

EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE Y CRENOTERAPIA

José María ALVARO-GRACIA SANFIZ

Vicepresidente de la Sociedad Española de Hidrología Médica

Es cada día más importante el interés que despierta la influencia del ejercicio físico y el deporte sobre la salud. La O.M.S. ha insistido en su beneficiosa acción en todas las etapas de la vida y hasta en su prolongación. Los sujetos que practican ejercicio físico o deporte de manera habitual y controlada gozan de mejor salud y viven más que los que llevan una vida sedentaria, aunque tan beneficiosa acción no se pueda asegurar categóricamente. En todos los casos es de la mayor importancia que el ejercicio sea controlado y se ajuste a la «condición biológica» del sujeto, entendiéndose por tal el conjunto de cualidades somáticas y funcionales condicionantes de la capacidad para realizar ejercicio físico o deporte. El ejercicio físico repetido pone en marcha mecanismos de adaptación que elevan la resistencia y el rendimiento, siendo ésta la base del «entrenamiento». Ejemplos de mecanismos de adaptación son: la regulación del tono muscular, la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio, la glucemia, la acidez del medio interno, etc.

El ejercicio físico y el deporte, bien programados, pueden evitar trastornos coronarios, respiratorios, funcionales de aparato locomotor, etc., aunque el mecanismo de tan favorables efectos no esté bien determinado; pero tanto el ejercicio físico como el deporte también tienen su patología o efectos nocivos, figurando como más destacables las lesiones musculares y tendinosas, particularmente frecuentes en determinados deportes, y que incapacitan para continuar su práctica. En estos casos, la inmovilización temporal suele ser absolutamente necesaria, precisándose posteriormente un tratamiento rehabilitador, en el que puede ocupar un lugar destacado las técnicas hidroterápicas y crenoterápicas apropiadas y, en general, las curas balnearias.

En la Tercera Edad, el ejercicio físico y el deporte se pueden practicar si el sujeto está habituado, pero es poco aconsejable en los individuos de vida sedentaria, en los que únicamente podrá ser recomendadas la marcha y, acaso, la natación, siempre controladas. Podemos admitir que las edades avanzadas no contraindican la actividad deportiva y el ejercicio físico, pero deberá ajustarse a las capacidades físicas del sujeto. Como deportes más recomendables figurarán: tenis, paddel-tenis, natación, golf y ciclismo de paseo, pero nunca con carácter competitivo.

En cuanto a la relación «crenoterapia y deporte» recordaremos que en la antigua Grecia se

utilizaban las prácticas termales para preparar a los gimnastas y atletas que actuaban en los Juegos Olímpicos y, posteriormente, los romanos utilizaban sus termas con fines semejantes. Después de más de dos milenios se vuelve a considerar importante la relación entre el deporte como ejercicio físico salutar y las propiedades de las aguas termales, especialmente en el triple sentido de: acción preparatoria en la «puesta a punto» de los deportistas; rehabilitación de lesiones traumáticas, inflamatorias o incluso degenerativas de aparato locomotor y, finalmente, como recuperación en los procesos de sobreentrenamiento o «surmenage», fatiga o disfunciones somato-psíquicas de cualquier aparato o sistema: digestivo, nutritivo, nervioso, respiratorio, etc.

La crenoterapia en general y la balneoterapia pueden ser de gran utilidad en la puesta a punto de los deportistas y a ellas se recurre en Francia, Alemania, URSS y otros países y, concretamente, en España Caldas de Cuntis, Caldas de Montbuy, Archena, La Toja, Fortuna, etc., han recibido jugadores de fútbol en períodos de precompetición. En este sentido son particularmente recomendables las aguas clorurado sódicas hipertermales y radiactivas, tales como las de Arnedillo (Rioja), Caldas de Montbuy (Barcelona), Fiteros (Navarra), Fortuna (Murcia), La Toja (Pontevedra), La Garriga (Barcelona), San Juan de la Font Santa (Mallorca), etc.; las sulfuradas sódicas, cálcicas o mixtas y radiactivas, como Caldas de Cuntis (Pontevedra), Caldas de Partovia (Orense), Carballino (Orense), Ledesma (Salamanca), Montemayor (Cáceres), Archena (Murcia), etc. En estos diversos Establecimientos los tratamientos principales son los baños, duchas o chorros, hidrocinesiterápica, peloides, etc., reventantes.

En disfunciones y enfermedades psico-somáticas el tratamiento crenoterápico dependerá de sus manifestaciones predominantes: respiratorias, digestivas, urinarias, etc.

En la Tercera Edad al igual que en otras edades, la crenoterapia combinada con un adecuado ejercicio físico o deporte, pueden dar excelentes resultados y más si se considera que la cronicidad en la patología geriátrica es la norma y, por otra parte, la frecuencia de una polipatología que asocia manifestaciones de diversos órganos o aparatos: locomotor, respiratorio, digestivo, vascular, urinario, etc., lo que obliga a una especial atención por parte del médico crenoterapeuta.