

BALNEARIO DE ARNEDILLO y su circunstancia

José Luis RODRIGUEZ-MIÑÓN *

A modo de confesión debo decir que no tengo más títulos para hablar de este Balneario que el de haber pasado treinta temporadas de médico en el mismo. Mi fuerte, si es que tengo alguno, no es precisamente la balneoterapia, pero me ha ocurrido con esta disciplina aquello que decía el más grande poeta de todos los tiempos, San Juan de la Cruz: «Si donde no hay amor pones amor, terminas sacando amor.»

Yo, que llegué a Arnedillo en la temporada de 1957 sólo con cierta curiosidad, terminé enamorándome de este Balneario y de su circunstancia. Mi interés por la Historia me obligó a estudiar la geología de la región y el origen de su famoso manantial, porque si a primera vista este lugar es el auténtico cráter de un volcán apagado hace millones de años, el manantial ha quedado como un residuo, con un caudal de 230.600 litros diarios de un agua con sedimento arcilloso que mana a 52° C de temperatura y ligeramente radiactivas. Los análisis más recientes del Dr. Oliver evidencian que su residuo seco a 110° es de 7.478 mg/l y por su mineralización predominante son: cloruradas, sulfatadas, sódicas, fluoradas.

Estas aguas nacen en terrenos del triásico, que es el primer período geológico del mesozoico formado hace 220 millones de años. La verdad es que yo no los he contado, pero cuando los geólogos lo dicen, sus razones tendrán. En aquellos remotísimos tiempos la vida había salido ya del mar, y sobre la tierra, todavía move-diza, vivían los primeros vertebrados. Todo esto debe ser cierto porque a poca distancia del manantial se han encontrado numerosos fósiles correspondientes a la formación jurásica, segunda fase del mesozoico.

No sabemos cuándo empezó el *homo sapiens sapiens*, es decir, el hombre de Cro-Magnon, a utilizar estas aguas como elemento curativo, pero hoy hablamos de un período mítico que

empieza no sabemos cuándo y termina con la aparición de Hipócrates, llamado padre de la Medicina, en el siglo V (a. J.C.). En este período mítico era «el poder sobrenatural de los dioses quien concedía a las aguas sus virtudes curativas». Con Hipócrates empieza el período empírico, que dura 25 siglos, para dejar su sitio al período científico, que es el de nuestros días. En este larguísimo período de tiempo ha habido de todo. En Arnedillo se han encontrado vestigios de construcciones romanas, y se sabe que los ciudadanos del Imperio llamaron a este manantial «Termas de Vasconia».

Con la caída del Imperio Romano se inició una importante decadencia en el uso de las aguas minerales como remedio curativo. Fue más tarde, durante la dominación árabe, cuando las aguas termales en general, y las de Arnedillo en particular, recibieron un impulso importante como medicina natural.

El período científico de la balneoterapia empieza a finales del pasado siglo con el estudio analítico de los diferentes manantiales. El avance gigantesco que ha experimentado la medicina, cirugía y farmacología durante este siglo XX ha retirado de los balnearios a una importante clientela, para sustituirla por otra no menos importante.

De todos los procesos patológicos tributarios de esta cura termal, son precisamente los reumáticos los que más se benefician de estos tratamientos, si bien sea destacable que, como decía mi maestro el Profesor D. Carlos Jiménez Díaz, si el reumatismo es en esencia una particular forma de reaccionar del tejido conjuntivo frente a estímulos tóxicos, infecciosos o químicos. ¿Por qué reacciona el mesénquima con dolores erráticos en el aparato locomotor y en algunas vísceras? El reumatismo nos plantea todavía muchos problemas, y en su terapéutica es la fisioterapia un elemento fundamental.

* Médico de Aguas minero-medicinales.
Inspector de Establecimientos balnearios.

El baño en aguas termales y la aplicación de barros o chorros en las articulaciones forma parte de esa fisioterapia, porque con mucha frecuencia mejoran la inflamación, el dolor y la limitación de la capacidad funcional. El aumento de la circulación local que produce el calor favorece la reabsorción de exudados y hematomas. Con todas las reservas que se quiera, el baño caliente, al margen de la composición química del agua o quizá en colaboración con ella, es un estimulante del eje hipotálamo-hipofisario que actuando sobre las suprarrenales da lugar a una secreción de hormonas corticoesteroides de acción beneficiosa en algunas formas de reumatismo. Además, la acción sedante de un baño caliente está fuera de toda discusión.

He visto a muchos sujetos con ciática vertebral llegar al Balneario con muletas y marcharse sin ellas, aunque cinco o seis meses después tengan algunos que volver a cogerlas. Esto se explica porque el chorro de agua caliente a presión deshace el componente de contracción muscular y facilita en parte la descompresión del nervio. Cuando existe una artrosis ya con anquilosis, la fisioterapia en cualquiera de sus formas tiene muy poco que hacer, y es a estos pacientes a los que debemos aconsejar que consulten sobre la posibilidad de una cirugía plástica. Hoy es posible hacer una cadera artificial con movimientos normales donde antes había una anquilosis.

En la fase aguda de cualquier forma de reumatismo la balneoterapia está contraindicada. Es en la fase crónica donde pueden obtenerse buenos resultados, sobre todo si se acompañan de la fisioterapia oportuna.

Es posible que algún día el reumatismo se cure como se curan hoy las enfermedades infecciosas, pero lo que existirá siempre son los traumatismos con todas sus secuelas. Los Balnearios de aguas termales no se cerrarán nunca por falta de clientela si se practica en ellos una fisioterapia adecuada complementaria de la aplicación de baños, barros y chorros. Pero hay algo más que a mí me parece fundamental.

La Medicina ha sido y será siempre psicosomática, aunque los médicos no nos hayamos enterado de ello hasta que Freud y sobre todo su escuela nos lo enseñara sin lugar a duda.

Decíamos antes que con Hipócrates la magia inició su decadencia, pero la magia existe todavía y también existirá siempre. En este siglo XX hemos asistido a curaciones «milagrosas» producidas por el Dr. Asuero tocando el trigémino, o tomando aquel famoso hongo, o más recientemente la jalea real, o los viajes a Rumanía para rejuvenecerse con el tratamiento de una famo-

sa Doctora de aquel lugar. Con los Balnearios no puede ocurrir eso, no debe ocurrir, y para evitarlo tenemos que ser sinceros y no decir tonterías, porque no hay nada que perjudique tanto a la verdad como los falsos argumentos en favor de ella. La ciencia no está reñida con el empirismo, y así se explica que los Balnearios hayan resistido el gran empuje que la medicina y la cirugía han dado en este siglo.

En el siglo XVII un médico de Vitoria, D. Juan Martínez de Zalduendo, escribió un delicioso librito sobre las aguas de Arnedillo, a las que atribuía virtudes contra las mordeduras de serpientes y cocodrilos y que mezcladas con vino mataban las lombrices; que eran muy provechosas en todas las enfermedades de la cabeza; que tenían virtudes etéreas y celestiales que tanto buscan los filósofos; que se debe entrar en el baño una hora después de la salida del sol; que la esencia mineral no debe ser otra cosa que el espíritu del mundo concebido en el gremio. Todo esto se escribía en el s. XVII, cuando en el Imperio español no se ponía el sol, y quien lo escribió no era un humorista, sino un médico acreditado en aquellos tiempos.

Estoy seguro, querido lector, que todo esto te dará risa; pero yo no me río porque no quiero que se rían de mí, y de lo que ahora decimos, los científicos del siglo XXIII que nos lean.

Hay que cuidar mucho la propaganda de los Balnearios y sus aguas, porque un Balneario no es un último modelo de coche, ni un detergente, ni una determinada marca de cigarrillos. No es tampoco un centro de curanderismo, puesto que existen Balnearios acreditados en los países más avanzados científicamente.

Duración de la cura.—Tres semanas de descanso fuera de la sociedad neurotizada en que vivimos, sin los repetidos *stress* de cada día, en un ambiente de paz y de comunicación humana, es algo que no se encuentra en cualquier sitio. No tengo la menor duda de que en muchas de las mejorías que se ven en los Balnearios, la acción de todo ese ambiente sobre la psiquis es tan importante como las virtudes de las aguas. No olvidemos que «psiquis» es una palabra griega con el mismo significado que «nephes» en hebreo, «anima» en latín y alma en castellano, ese alma que definió Aristóteles como principio de información de la materia. Cuando ese principio enferma, la materia se contagia y en esa unidad psicosomática que es la persona humana puede empezar a enfermar tanto por una vertiente como por la otra.

El tiempo ideal para una cura en este Balneario sería de tres semanas, pero son pocos los que aceptan esta indicación y la mayoría hacen

«la novena» y, en cualquier caso, un número impar de baños. Agradecería mucho que alguien me explicara cuál es el origen de «la novena» y del número impar. Yo creo que esto tiene que ver mucho con la economía y algo con la magia, con esa magia que también merodea por los Balnearios. La ventaja de las tres semanas es que se puede hacer un descanso cada seis o siete días para dedicarlo al turismo, que es muy rico en esta región; pero no nos podemos negar a que el cliente esté en el Balneario los días que desee después de aconsejarle nosotros lo que consideramos más conveniente.

La duración y la temperatura del baño pueden ser muy distintas de unos pacientes a otros. En general aconsejamos 15 minutos, aunque creo que para muchos podría ser hasta de media hora. El *chorro* no debería ser inferior a 3 minutos y, si es posible, llegar a los 5 minutos. La *aplicación de barro* con un cuarto de hora es suficiente, pero todo esto se encuentra también condicionado al número de agüistas y al personal auxiliar de que disponga el Balneario.

Algo que se ha convertido en una cosa absolutamente obligatoria es tomar la tensión arterial, y no voy a ser yo quien desvalorice esta importante exploración; pero sí quiero insistir en que jamás he prohibido bañarse a nadie porque tenga la tensión baja o alta. Sería muy largo explicar esto con todo detalle, pero intentaré resumirlo diciendo que no es el baño, sino la temperatura del mismo lo que hay que vigilar, tanto en los hiper como en los hipotensos. A un hipertenso el calor excesivo puede en principio ser un estímulo para que le suba más la tensión y a continuación le baje rápidamente. A un hipotenso el exceso de sudoración después del baño, por la pérdida de sodio que esto puede suponer, es hacer oposiciones a que tenga una lipotimia, que no suele ser grave, pero sí aparatosa y alarmante. Un baño a 35° no tiene riesgo alguno sobre la tensión arterial.

Con alguna frecuencia llegan al Balneario enfermos con antiguas artritis reumatoides y anquilosis irreversibles que sabemos con seguridad que no van a sacar ningún beneficio de los baños. Yo les dejo que tomen los baños porque hay tres medicinas que no se encuentran en las Farmacias, pero que no deben faltar en el botiquín particular de cualquier médico. Estas tres medicinas se llaman: Fe, Esperanza y Amor. A todos los agüistas debemos darles fe y esperanza, no seguridad; y en cuanto al amor... no soy yo, sino Hipócrates, quien hace 25 siglos dijo que «el amor al hombre debe ser el fundamento de la Medicina, y este amor tiene que manifestarse ante todo como conocimiento».

Sin estas tres medicinas hay enfermos que pueden curar, pero el médico que no las utiliza es seguro que tarde o temprano enfermará de una dolencia no deseable que se llama deshumanización.

La cuarentena.—Esto es muy curioso. Un día tropecé con un agüista que creía que la cuarentena consistía en no bañarse en 40 días, no abusar del ejercicio físico y no hacer el amor ni siquiera con su esposa. La cuarentena es una costumbre muy lógica y de sentido común. Consiste en no bañarse en el mar y en resguardarse de la humedad y el frío durante 40 días después de la cura termal. Esto es todo, nada más ni nada menos.

El actual Balneario.—No tengo ya espacio para contar esta historia. Sólo diré que el primer rey de nuestra dinastía borbónica, Felipe V, estuvo en este Balneario, y que su hijo Fernando VI hizo que le llevaran embotellada el agua de Arnedillo a su palacio real de Madrid para que la tomara su esposa, D.^a Bárbara de Braganza.

En 1847 el pueblo de Arnedillo vendió el manantial a D. Florencio Martínez de Pinillos en 24.500 reales, y el Balneario pertenece hoy a una sociedad familiar, Herederos de Martínez de Pinillos, dirigido en la actualidad por D. José Ignacio Vázquez Illa y D. José Florencio Moreno, tataranietos del primer propietario.

En 1926 empezó a construirse el nuevo edificio en una de sus alas, que poco a poco ha ido ampliándose hasta convertirse en un Hotel de tres estrellas, con *modernas instalaciones* para baños, barros en cama, chorros y estufas, comunicadas por varios ascensores con todos los pisos del Hotel, que dispone de *137 habitaciones con cabida para 275 personas, una capilla, una sala de televisión, tres amplios comedores, otra sala de juego de cartas y dominó, y una máquina sacaperras* que de vez en cuando hace feliz a algún reumático. Hay también un gran *salón de cine en vídeo o de baile*, y a 200 metros del hotel *una amplia piscina con agua termal* alrededor de los 30°, donde una joven monitora dirige dentro del agua los movimientos más adecuados para todas las articulaciones. Yo, siempre que el trabajo me lo permite, asisto a estas clases colocándome en primera fila, no sé si para dar más elasticidad a mis ya viejas articulaciones o para contemplar más de cerca a esta encantadora monitora, que se enfada conmigo porque dice que lo hago muy mal.

Junto al Hotel del Balneario hay una *pista de tenis* de reglamento, un campo de *minigolf* que hace las delicias de mayores y pequeños, y un lugar para jugar al *ping-pong* y la *petanca*. Al

otro lado del Hotel se ha construido hace dos años un gran aparcamiento cubierto para más de 100 coches.

Después de la siesta y la tertulia en la terraza es obligado un paseo de medio kilómetro hasta el pueblo de Arnedillo, villa que, según el alcalde, tiene 1.000 habitantes, aunque yo creo que en invierno no llegan a la mitad y que en verano se triplican. Allí hay siempre algo que comprar o que probar, como son el chorizo frito riojano, un jamón serrano de primera calidad o unas chuletitas de cordero deliciosas en los famosos lugares de la Cueva de la Petra, la terraza del Bar Florida o el sombreado parral del Cañas. Para los que no quieran ir hasta el pueblo pueden bajar a la cafetería de la piscina a tomar chocolate con churros, que están riquísimos cuando los hace «la Tere».

Este año 1986 se ha inaugurado enfrente del Hotel del Balneario y al otro lado del río Cidacos «El Olivar Hotel», y existe también desde hace muchos años la «Fonda Marrodán», donde dan muy bien de comer y tienen habitaciones confortables. En el mismo pueblo se alquilan muchas camas, con pensión completa, para agüistas de economía modesta.

Como puede deducirse de todo lo anterior, en Arnedillo es imposible aburrirse. Quien se aburre es tonto, y la tontería no se cura ni con los barros de este Balneario.

Turismo.—Los agüistas que hacen larga temporada deben tomarse un descanso cada cinco o seis días y aprovechar este día para hacer un turismo que vale la pena. *Soria* está a poco más de 70 Km., pasando por el impresionante puerto de Oncada, y esta ciudad, pese a ser la capital de provincia más pequeña de España, tiene obras de arte de alta calidad, como es la portada románica de Santo Domingo, habitada por las «Clarisas»; pero a mí lo que más me gusta es contemplar desde el Parador de Antonio Ma-

chado la curva de ballesta que describe el Due-ro y de la que nos habla este gran poeta, andaluz de nacimiento y castellano de adopción, que por la noche, cuando dormía, soñaba con bendita ilusión que era Dios a quien tenía dentro de su corazón.

Por la carretera de Logroño a Burgos hay que detenerse en *Nájera*, ciudad fundada antes de la dominación romana y que fue siempre lugar de preferencia de los reyes castellanos. Su basílica románico-mozárabe, del siglo XVI, sirvió de enterramiento a todos los reyes de Navarra. A pocos kilómetros, separándose de la carretera general, está *San Millán de la Cogolla* y el pueblo de *Berceo*, que fue el primer escritor en lengua castellana, dicho esto con perdón del autor anónimo del poema del Mio Cid. En plena sierra de la Demanda y muy cerca de Berceo está el llamado *Monasterio de Suso*, donde San Millán, que podía haber alcanzado las más altas dignidades eclesiásticas, se refugió para hacer una vida de ermitaño, sin otra compañía que la de Dios y la Naturaleza.

Volviendo a la carretera general de Burgos es aconsejable pararse en *Santo Domingo de la Calzada* para visitar la única iglesia del mundo que frente al altar tiene un gallinero con aves que cacarean, descendientes de aquel gallo milagroso que salvó de la pena de muerte al joven peregrino inocente, acusado de un robo sacrílego.

A poco más de un tiro de piedra del Balneario se encuentra *Navarra*, el reino de Navarra, viril como ninguno, muy rico en bellísimos parajes y monumentos de arte, cuyo detalle es imposible hacer en estas páginas.

No quiero terminar estas líneas sin dedicar un recuerdo cariñoso a mis compañeros Tomás ALCOBER y Antonio VILA, con los que compartí durante 30 años los avatares que tiene la dirección médica de un Balneario.