

EXPERIENCIA BALNEARIA EN EL TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS EN CALDAS DE BOHI (LERIDA).

Agustin VALERO CASTEJON.
Medico Director del Balneario Caldas de Bohi.
(Lerida).

La Osteoporosis afecta en nuestro país a tres millones y medio de personas, con más de 170.000 casos de fracturas, lo que supone un gasto de más de 16.000 millones de pesetas/año y unos costes totales superior a los 100.000 millones de pesetas.

Afortunadamente los medios de diagnóstico actuales permiten descubrir precozmente esta enfermedad y evitar complicaciones, en especial las fracturas.

En esta Comunicación nos vamos a limitar a destacar la favorable influencia de la actividad física en la función osteoblástica y el hecho de que el ejercicio, aumentando la secreción de calcitonina, puede beneficiar a estos pacientes, si es adecuadamente controlado.

En los Centros termales es frecuente recibir enfermos con osteoporosis, toda vez que suele ser elevado el porcentaje de personas de edad avanzada y enfermas postmenopáusicas.

En el Balneario, en las personas con factores de riesgo y como medida preventiva, son aconsejables los ejercicios de columna y extremidades para potenciar las correspondientes musculaturas, pero se deben evitar los forzados, los saltos, el levantamiento de pesos, etc.

En Caldas de Bohí hemos tratado 27 pacientes distribuidos así:

- Postmenopáusicas	12
- Seniles	6
- Gastrectomizados	1
- Por corticoterapia	2
- Artritis reumatoides	2
- Localizadas. Inmovilización	3

Ha sido destacable el predominio de mujeres de más de 60 años.

El tratamiento implantado ha sido, además del

El tratamiento implantado ha sido, además del propio de estos procesos, dirigido a calmar el dolor, disminuir las contracturas, mantener la movilidad articular y las actitudes posturales correctas, mejorar la capacidad respiratoria, etc., las técnicas crenoterapicas convenientes, en particular la hidrocinesiterapia y la hidrogimnasia.

Los BAÑOS generales hipertermales son favorables por su acción mejoradora de la circulación, relajante y anticontracturante, acciones que puede potenciar el masaje subacuático.

Las DUCHAS calientes a 1 - 3 atmósferas y las DUCHAS MASAJE son muy favorables por su acción trófica general y local.

Pero lo que consideramos fundamental es la HIDROCINESITERAPIA e HIDROGIMNASIA y la NATACION, realizadas en piscina y controladas por médicos, fisioterapeutas o personal bien preparado, con agua a temperatura prácticamente indiferente. Estas técnicas permiten activar la movilidad articular y la función muscular, especialmente dedicadas a mejorar la estática raquídea, combatiendo la cifosis, hiperlordosis y limitaciones funcionales de cualquier articulación. Los ejercicios, según las circunstancias podrán ser pasivos, activos o resistidos, pero siempre suaves y debidamente controlados.

La NATACION es un ejercicio activo importante en el fortalecimiento de la musculatura y para lograr equilibrio entre la musculatura agonista y antagonista, facilitando la movilidad articular tanto de la columna como de las extremidades, valorando la importancia de los músculos abdominales como flexores y los sacroespinales como extensores. Los estilos de braza o espalda son apropiados, respectivamente, en cifosis o en lordosis.

En Caldas de Bohí es fácil la práctica de todas estas técnicas puesto que el Centro dispone de piscinas termales, al aire libre y cubiertas. También en Caldas es posible la aplicación de LODOS, de gran acción termoterápica, analgésica y antiinflamatoria. Se utilizan a temperatura de 42°C, aplicados durante 20 minutos.

Con todas estas prácticas los resultados han sido buenos, si bien sean esencialmente subjetivos, dado que la corta estancia de estos pacientes en el Centro dificulta otro tipo de comprobaciones más precisas. Nos parece interesante destacar la favorable influencia que sobre el psiquismo de estos pacientes puede ejercer la cura hidrotermal.