

PRIMERA SESION

Tema: TERMALISMO - DEPORTE - TERCERA EDAD

Conferencia:

LOS DEPORTISTAS Y LA BALNEOTERAPIA LA BALNEOTERAPIA Y EL DEPORTE

Augusto CASTELLÓ ROCA

Presidente del Grupo Latino de Medicina de la Educación Física y el Deporte

En esta Conferencia se consideran dos partes principales: la primera destinada a destacar lo que el deportista puede obtener de la adecuada utilización de la cura termal y la segunda a poner de relieve las ventajas que la práctica del deporte durante las curas termales pueden reportar a los curistas.

En cuanto a la primera parte, es indudable que los deportistas someten a su musculatura a un esfuerzo extraordinario y aunque sea predominante la idea de que las curas termales son terapéutica de cronicismos, es un hecho que también los deportistas, aunque en su mayoría sean jóvenes y sanos, pueden beneficiarse de las curas hidroterápicas y crenoterápicas. Prueba de ello es que en Francia, desde 1967, se han instalado sus tres Centros de preparación olímpica, en los balnearios de Vittel, Vichy y Font-Romeu. En España, los dirigentes del deporte no se han ocupado de tal posibilidad y, en todo caso, pueden citarse como excepciones que el equipo del Pontevedra Club de Fútbol hizo que sus jugadores utilizaran los servicios de Caldas de Cuntis y también lo hizo la selección española en La Toja, durante su concentración en el citado balneario en 1976; pero tal proceder no se ha mantenido ni, mucho menos, generalizado.

Las curas termales pueden ser de considerable utilidad en las fases de preparación de los deportistas y mucho más cuando, terminado el esfuerzo, se pretende facilitar la recuperación. Las prácticas crenoterápicas adecuadas favore-

cen la normalización de las funciones metabólicas, la eliminación de catabolitos y, en líneas generales, la recuperación física y psíquica de los deportistas.

Los cuidados defatigantes deben iniciarse previamente a la competición y en este sentido la ingestión de aguas bicarbonatadas, esencialmente sódicas, 30 a 60 minutos antes del juego, durante el período de descanso y en la fase posterior al ejercicio pueden ser muy favorables. Las aguas de Vichy, por ejemplo, pueden ser muy útiles por su acción rehidratante y antiácida. Pero además es de tener en cuenta que muchos deportistas no beben agua en cantidad suficiente y así M. Leglise y Anne-Marie Delabroise, en una encuesta efectuada en Vittel sobre los mejores deportistas franceses de 14 disciplinas deportivas, comprobaron que aproximadamente un 50 por 100 de los mismos no bebían agua en cantidad conveniente y este defecto facilita, según hemos podido comprobar nosotros mismos, elevación de las tasas de ácido úrico, de urea, creatinina, etc., además de pequeños trastornos tendinosos, periósticos, articulares, musculares, etc., que ceden con la abundante ingestión de agua bicarbonatada.

Por otra parte, los baños calientes entre 36 y 40° C, por sus acciones vasculares y sedantes junto a las hidrostáticas, facilitan la recuperación de los esfuerzos físicos y esta acción se acrecienta con los baños carbogaseosos. Estas prácticas deben ir seguidas de un reposo restaurador durante un mínimo de 30 minutos.

Todas estas prácticas son particularmente aconsejables en los jugadores de baloncesto, en los que la rehidratación con aguas alcalinas y los baños neutros, de 26 a 35° C son muy favorables; pero no deben utilizarse baños calientes el mismo día de la competición. Muchos afamados ciclistas franceses recurren a curas de dos o tres semanas en Vittel o Font-Romeu, para recuperar su forma y equilibrio psíquico.

Las prácticas hidroterápicas con agua potable ordinaria son también favorables, pero menos eficaces que las crenoterápicas, que pueden dar resultados excelentes en los deportistas lesionados, en los que Commandre establece tres categorías: resultantes de traumatismos externos y en especial las fracturas; las secuelas de traumatismos, en especial las algodistrofias y, finalmente, las lesiones crónicas degenerativas resultantes de los microtraumatismos repetidos.

En todos estos casos los efectos debidamente controlados de la presión hidrostática, fuerza de flotación, temperatura, percusión, etc., pueden ser muy favorables en la reeducación del deportista al facilitarle la movilización, la percepción de posiciones y del esquema corporal, la circulación de retorno, etc. Además la balneoterapia por el reposo que impone, por la descarga psicológica que comporta, su falta de agresividad, etc., puede reportar grandes beneficios a los deportistas en su preparación pre-temporada y también en la prevención de accidentes e incidentes propios de las prácticas deportivas.

En cuanto a los efectos favorables del ejercicio controlado y el deporte programado como complemento de la cura termal, recordaremos que Boigey, ya en 1930, creó la llamada «cura de ejercicio» que actualmente se conoce como «pasaporte para la forma».

Los balnearios deberían disponer de personal especializado que pudiera programar la actividad física de los curistas, siguiendo las indicaciones del médico hidrólogo, para así de la acción conjunta alcanzar los mejores resultados y evitar posibles contraindicaciones. El ejercicio debidamente programado facilita la movilización y mejora la funcionalidad y el equilibrio, sin riesgo alguno.

Mi recomendación «princeps» es practicar la *marcha* o sea el *excursionismo*, no sobrepasando los 1.500 m. de altura; se respira a pleno aire, es un excelente estímulo para la biología humana; debe conseguirse una carencia regular, el paso ligeramente más largo que el habitual y ritmando la respiración, siempre más profunda con los movimientos de las piernas. No conoce límite de edad.

La *petanca*, entrena la coordinación, el equilibrio, la noción de distancia; la actividad física es moderada y si hay problemas lumbares, puede utilizar el imán para recoger las bolas.

El «*Cross*», la carrera campo a través, lento o muy lento, es siempre eficaz para la función circulatoria.

El *ciclismo*, es recomendado en un gran número de afecciones dolorosas del raquis, caderas, rodillas, pudiendo utilizar la bicicleta estática en los casos en que preocupe el equilibrio. Por contra, si el dominio de la bicicleta es bueno, el cicloturismo favorece la conservación del aparato locomotor, especialmente músculo-tendinoso, siempre y cuando no se le impongan condiciones excesivas.

La *natación*, es muy recomendable a pesar de que no es un deporte tan inofensivo como se cree. El agua de la piscina debe estar a 32° C, aunque en general en las piscinas externas el agua está a 25° C - 26° C.

El aprendizaje empieza por la braza que es el estilo recomendado en las lumbociáticas, lumbalgias y para combatir la hiperlordosis.

El *golf* es un buen deporte; esfuerzos a intervalos, muy coordinados. No debe andarse demasiado aprisa, pudiendo adecuarse la distancia al número de hoyos que se considere oportuno.

Palmer y Forestier opinan que para los debutantes la posición en rotación interna de los miembros inferiores puede ser difícil de mantener en la coxartrosis. La rotación del tronco, comporta una viva reacción de la charnela dorso-lumbar frágil.

Los mismos autores creen que psicológicamente el esfuerzo de concentración sobre una pequeña bola y la relajación procurada por la marcha en un parque tranquilo y verde es muy aprovechable. Yo creo que esta inocuidad puede comprometerse por la tensión nerviosa que sufren los jugadores demasiado apasionados, como Jean Ducrot plasma en un acertado dibujo.

Por fin el *tenis*, considerado como el «deporte rey» para las personas otoñales; exige un gasto nervioso y muscular importante; es deporte entrecortado, con aceleraciones bruscas, teniendo en cuenta además que las pistas en los balnearios son de material sintético, no es aconsejable para personas no habituadas.

Termino, considerando que la balneoterapia y el deporte íntimamente unidos, harán olvidar la definición de persona inválida que se tenía de los curistas, sustituyéndola por un concepto más dinámico de quien practica la cura de aguas.