuelas y retardar el avance de una enfermedad crónica.

Los programas de intervención dependerán del tipo de agua mineromedicinal, patología y objetivos, duración, progresión y la toma de decisiones realizada por el equipo en cuanto a las técnicas usadas durante los días de estancia.

Se podrá combinar el programa de TA antes y después, con las técnicas de hidroterapia del balneario (chorros, baños, parafangos, etc.) que complementen el ejercicio realizado durante la sesión.

Las fases de la sesión de TA contemplan una primera fase de ajuste mental, una fase principal y por último una fase de vuelta a la calma, con diferentes objetivos y múltiples posibilidades de progresión en cada uno de ellos (Tabla 1).

Conclusión. Las actividades de promoción de la salud y prevención en adultos mayores en el marco de la TA en balnearios pueden ser una buena técnica de elección, o como complemento al resto de las intervenciones terapéuticas debido a las propiedades beneficiosas de este medio a nivel biopsicosocial en esta población.

Palabras clave: Adultos mayores, Balneario, Prevención, salud, Terapia acuática

Key words: Elderly, Health resort, Prevention, Health, Aquatic therapy

Referencias

- Baena-Beato PÁ, Artero EG, Arroyo-Morales M, Robles-Fuentes A, Gatto-Cardia MC, Delgado-Fernández M. Aquatic therapy improves pain, disability, quality of life, body composition and fitness in sedentary adults with chronic low back pain. A controlled clinical trial. *Clin Rehabil.* 2014;28(4):350-60.
- de Souza Vasconcelos KS, Dias JM, de Araújo MC, Pinheiro AC, Maia MM, Dias RC. Land-based versus aquatic resistance therapeutic exercises for older women with sarcopenic obesity: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials.* 2013;16(14):296.
- Elbar O, Tzedek I, Vered E, Shvarth G, Friger M, Melzer I. A water-based training program that includes perturbation exercises improves speed of voluntary stepping in older adults: a randomized controlled cross-over trial. *Arch Gerontol Geriatr.* 2013;56(1):134-140.
- Geytenbeek J. Aquatic Physiotherapy evidence-based practice guide. National Aquatic Physiotherapy Group. Australian Physiotherapy Association. 2008.
- Lim HS, Yoon S. The Influence of Short-term Aquatic Training on Obstacle Crossing in Gait by the Elderly. *J Phys Ther Sci.* 2014;26(8):1219-22.
- Pérez-Fernández MR. Principios de hidroterapia y balneoterapia. Madrid, Ed McGraw-Hill, 2005.
- Red Española de Terapia Acuática (RETAcuA) [internet]. [citado 15 Abr 2013]. Disponible en: <http://retacua.es/>
- Waller B, Ogonowska-Slodownik A, Vitor M, Lambeck J, Daly D, Kujala UM, Heinonen A. Effect of therapeutic aquatic exercise on symptoms and function associated with lower limb osteoarthritis: systematic review with meta-analysis. *Phys Ther.* 2014;94(10):1383-95.

Tabla 1. Propuesta de fases de la sesión de TA en adultos mayores

Fase de ajuste mental	Fase principal	Fase de vuelta a la calma
Ideación motora	Movilidad y tonificación	Ritmo cardiopulmonar
Familiarización	Trabajo cardiopulmonar	Estiramientos
Seguridad	Equilibrio	Relajación
Socialización	Prevención de caídas	