

BALNEARIO: PUESTA EN FORMA MENTAL Y FISICA (Spa: Mental and physical fitness)

PRATZEL, Helmut *

El tema de mi disertación es la puesta en forma mental y física. Realmente la puesta en forma mental, física y fisiológica son tareas a considerar en los balnearios y centros de salud, esto es, preparación del cuerpo, alma y espíritu en cada uno de los campos de las funciones biológicas.

Quiero hablar de este tema en dos diferentes aspectos. En primer lugar la diferencia en el desarrollo económico entre Europa y los EE.UU. y en segundo lugar sobre los medios prácticos en el futuro desarrollo de la atención pública en los balnearios y centros de salud.

Forma física y bienestar son dos "slogans" americanos para los balnearios americanos. Existe una gran diferencia entre los balnearios americanos y los balnearios y centros de salud europeos. En Europa, la principal tarea de los balnearios y centros de salud durante los últimos 50 años ha sido principalmente el tratamiento médico de los enfermos. En los EE.UU. son las personas **sanas** las que van a ellos a fin de atender y mantener su salud para aumentar su buena forma y bienestar. Los balnearios estadounidenses promocionan más el carácter preventivo de tales centros. Los europeos se sorprenden cuando encuentran un balneario americano donde no hay manantial, sino tan sólo hoteles con algunas habitaciones e instalaciones para el entrenamiento físico, a los cuales se les llama spas o spas de día.

Especialmente los balnearios y centros de salud alemanes utilizan el tratamiento médico de pacientes **junto** a la posibilidad de que otros visitantes pasen unas vacaciones de salud. Los edificios tradicionales y la cultura de los balnearios europeos pueden ser usados por todas las gentes, incluso los pobres. Este es el resultado de nuestra evolución cultural en un sistema de estados de avanzada prosperidad regulada socialmente. 11 millones de visitantes acuden cada año a los spas y centros de salud alemanes. El 17% del tratamiento médico de dichos visitantes es aportado por el seguro obligatorio y el 83% es pagado por el propio beneficiario o a través de su seguro personal voluntario que le reembolsa parte del gasto. Únicamente una parte no significativa de "ovejas negras" pasan sus vacaciones en los balnearios, no hacen uso de los programas médicos eficientes, reclaman el reembolso a sus compañías aseguradoras y cargan sus vacaciones a los empleados. El resultado de

esta actitud insociable ha sido una denuncia pública hecha mediante "cartas al Director" en, por ejemplo, el periódico "Spiegel", con expresiones tales como "Por la mañana fango y por las tardes tango". Creemos que el baile en los balnearios no es ni desagradable ni escandaloso. ¿Por qué no los pacientes en los balnearios han de bailar durante las tardes para ser felices y conseguir una buena forma física?

El problema es la distribución de los costes entre el tratamiento médico y las estrategias preventivas para mantener la salud. El tratamiento médico es pagado por el seguro médico, mientras que los gastos por la obtención de una buena forma física, fisiológica y mental, son desembolsados por los propios beneficiarios. El resultado de la regulación social en nuestra comunidad en Alemania es que la atención médica de muchas enfermedades crónicas en los balnearios y centros de salud en conexión con el sistema de seguro médico es posible. Incluso si es necesario el ahorro en la atención sanitaria, el cuidado básico de las enfermedades crónicas ha de ser regulado para todo el mundo a cargo de una comunidad solidaria. Esta es una tarea de nuestros balnearios y centros de salud en Europa.

En oposición al sistema europeo está el sistema americano. El sistema de seguro estadounidense no es un sistema social. La población pobre que sufre la mayoría de los problemas en enfermedades crónicas no está protegida por un seguro obligatorio de salud y los balnearios estadounidenses no se han desarrollado en el tratamiento de dichos pacientes.

Por otro lado, la buena forma física y de bienestar son programas y tareas importantes si redundan en una mejor salud pública, si todo el mundo puede beneficiarse y si todo el mundo puede permitírselo.

La comunidad estatal está motivada para promover estas opciones. La prevención resulta más económica que la rehabilitación. Pero este hecho sólo se pone de manifiesto en un balance a largo plazo. La educación sanitaria puesta en marcha reducirá los costes en rehabilitación únicamente dentro de algunos decenios. Esta es la razón de un problema económico y político. Los políticos utilizan su influencia para promover proyectos populares tan sólo durante sus mandatos, y las compañías y compañías aseguradoras ni tienen suficiente poder ni intención para realizar cálculos económicos a largo

* Presidente de la I.S.M.H. Inst. Med. Baln. Clim. Ludwig - Maximilians - University. Munich. Germany

plazo. A menudo carecen del conocimiento para estar seguros de sus inversiones. Como conclusión, únicamente una poderosa minoría financiera puede usar las estructuras de educación sanitaria si no hay regulación social del gobierno contra una medicina de dos clases. En Norteamérica esta minoría proporciona el beneficio suficiente para que cerca de 400 spas y spas de día, tengan una base económica. En Alemania tratamos de desarrollar nuevas propuestas piloto en los centros de educación sanitaria. Me propongo llevar tal concepto a EXPO 2000 y espero tener el suficiente poder de persuasión para conseguir asociaciones por seguro de salud. Tales propuestas han de ser realizadas únicamente en áreas que gocen principalmente de un clima moderado, en los centros de salud y centros de Talasoterapia. El entrenamiento para la buena forma física hecho en habitaciones de aire acondicionado es inadmisibles en los balnearios y centros de salud.

Los balnearios y centros de salud tienen tareas médicas en prevención y rehabilitación y poseen estructuras de educación sanitaria que pueden ser utilizadas por todos, tanto por los pacientes como por los turistas. En este caso los balnearios y centros de salud tienen una doble función, obteniendo beneficio económico si desarrollan estructuras para el mercado turístico de salud, promoviendo la creación de tiempo libre. Estos objetivos no son responsabilidad de la clase médica. Psicólogos, fisioterapeutas y otros asistentes sanitarios se hacen cargo de estos programas en colaboración con médicos bajo la responsabilidad de la empresa balnearia. Es posible que en un futuro las compañías aseguradoras estén interesadas en dichos programas y será positivo llegar a un acuerdo con ellas.

¿Qué instalaciones pueden usarse en los balnearios?

En principio no hay muchos idealistas que sean capaces de comprometerse a modelar su vida conforme a sus conocimientos e intelecto. Muy rara vez ciertas vacaciones organizadas lo hacen para prevenir y fortalecer la salud. La razón es que el mercado turístico no tiene un motivo ético principal para ofertar programas cualificados y probados para el cuidado de la salud, sino que están más interesados en obtener beneficios económicos valiéndose de la emocional fragilidad y debilidad humanas.

En los balnearios y centros de salud es posible llevar a cabo un máximo de programas preventivos, aprovechando el comportamiento dinámico de los hombres en grupo, englobando intereses diferentes de clientes para la promoción de la salud.

La experiencia muestra que es mejor ofrecer un ambiente natural y cultural de gran calidad y no una sala con máquinas y equipos de entrenamiento. Personas que principalmente viven en edificios en conexión estrecha con productos de alta tecnología de la sociedad moderna, deben ser llevadas de nuevo a sentir el sano poder de la naturaleza. Deben descubrir que hay belleza en la naturaleza, que merece la pena vivir y sentirse feliz.

La buena forma mental, física y fisiológica, se puede alcanzar mediante la activación de muchos sistemas biológicos. En todos los sistemas es el entrenamiento de las funciones naturales de la vida humana, es la compensación de déficits debidos al uso insuficientes de dichas funciones. En los EE.UU. he visto salas con máquinas donde las personas, de forma masoquista, intentaban entrenar sus músculos y reducir peso. Hacer jogging con una botella de Coca Cola como ellos hacen para adelgazar no es la vía eficaz.

La "cura de terreno" es lo más importante en el entrenamiento de la puesta en forma. Se necesita una red de caminos con diferentes ascensos. El punto de arranque de una "cura de terreno" es un edificio con vestuario, duchas, sauna, gimnasio, salas donde celebrar seminarios y equipo diverso que ayude a intereses personales. Por este medio, muchas instalaciones pueden promover el poder y experiencia creativos en la naturaleza, como herramientas de pintura, gráficos, para producir videos, coleccionar hierbas, hongos....

Un aspecto importante es el entrenamiento en la regulación de la temperatura. Muchos ejemplos pueden verse en los spas que disponen de instalaciones de Kaeipp, como andar descalzo por caminos de terreno irregular, baños fríos en brazos, andar por el agua, andar sobre el rocío.

Otro aspecto son las actividades relacionadas con los lagos, como remar, pescar y primordialmente nadar sin ser molestado por gritos o música a gran volumen.

Se encontrará placer al escuchar sonidos naturales. Se ha de proporcionar ayuda para identificar los sonidos de la naturaleza y asociarlo a la fauna.

La actividad y la **relajación** han de alternarse de manera equilibrada. Parte de ese programa será la intervención del terapeuta, los masajes, los baños, la aplicación caliente de peloides y los cosméticos.

Es importante la posibilidad de **dormir** al aire libre en vez de en la habitación del hotel, para adap-

tarse al aire frío y limpio de la noche, para reactivar el poder saludable, para mejorar el sueño, para eliminar el dolor de cabeza.

La **agricultura regional** colaborara con los balnearios y centros de salud. Los visitantes de estos lugares participarán no sólo en el consumo de los productos agrarios sino también en su cultivo. Las facilidades agrícolas de transporte pueden estar integradas en la gerencia del balneario y centro de salud.

A pesar de las muchas incomodidades al vivir en contacto con la naturaleza, el huésped necesita un buen alojamiento. Es necesario un nivel de alta calidad en los hoteles en lo que respecta a higiene, comodidad y **ambiente** hogareño. El huésped siempre se ha de sentir sin obligación de aceptar los nuevos requisitos de su entorno, y puede utilizar cuando desee los ambientes familiares y tomar tiempo para relajarse. En estas circunstancias, aceptará espontáneamente cualquier incomodidad.

Otro aspecto es dirigir inteligentemente **diálogo en grupos** para intercambiar experiencias y activar provocación mental. Esto puede ser ampliado con actividades culturales, presentaciones científicas y oportunidades para que los huéspedes participen activamente en auto presentaciones, sin olvidar las ocasiones para bailar.

Los balnearios y centros de salud tienen que organizar actividades de distinto género a fin de ofertar una puesta en forma en el futuro: Una buena forma relacionada con el sistema locomotor, las técnicas termales, la nutrición, la memoria, el estado emocional, el equilibrio espiritual; mediante tratamientos se puede mejorar la tolerancia entre los hombres. Quien ha experimentado alguna vez estos centros de ocio, está estimulado a volver siempre. Tales nuevos centros de salud tienen no solamente un futuro potencial en **salud** sino también un beneficioso potencial **económico**.

Baños de

Montemayor

*Aguas sulfuradas, radiactivas, hipertermales
Procesos crónicos reumáticos y respiratorios
Baños, Chorros, Inhalaciones, Pulverizaciones*

HOTEL BALNEARIO
CACERES

Teléfono (923) 42 80 05 - (Junio-Septiembre)