

Balneario de "EL RAPOSO"

Primitivo RAMOS CORDERO * y José M. NAVARRO CAMACHO *

Este balneario se encuentra en el pequeño poblado El Raposo, con una población de 200-330 habitantes, perteneciente al municipio de Puebla de Sancho Pérez del que dista 4 Km. muy cercano a Zafra, en el sur de la provincia de Badajoz, en la zona limítrofe con Andalucía. A 650 metros de altitud.

El substrato geológico regional es silíceo: granitos, gneis, pizarras, etc. Son terrenos de transición entre la meseta y el reborde de Sierra Morena, siendo una zona relativamente pobre y de economía esencialmente agrícola y ganadera, si bien sea rico el subsuelo en yacimientos minerales.

El balneario asienta en una a modo de cazoleta, en el punto declive de una pequeña meseta, rodeada de cordilleras a variables distancias. El Centro hidrotermal está rodeado por una extensa alameda que discurre paralelamente a un riachuelo.

Su emplazamiento geográfico le confiere peculiares características climatológicas, siendo destacable la constancia de su temperatura durante toda la *temporada oficial*, de 1 de julio a 30 de septiembre, que rara vez sobrepasa los 32-35° C. La circunstancia ambiental del Centro, la evidencia su vegetación predominante: la vid, el olivo, si bien también figure la higuera. La constancia de las características climáticas de esta zona, su temperatura y sequedad, son consideradas particularmente favorables para los procesos reumáticos. Además, las muchas horas de sol diarias, contribuyen a la acción salúfera del medio y a la práctica de técnicas de tratamiento, en particular peloterápicos.

Las curas en el balneario «El Raposo» se basan esencialmente en las aplicaciones hidrotermales y de barros o peloides.

Las *aguas minero-medicinales* del balneario son, según análisis practicados por el Rr. ORTEGA y MAYOR (1925), bicarbonatadas, cálcicas, magnésicas, radiactivas. Según este análisis, la

composición de las aguas de «El Raposo» es la siguiente:

Calcio ión	0,1131 g/l
Magnesio ión	0,0161 »
Férrico ión	0,0013 »
Magnesio ión	0,0001 »
Sodio ión	0,0401 »
Potasio ión	0,0059 »
Carbónico ión	0,4681 g/l
Cloro ión	0,0587 »
Sulfúrico ión	0,0151 »
Nítrico ión	0,0144 »
Fosfórico ión	0,0004 »
Ac. Metasilícico	0,0430 »
Radioactividad	0,5135 »
Residuo total fijo	17,8° C
Temperatura de emergencia ...	15,26 nC/l

Los *barros* o mejor, siguiendo la terminología internacional, *peloides*, según la clasificación de la Sociedad Internacional de Hidrología Médica, de 1949, se pueden considerar como naturales vegeto-minerales, entre cuyos componentes figuran la arcilla, la sílice, algas, diatomeas y factores radiactivos, en particular radón.

Sus características organolépticas más destacables son: masa semisólida, untuosa, plástica, de color gris-negruzco y olor peculiar.

Estos peloides tienen su origen en el curso del riachuelo cercano al Establecimiento, de donde se conduce a los «tanques de maduración», en cuyo fondo se depositan y se recubren del agua minero-medicinal a su temperatura natural, quedando expuestos a las radiaciones solares durante 5 a 8 meses. Este largo período es preciso para que se produzcan los procesos de oxidación, reducción, fermentación, crecimiento de algas, diatomeas, etc., que conducen a una elevación de su contenido en materia orgánica e inorgánica y le prestan su peculiar composición y propiedades termoterápicos.

Las *acciones sobre el organismo*, tanto de las aguas como de los barros, son dependientes de su composición química y características físicas.

Las aguas, por su escaso residuo seco o fijo, su mineralización predominante cálcica y magnésica

* Médico del Centro Hidrotermal «El Raposo».

sica, y su temperatura de emergencia, administradas en bebida pueden comportarse como diuréticas y facilitadoras de la eliminación de uratos por la orina; pero su utilización predominante es al exterior, en forma de baños y duchas, convenientemente calentada para poder hacer aplicaciones de 36 a 39° C. En estas aplicaciones en forma de baños y duchas, revisten la mayor trascendencia los efectos físicos, en particular los mecánicos y los térmicos. La presión hidrostática, el efecto de flotación, la cohesión, la viscosidad, son condicionantes de acciones sobre la movilidad en el seno del agua; la temperatura adecuada produce efectos vasculares, relajantes y descontracturantes de la musculatura, mejoradores del trofismo, analgésicos, etc.

Las aplicaciones de barro o peloides, entre 39 y 45° C, se comportan como sedantes y analgésicos, resolutivos y mejoradores de los cambios nutritivos y de la circulación. La extensión de las aplicaciones deberá ser dependiente de las localizaciones de los procesos a tratar, aunque en todos los casos estas aplicaciones pueden ejercer efectos inespecíficos de estimulación general.

Muy importantes en estas curas pueden ser los efectos dinámicos, determinados por la proyección del agua a presión conveniente, sobre las zonas a tratar.

De estas mismas acciones se deducen las principales *indicaciones* de los tratamientos con aguas y peloides en «El Raposo», que en esencia son las siguientes:

Reumatismos crónicos degenerativos (artrosis); reumatismos ab-articulares y ciertas formas de reumatismos inflamatorios, una vez extinguido el proceso evolutivo o de actividad.

Dado el enorme número de procesos que se incluyen entre los reumatismos crónicos, nos parece conveniente establecer diferencias y así consideraremos:

a) *Indicaciones primordiales:*

- Todas las artrosis, sea la que fuere su localización, esto es: cervicartrosis, lumbar-trosis, coxartrosis, gonartrosis, etc.
- Poliartrosis y síndromes trofo-estáticos.
- Tendinitis y en especial la periartritis de hombro.
- Manifestaciones dolorosas radicales propias de alteraciones disco-ligamentosas, tales como ciáticas, neuralgia cervico-braquial, etc., una vez desaparecidas las manifestaciones hiperálgicas.

- Poliartritis crónicas evolutivas, completamente estabilizadas.
- Espondilartrosis anquilosante sub-evolutiva estabilizada.

b) *Indicaciones secundarias:*

- Polialgias diversas.
- Envejecimiento condro-articular.
- Fibrositis.
- Reumatismos tóxicos y metabólicos (gota) estabilizados.
- Secuelas de grandes traumatismos osteo-articulares y de microtraumatismos repetidos profesionales.
- Trastornos tróficos.

c) *Otras posibles indicaciones:*

- Trastornos de irrigación periférica, en sus primeros estadios.
- Dislipopexias cutáneas dolorosas (celulitis).
- Litiasis úrica (combinando la cura de diuresis con los baños de asiento).

De estas indicaciones se puede deducir el interés de estas curas en *Reumatología, Geriatria y Gerontología, Rehabilitación y, en un término secundario, Angiología y Urología.*

Frente a las indicaciones, las curas termales de «El Raposo» tienen *contraindicaciones* que, básicamente, son las generales de este tipo de tratamientos. Esto es: todos los procesos en fase aguda, sea la que fuere su causa determinante; los procesos neoplásicos en general y muy especialmente los malignos; las insuficiencias glandulares graves; los trastornos metabólicos descompensados; la hipertensión arterial grave; la aterosclerosis muy evolutiva; las úlceras varicosas; flebitis y, en general, todas las situaciones orgánicas que supongan merma considerable de la capacidad de respuesta a la estimulación que siempre supone la cura hidrotérmica, pudiéndose destacar a este respecto las insuficiencias hepáticas, cardíacas y renales.

Métodos terapéuticos. En el balneario «El Raposo» la técnica de tratamiento más característica se basa en las aplicaciones de barro o peloides; pero también son importantes los baños y chorros. La *aplicación de los barro* se hace en forma de envoltura externa, mediante sucesivas pinceladas de la zona a tratar. Seguidamente el paciente pasa a los «solariums», en donde se somete a la acción directa de las radiaciones solares, para que se produzca el secado del peloides, manteniéndose la aplicación durante 35 a 45 minutos.

Este tratamiento tóxico no es aconsejable en sujetos que padezcan eccemas, dermatitis agudas, heridas abiertas o fístulas externas, úlceras o trastornos tróficos o infecciosos, cutáneos.

Los *baños* se practican según las técnicas habituales, si bien sea frecuente su empleo a seguida del secado de los barro. La temperatura, variable según las circunstancias, suele oscilar entre 36 y 38° C, siendo el tiempo de aplicación de 10 a 20 minutos, por término medio, si bien deba ajustarse a la peculiar característica de cada paciente. En esta técnica es muy favorable asociar la movilización más adecuada para mejorar el padecimiento en tratamiento.

Los *chorros aplicados* directamente o en forma de subacuáticos, sobre la zona afecta, producen efectos dinámicos y térmicos muy ventajosos. Se utilizan a temperaturas de 36 a 39° C, durante 3 a 9 minutos, según el proceso a tratar y la respuesta individual.

Todas estas técnicas deberán modularse y compaginarse como sea más conveniente a cada paciente, por lo que se debe prescindir de normas preestablecidas de tratamiento. No obstante, es frecuente el seguimiento de la siguiente pauta:

1) Aplicación del barro o peloide vegeto-mineral en forma adecuada y secado en «solarium» durante 35-45 minutos.

2) Baños con las aguas minero-medicinales, a 36-38° C durante 10-20 minutos, a los que puede añadirse el masaje subacuático mediante chorros a temperaturas ligeramente más elevadas.

3) Chorros sobre las zonas afectadas y circundantes, a temperaturas de 37 a 39° C, durante 3 a 8 minutos.

El tiempo de cura deberá ser de dos a tres semanas, aunque en este Establecimiento haya prevalecido la idea del «novenario», desde tiempos remotos. Esta tendencia contrasta claramente con las que prevalecen en toda Europa y carece de toda justificación científica. Además, si la cura de 9 días es eficaz, mucho más lo sería si fuera más prolongada.

En general, la tolerancia de los enfermos a este tipo de curas es muy buena, pero se pueden producir en algunos casos *respuestas anormales* y así es posible la aparición de la llamada *reacción o crisis termal* entre los días cuarto y sexto de cura, en forma de malestar general, cefaleas, elevación de la temperatura corporal, trastornos digestivos, etc.

Resumiendo cuanto precede, podemos concluir que la cura balnearia en «El Raposo» puede ser de gran eficacia como factor coadyuvante en el marco general de los habitualmente seguidos en procesos reumáticos crónicos, envejeci-

miento condroarticular y otros procesos geriátricos, rehabilitación de afecciones de aparato locomotor, etc., permitiendo alcanzar mejores resultados con los tratamientos convencionales y, en muchos casos, reducir la dosificación de fármacos de indiscutible actividad pero no libres de acciones secundarias e intolerancias.

Medios de acceso al Balneario. El Raposo, situado a 10 Km. de Zafra y 88 Km. de Badajoz, se relaciona por una carretera local con las Nacionales Madrid-Sevilla y Córdoba-Lisboa, disponiendo de líneas regulares de autobuses desde Zafra.

Por ferrocarril, la estación más próxima es Zafra y el aeropuerto más cercano el de Badajoz.

Alojamientos. El Balneario dispone de Hotel* en el mismo Centro termal y de varios chalets, en las cercanías. También, en las proximidades, se encuentra el Parador Nacional Hernán Cortés*** en Zafra, los Hoteles-Residencia Zafra**, Huerta Honda**, España*, etc., además de fondas y pensiones que, en conjunto, pueden albergar varios cientos de personas.

El Balneario dispone de Iglesia, Salas de lectura, de juegos y de TV, peluquería, parque, servicio de taxi, etc.

Como posibles excursiones de interés para ocupar los tiempos libres, son recomendables: *Zafra*, con dos magníficas plazas porticadas, casas y mansiones blasonadas, parroquias, capillas, etc.; *Los Santos de Maimona*, con una parroquia gótica y una ermita barroca; *Salvatierra de los Barros*, destacable por su artesanía cerámica, etc.

Para mayor *información* dirigirse a don Antonio CORTES MUÑOZ, responsable de la Dirección y Administración del Centro Balneario «El Raposo». Puebla de Sancho Pérez (Badajoz).

BIBLIOGRAFIA

- ARLET, J. y MOLE, J. (1967) «*Tratamiento Físico de las lumbalgias y lumbociáticas*», Med. e Higiene. Ed. Española.
- ARMIJO VALENZUELA, M (1968) «*Compendio de Hidrología Médica*». Ed. Científico-Médica, Barcelona.
- ARMIJO VALENZUELA, M. (1981) «*La cura balnearia en el envejecimiento condro-articular*». An. Med. XCVIII.
- ARMIJO VALENZUELA, M. y SAN MARTIN BACAICOA, J. (1984) «*La salud por las aguas termales*». Ed. Edaf, Madrid.
- BELLOCH V., ZARAGOZA, J. R. y CABALLE, C (1968). «*Manual de terapéutica y radiológica*». Ed. Saber, Valencia.
- DUFFIELD, M. M. (1984) «*Ejercicios en el agua*». Ed. Jims.
- GUALTIEROTTI, R (1981) «*Medicina termal*». Luciano Editore, Milán.
- RONOT, R. (1978) «*La place de l'Hidrologie dans le traitement des algiodystrophies post-traumatiques*». Prés. Thérm. Clin. 115, 3, 140-142.
- SOLSONA MOTREL, F. (1979) «*Terapéutica Física Natural*». Ed. Heraldo de Aragón. Zaragoza.
- VIÑAS, F. (1980). «*Hidroterapia*». Ed. Integral, Barcelona.