

# Aspectos negativos de la cura termal

Martín Megías AI<sup>(1-2-3)</sup>

<sup>(1)</sup>Servicio de Termalismo, Imserso, Ministerio de Sanidad,  
Servicios Sociales e Igualdad, Madrid, España

<sup>(2)</sup> Departamento de Medicina Física y Rehabilitación. Hidrología Médica, Facultad de  
Medicina, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España

<sup>(3)</sup> Grupo de Investigación UCM-911757 HIDROLOGÍA MÉDICA, Facultad de Medicina,  
Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España  
anabelmartin@imserso.es

Recibido: 11-05-15

Aceptado: 15-06-15

## Resumen

El uso de una herramienta terapéutica como el agua mineromedicinal puede dar lugar tanto a un evidente beneficio en el estado de salud como a una serie de efectos adversos o no deseados, o bien producir intolerancias o constituir algún tipo de contraindicación, como ocurre con cualquier otro recurso terapéutico.

El propósito de esta revisión es contribuir a completar el "prospecto" de las aguas mineromedicinales como agente terapéutico en todos aquellos aspectos que puedan considerarse como negativos en la cura termal.

**Palabras clave:** efectos no deseados-adversos, contraindicaciones, advertencias de uso, cura termal

## Negative sides of thermal cure

### Abstract

The mineral medicinal waters used as a therapeutic tool can lead to an obvious benefit in health status, but also to a number of adverse or unwanted effects, or cause intolerances or constitute a contraindication, as it occurs with any other therapeutic resource.

The purpose of this review is to help completing the "leaflet" of the mineral medicinal waters as a therapeutic agent in all those aspects that may be considered negative in the thermal cure.

**Key words:** unwanted-side effects, contraindications, use warnings, thermal cure

### REFERENCIA NORMALIZADA

Martín Megías AI. Aspectos negativos de la cura termal. *Bol Soc Esp Hidrol Med*, 2015; 30(2): 205-215. DOI: 10.23853/bsehm.2017.0389

## INTRODUCCION

A pesar de los demostrados beneficios de la cura termal en gran número de procesos patológicos de la práctica totalidad de órganos y aparatos, no podemos olvidar que la crenoterapia, en definitiva, consiste en el uso de una herramienta terapéutica, el agua mineromedicinal, que, como tal, puede dar lugar a una serie de efectos adversos o no deseados, o producir intolerancias o constituir algún tipo de contraindicación en alguno de los estados patológicos o de los procesos que presentan los termalistas que acuden a recibir tratamiento en un balneario.

Se ha extendido la creencia generalizada de que el tratamiento termal es esencialmente saludable en todos los casos, y no somos tan dados a buscar inconvenientes para este tipo de cura, o no al menos como lo hacemos con otros remedios, como los farmacológicos, de los que nos leemos desde las reacciones adversas hasta los efectos secundarios, sin olvidar las contraindicaciones y todas las posibles interacciones medicamentosas.

Los establecimientos termales contribuyen a este estado de general ignorancia ya que, como es lógico, no acostumbran a publicitar los inconvenientes que pueden presentarse durante la cura.

El propósito de este trabajo es completar el “prospecto” de las aguas mineromedicinales como agente terapéutico en todos aquellos aspectos que se puedan considerar negativos en la cura termal, y que puedan obligar a reconsiderarla, e incluso desaconsejarla, o al menos valorar su idoneidad en cada caso.

## ADVERTENCIAS DE USO

En torno a la cura balnearia intervienen una serie de factores que, de ser ignorados, pueden sorprender negativamente al paciente que trata de acercarse a este tipo de terapia, o alejar de ella a algunos sectores de población, o hacerla parecer menos asequible o accesible que otras.

Pero en realidad la oferta balnearia es tan amplia y diversa en España que seguro es posible encontrar la solución más adecuada o adaptada a las necesidades de cada paciente, por lo que bien podrían ocupar en nuestro “prospecto” el apartado de “Advertencias de uso”.

En este sentido, los aspectos negativos o inconvenientes que la mayoría podemos asociar a la cura termal incluyen:

- Su elevado **precio** en relación con otro tipo de terapias, así como el hecho de que no es un tipo de tratamiento incluido en la cartera básica de servicios del sistema nacional de salud y farmacia, lo que hace aconsejable que cuente con algún tipo de ayuda o subvención por parte de organismos públicos. Pero esa es una realidad que sólo afecta hoy por hoy a los pensionistas y a algunas asociaciones de personas con discapacidad, a través de programas de termalismo

público, como los del Imsero, de ámbito estatal, o los de algunas comunidades autónomas.

- La **accesibilidad** y el **transporte** pueden llegar a suponer un problema, dado que los balnearios se sitúan siempre en torno al punto de emergencia del manantial de agua mineromedicinal. Son pocos los establecimientos de este tipo que se encuentran dentro del casco urbano o en sus proximidades. El desplazamiento al centro termal puede llegar a constituir un impedimento: en ocasiones hay una mala combinación de medios de transporte público, o es necesaria la previsión y provisión de medios de transporte adaptados. O puede que su localización, lejos de centros urbanos o rurales con servicios de atención sanitaria de referencia, nos lleve a replantearnos la elección de balneario en pacientes con necesidades concretas. En cualquier caso, la localización y la cercanía a centros de interés pueden y deben ser advertidas.
- La **duración recomendada** de la cura termal, según los estudios publicados, exige estancias de dos semanas, frente a otro tipo de paquete turístico que suele ser objeto de promoción, como alojamiento y tratamiento de fin de semana, o de cuatro días. Incluso los programas públicos han ido acortando el periodo de estancia a lo largo del tiempo, para tratar de ajustarse a la demanda. Estas estancias más cortas suelen ser más asequibles económicamente y más compatibles con la vida laboral, escolar y familiar de nuestros pacientes, mientras que estancias de catorce días obligan a disponer de una parte del periodo vacacional del paciente y su familia, cuando son las más aconsejables desde el punto de vista de los efectos terapéuticos.
- Por otra parte, hay **determinados estados o circunstancias del paciente** que, al revisar los tratados clásicos, y muchas de las publicaciones e incluso clases actuales, han sido tradicionalmente incluidos entre las contraindicaciones, cuando más bien habrían podido ser considerados como simples limitaciones, o más bien, como advertencias de uso, por lo que propongo desde aquí su inclusión en este apartado.

Este tipo de procesos incluye la **incontinencia** de esfínteres, que, lejos de constituir una contraindicación por sí misma, lo que sí supone es un inconveniente que obliga necesariamente a la individualización o adaptación del tratamiento en tanques o bañeras individuales, y a la adopción de una serie de medidas de carácter preventivo.

Pero también la **menstruación** ha sido en ocasiones mencionada como un “estado” en el que se aconseja no recibir tratamiento termal, cuando se trata de un estado fisiológico, una fase de un ciclo hormonal, que, como mucho, puede resultar una molestia o una incomodidad para la propia termalista.

El mismo tratamiento puede ser aplicado a las personas con **lesiones cutáneas**, heridas, e incluso ulceraciones, que hoy pueden ser aisladas de su contacto con el agua durante ciertas aplicaciones terapéuticas, gracias a la disponibilidad en

el mercado de apósitos impermeables de gran eficacia, o, sin necesidad de cubrir las, a la aplicación de medidas de aislamiento adecuadas a cada caso.

Las personas **sometidas a oxigenoterapia u otros tratamientos especiales**, deben ser convenientemente advertidas de que los balnearios no necesariamente son considerados centros sanitarios, pese a que quizá sería beneficioso que la normativa, en este caso de las diferentes comunidades autónomas, se pronunciase en ese sentido. Por tanto, el paciente no debe dar por sentado que en el establecimiento termal de destino vayan a disponer de bombonas de oxígeno, o vayan a poderle administrar inyectables, o realizar curas, o analíticas de control de anticoagulantes. De hecho, ni siquiera debería contar con que dispondrán de recetas del sistema nacional de salud, lo que demandan con mucha frecuencia.

- Para completar este apartado de advertencias habría que tener en cuenta que las mismas propiedades químicas que confieren al agua mineromedicinal sus propiedades terapéuticas, le otorgan, en ocasiones, unas propiedades físicas que pueden no resultar del agrado de todos los termalistas. Así, igual que ocurre con determinados preparados farmacológicos, puede ser conveniente advertir de que las **propiedades organolépticas** del agua nos pueden sorprender la primera vez: el olor de las aguas sulfuradas, el sabor de las sulfatadas y ferruginosas, o el color de estas últimas.

## LIMITACIONES DE LA CURA TERMAL

Existen una serie de estados o circunstancias del paciente que pueden entenderse como limitaciones, hasta el punto de poder desaconsejar e incluso impedir su acceso a un centro termal. Estas limitaciones son la base de buena parte de los requisitos de orden médico que rigen en las iniciativas de termalismo público, tanto de ámbito estatal como autonómico, y que comprenden, básicamente:

- La falta de autonomía en el desempeño de las actividades básicas de la vida diaria, que puede suponer un importante impedimento durante la estancia en el balneario, ya que no está prevista la presencia en plantilla de personal auxiliar para dar cobertura a este tipo de problemas. Esto se subsana con la compañía del cuidador habitual, pero obliga a detectar este tipo de situaciones incapacitantes antes de la llegada al balneario, para adaptar la estancia de nuestro paciente de manera que podamos optimizar el rendimiento de la cura. La falta de previsión de los pacientes y a veces de su familia ha dejado sin tratamiento a más de un curista, incluso después de haber realizado el desplazamiento hasta el balneario.
- La presencia de una enfermedad transmisible en el ámbito de convivencia en régimen de colectividad, como ocurre en el ambiente balneario, puede deter-

minar que se impida el acceso, al menos hasta que el periodo de contagiosidad del proceso esté superado.

- La presencia de trastornos psíquicos o del comportamiento, si bien no de forma genérica, pero sí si éstos pueden suponer una alteración en la convivencia, dado que, una vez más, el régimen de vida en un establecimiento de este tipo, obliga a compartir espacios públicos y la convivencia se considera incluso parte del proceso curativo.

Se trata de medidas que los establecimientos están obligados a adoptar para salvaguardar la seguridad y el bienestar del agüista en el primer caso y del grupo en los otros dos, y que constituyen verdaderas limitaciones para el acceso a este tipo de terapia.

Para aquellos pacientes para los que todos estos aspectos no supongan inconveniente, y les pueda ser prescrita la cura termal, siempre de manera individualizada y siempre por el equipo o dirección médica del balneario, convendría tener en cuenta que el prospecto puede incluir, además:

## **REACCIONES ADVERSAS O EFECTOS NO DESEADOS**

Las reacciones adversas, o efectos no deseados, que pueden aparecer a las dosis habituales de aplicación de las técnicas de tratamiento con aguas mineromedicinales y que se recogen en la literatura, son fundamentalmente de dos tipos:

- Las relacionadas con una reagudización de un proceso crónico, inducida por el propio tratamiento termal. Éstas incluyen desde un despeño diarreico, hasta la aparición de un brote artrítico, generalmente monoarticular, pasando por la aparición de una crisis asmática o de hiperreactividad bronquial, o el desencadenamiento de un proceso cólico al producirse la expulsión dolorosa de un cálculo en la vía biliar o en las vías urinarias, lo que puede ocurrir si el o los cálculos que se movilizan son de un tamaño importante.

Se han descrito cuadros relacionados con el efecto del agua mineromedicinal, como la congestión en las mucosas accesibles, desde blefaritis o conjuntivitis, hasta la denominada hidrorrea termal en mujeres susceptibles.

O bien la rubefacción o la cefalea que aparece por la vasodilatación producida por inhalación del vapor de aguas carbogaseosas. De hecho se aconseja y es muy frecuente en la práctica aislar la vía respiratoria de la emanación de vapores durante la balneación. En este caso el efecto vasodilatador es el que realmente buscamos, pero no así las molestias que provoca.

- Las que dependen de una respuesta del organismo ante el estímulo de la cura termal, cuando éste se puede considerar excesivo, y que incluyen, a su vez:

- Crisis termal

Se define como la aparición, entre el tercer y octavo día de tratamiento termal, y raramente antes o después, de una clínica totalmente inespecífica que recuerda mucho a los síntomas de un enfriamiento, con malestar general, dolores musculares o articulares, sensación de cansancio, malestar digestivo con dolor o sensaciones dispépticas, náuseas e incluso vómitos, alteraciones del ritmo intestinal con diarrea en algunos casos, o en otros estreñimiento, alteraciones del sueño, o del apetito, fiebre, síntomas que pueden combinarse entre sí de forma variable.

- Fiebre termal

Podríamos definirla como un tipo de crisis termal en la que el síntoma predominante es la fiebre, acompañada o no de otros síntomas descritos en la crisis propiamente dicha.

- Brote termal

Quedaría definida como un tipo de crisis termal en la que lo predomina es una reacción cutánea de carácter urticarial, se acompañe o no de otros síntomas más generales.

- Crisis posttermal

Es un tipo de crisis termal que aparece con posterioridad a la recepción de la cura, e incluso después de haber regresado el curista a su domicilio, tras su estancia en el balneario.

- Cansancio termal

Descrito como un cuadro de saturación en la que el agua provoca una cierta aversión o un verdadero empacho, acompañado o no de molestias inespecíficas de todo tipo, desde cambios de humor o insomnio a dispepsia y malestar general.

La diferencia con un cuadro gripal, o febril o urticarial, no provocado por la cura está en su carácter autolimitado en el tiempo, no superior a las 48 horas tras ser suspendido el tratamiento crenoterápico.

Esto incluye la crisis posttermal, si bien en este caso, por definición, no es preciso suspender ya el tratamiento, sino sólo atender a su breve evolución con el soporte de unas medidas higienicodietéticas adecuadas.

Durante mucho tiempo han sido objeto de controversia y falta consenso en cuanto a lo que se puede y no considerar una crisis o reacción termal, y su significado.

Incluso se ha discutido y mucho sobre si considerar este tipo de reacciones como adversas o beneficiosas, en cuanto a que significan que el tratamiento está resultando efectivo. Finalmente parece aceptable considerar este tipo de respuesta como molesta y no deseada.

En la literatura aparecen relacionadas determinadas respuestas específicas en relación con la utilización de los distintos tipos de agua mineromedicinal:

- Las aguas cloruradas producen, con mayor frecuencia, aparición de palpitaciones, molestias gástricas o alteraciones del ritmo intestinal.
- Las aguas bicarbonatadas se han relacionado con la aparición de brotes congestivos hepáticos, despeños diarreicos, e incluso tendencia alcalósica o litíásica.
- Las aguas sulfatadas con cuadros de irritación intestinal, cólicos biliares y procesos obstructivos de las vías urinarias.
- Las aguas sulfuradas con congestión del territorio ORL en general, angina termal, reacciones cutáneas e hidrorrea termal.
- Las aguas radiactivas con síntomas neurológicos como vértigos y cefaleas, o trastornos digestivos.

Ambos grupos de reacciones anormales o adversas comparten características comunes:

- Su aparición es tanto más frecuente cuanto más reactivas son las aguas mineromedicinales aplicadas, esto es, las de mineralización fuerte, sulfuradas y/o de mayor termalidad.
- El abordaje terapéutico de este tipo de cuadros o reacciones consiste en la suspensión de la cura termal junto con la implantación de un tratamiento sintomático, reposo y una dieta suave.
- Una vez desaparece la clínica, se aconseja reiniciar la cura termal, si bien con una pauta de dosificación más suave o menos agresiva, para evitar la reaparición de los síntomas reactivos.
- Con carácter preventivo, se recomienda en general la implantación de pautas progresivas de tratamiento, atendiendo a la tolerancia y a la respuesta individual del paciente, en evitación de la aparición de este tipo de respuestas.

## **CONTRAINDICACIONES**

Contraindicación es la consideración de un agente terapéutico como perjudicial en un determinado estado patológico concreto, y, como tal concepto, es aplicable a cualquier herramienta terapéutica, sea ésta un fármaco, una intervención quirúrgica o la aplicación de una determinada técnica crenoterápica con un agua mineromedicinal concreta.

Como todas las contraindicaciones conocidas, dependerá siempre de tres factores:

- Los dependientes de la cura, que en el caso de las aguas mineromedicinales son su composición química y las condiciones de aplicación como la temperatura, presión y técnica empleada, en definitiva.

- Los dependientes de la enfermedad o proceso patológico, y su estado evolutivo en el momento de la valoración.
- Los dependientes del terreno o el estado del paciente, que resulta determinante siempre a la hora de decidir la pauta terapéutica, más que la “etiqueta” que exhibe el paciente en virtud de su o sus diagnósticos.

### **Contraindicaciones relacionadas con la cura termal**

Según su composición, por razones obvias, se desaconseja el uso en forma de cura hidropínica de las aguas mineromedicinales ricas en:

**Sodio** en pacientes hipertensos y con complicaciones cardiovasculares y renales.

**Hierro** en pacientes con enfermedades de depósito por hierro, como la hemosi-derosis o hemocromatosis.

**Calcio** en pacientes con tendencias litiásicas (cálculos de pirofosfato cálcico).

Cualquier componente o soluto que produzca **alergia** reconocida como tal.

Según su forma de aplicación:

Se desaconseja la **temperatura elevada** en:

- Insuficiencias venosas de moderadas a severas, lo que incluye el síndrome hemorroidal, y no sólo las insuficiencias de retorno de miembros inferiores.
- Determinados cuadros sintomáticos de enfermedades neurológicas, como la esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson, no tanto por el efecto negativo que la cura termal pueda tener en la evolución del proceso, como por la posibilidad de que empeore el complejo sintomático (por ejemplo, el temblor o la dificultad para la marcha).

Se desaconseja la aplicación de técnicas a **presión** en:

- Osteoporosis con riesgo elevado de fractura.
- Trastornos de coagulación con tendencia hemorrágica, como insuficiencia hepática importante o pacientes con tratamiento anticoagulante.

### **Contraindicaciones relacionadas con la enfermedad y su evolución**

El conocimiento de las enfermedades que aquejan al curista y de su estado evolutivo depende siempre de una adecuada anamnesis y valoración en la consulta previa a la iniciación del tratamiento termal. De ahí la importancia del papel del médico en el balneario, que me interesa resaltar aquí, ante la práctica, cada vez más frecuente, de hacer firmar al cliente del establecimiento termal a su llegada un documento de aceptación bajo su responsabilidad de un paquete termal determinado sin la supervisión de la dirección médica, que queda eximida así de cualquier posible reclamación ante la aparición de eventuales complicaciones.

Si bien la literatura está llena de descripciones de multitud de procesos y estados que pueden constituir una contraindicación al tratamiento termal, los textos clásicos y de referencia resumen en dos bien diferenciados los grupos de estados patológicos



o posibles contraindicaciones que deben hacernos reflexionar sobre la viabilidad e idoneidad de implantar una pauta crenoterápica.

Ya en el año 1968, el profesor Armijo Valenzuela, con gran capacidad de síntesis, escribía en su compendio “no es recomendable su empleo en fases agudas o brotes de agudización ni cuando el grave estado general del enfermo haga peligrosa su utilización”.

Esto nos permite reducir las contraindicaciones generales de la cura termal, atendiendo al estado de la enfermedad, tal como aparecen en el Vademécum I de aguas mineromedicinales españolas, a:

- “Todo proceso que curse de manera aguda o sintomática en el momento de la prescripción o durante el desarrollo de la cura, obligando a su suspensión hasta producirse el adecuado control del proceso, o, en su defecto, la derivación del paciente al recurso sanitario indicado, y puede tratarse de un proceso agudo que debuta de forma abrupta, o de una reagudización, brote, empeoramiento o complicación de un problema crónico”. Este capítulo es muy amplio y abarca toda clase de procesos agudos de todos los órganos y aparatos del cuerpo humano.
- “Estados consuntivos asociados a procesos crónicos avanzados y enfermedades e insuficiencias orgánicas terminales”. Se trata de estados caquécticos, con un deterioro importante, en los que la escasa capacidad reaccional desaconseja claramente que se sometan al sobreesfuerzo de la cura termal.

### **Contraindicaciones relacionadas con el estado del paciente**

Tres son los factores relacionados con la posibilidad de contraindicar la cura termal en relación con el terreno: la edad del paciente, el embarazo y la ya mencionada fase menstrual en mujeres en edad fértil.

**La edad** no es ninguna contraindicación pero se desaconseja el uso de las aguas mineromedicinales como herramienta terapéutica en edades extremas de la vida. Los bebés y niños menores de tres años se consideran muy sensibles a este tipo de tratamiento, si bien cada vez es más frecuente encontrar estudios que incluyen menores de corta edad en sus ensayos, y con buenos resultados clínicos. Las personas mayores constituyen el grupo más numeroso de pacientes que acuden a recibir tratamiento en estaciones termales, en parte por su perfil patológico, y en parte por su mayor facilidad de acceso a través de programas subvencionados de carácter público, si bien más importante que la edad en sí misma es su estado de salud en el momento de la valoración, lo que determina si se contraindica o no la cura termal, como se indicaba en el apartado anterior.

De hecho, es el estado de recuperación o convalecencia después de un traumatismo importante, o después de una intervención quirúrgica o de un empeoramiento o reagudización o brote de un proceso crónico, más que la propia edad del paciente,

lo que aconsejará o desaconsejará la implantación de un régimen de tratamiento con aguas mineromedicinales.

De la misma manera se desaconseja el tratamiento termal en los periodos extremos del **embarazo**, al principio por la posibilidad de complicaciones relacionadas con la adecuada implantación del feto, con riesgo de aborto, y muy a término, por la posibilidad de favorecer o desencadenar la aparición de complicaciones perinatales, con riesgo de precipitar el parto.

Podemos descartar finalmente la fase menstrual, puesto que nunca ha sido realmente considerada una contraindicación por sí misma, con la propuesta de incluirla entre las advertencias de uso, sobre todo por la comodidad de la paciente durante la cura.

## **BIBLIOGRAFIA**

- RAMÓN ARBUÉS E. Crenoterapia. Características de las aguas mineromedicinales y sus usos terapéuticos. Revista Electrónica de Portales Médicos, 18/04/2012, URL disponible en: <http://www.portalesmedicos.com/revista/-index.htm>, último acceso 16.12.2014.
- ACHIARDI TAPIA O. Hidroterapia - Universidad Pontificia de Valparaíso - Chile 2011.
- SAZ P, GÁLVEZ J.J, ORTIZ M, SAZ S. Agua y salud. Balneoterapia -Offarm Vol. 30. Núm. 06; Diciembre 2011. Disponible en: <http://dfarmacia.com>, último acceso 16.12.2014.
- HERNÁNDEZ TORRES A, RAMÓN JR, CASADO Á, CUENCA GIRALDE E, POLO DE SANTOS MM, GARCÍA MATAS Á. Aguas minero medicinales y efectos antioxidantes en el envejecimiento...; 2009. Disponible en: [http://fundacionbilbilis.es/pdf/aguas\\_minero\\_medicinales\\_y-efectos\\_antioxidantes\\_en\\_el\\_envejecimiento\\_capit\\_23.pdf](http://fundacionbilbilis.es/pdf/aguas_minero_medicinales_y-efectos_antioxidantes_en_el_envejecimiento_capit_23.pdf), último acceso 08. 01.2015.
- MARTÍN CORDERO J.E et al. Agentes físicos-terapéuticos. Ed. Ciencias Médicas – La Habana; 2008.
- HERNÁNDEZ A, SAN MARTÍN J, PEREA M, MARTÍNEZ I, MEIJIDE R, CEBALLOS MA et al. Técnicas y tecnologías en hidrología médica e hidroterapia. Informe de Evaluación de Tecnologías Sanitarias. Madrid: Instituto de Salud Carlos III; 2006.
- MARAVAR F, AGUILERA LÓPEZ L, ARMIJO CASTRO F, MARTÍN MEGÍAS AI, MEIJIDE FAILDE R, SOTO TORRES J.- Vademécum de aguas mineromedicinales españolas. Instituto de Salud Carlos III; 2004.
- PÉREZ FERNÁNDEZ M. Principios de hidroterapia y balneoterapia. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2005.
- CEBALLOS, MA. Glosario de hidrología médica. Madrid, Universidad Europea-CEES Ediciones; 2001

ARMIJO VALENZUELA M, SAN MARTÍN BACAICOA.J Curas balnearias y climáticas. Talasoterapia y helioterapia. Madrid: Univ. Complutense; 1994.  
ARMIJO VALENZUELA M. Compendio de hidrología médica. Ed. Científico-Médica. Barcelona; 1968.