

La Estufa General de los Baños de Fitero

Baños de Fitero's General Steam Bath

Murillo León J⁽¹⁾

⁽¹⁾Servicio Médico, Baños de Fitero, Navarra
jmurillo@balneariodefitero.es

Resumen

La estufa general de los Baños de Fitero es una aplicación termal generada con el vapor que desprende el agua que surge en una gruta de piedra natural Figuras 1 y 2. (Aguas clorurado sulfatado sódicas e hipertermales que fluyen naturalmente a una temperatura de 52° C).

Es una técnica individual que podremos realizar desnudos. La sauna además de ser adecuada para las enfermedades respiratorias es muy valiosa en las enfermedades reumáticas. El tiempo de estancia dentro de la estufa es de 10 minutos en los que se debe permanecer sentado o de pie, pero sin realizar ejercicio físico alguno y con una respiración pausada y normal como si estuviésemos sentados en un parque.

Con una humedad relativa muy alta y una temperatura media de 45°C, se nos permite aprovechar los efectos del calor y de la composición química del agua, fundamentalmente en vías respiratorias, así como a través de la piel. Siendo pues, muy beneficiosas en las diversas enfermedades del aparato respiratorio en vías altas, en enfermedades reumáticas y de un efecto relajante general muy significativo.

Transcurrido el tiempo se aconseja pasar a la sala de reposo situada en la Galería de Baños para permanecer sentado o tumbado durante unos 10 minutos antes de marcharse a su habitación. Una vez allí, es recomendable aplicarse agua fría en las piernas de abajo a arriba para favorecer el retorno venoso

Palabras clave: Estufa de Vapor, Cura Balnearia, Balneoterapia, Baños de Fitero

Key words: Steam Bath, Spa treatment, Balneotherapy, Baños de Fitero

Referencias

Armijo M, San Martín J. Curas Balnearias y Climáticas, Talasoterapia y Helioterapia. Madrid Ed. Complutense, 1994.

Balneario de Fitero. An Real Acad Farm. 1991;18: 149 p.

Lizarra PM. Historia de los Balnearios y Fuentes Minero-Medicinales de Navarra y Alava [tesis]. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1987.

Maraver F, Armijo F. Baños de Fitero. En: Vademécum II de aguas mineromedicinales españolas. Madrid: Ed. Complutense, 2010: 267-9.

Figura 1. Estufa general de los Baños de Fitero



Figura 2. Estufa general de los Baños de Fitero

