

FACTORES AMBIENTALES Y SALUD GLOBAL (*Environmental factors and Health*)

FRIAS FERNANDEZ, Jose Antonio*

Como es sabido, el resultado de una cura termal depende de múltiples factores que se interrelacionan entre sí y su cuantificación no es posible, ya que está sujeta a la variabilidad individual.

Restando el agua de forma deliberada y sin olvidar que es el agua el principal factor que es preciso tener en cuenta ya que es el origen de todos los balnearios y por ende de todos los factores que podamos comentar, trataremos de repasar todo lo que puede influir en el resultado terapéutico de la cura termal.

Los pacientes acuden a un balneario principalmente por las siguientes RAZONES: 1- Hacer turismo saludable. 2- Tratar afecciones concretas. 3- Ambas razones a la vez.

Vemos así, que son motivos médicos y es la terapéutica lo que sostiene a un balneario, aunque a algunos les cueste reconocerlo.

Asumiendo el riesgo de olvidar alguna matización o comentario, los factores que pueden influir en una cura termal son los siguientes:

1- El acto médico: La historia clínica. que resulta un factor fundamental como veremos

En una HISTORIA CLÍNICA COMPLETA y hecha con ganas, se debe obtener una perspectiva global del paciente que tenemos delante haciendo constar sus antecedentes personales, laborales y sociales, sus hábitos tóxicos y alimenticios, el consumo de fármacos, realizar una anamnesis rápida por aparatos, preguntar por chequeos de salud como analíticas, ECG., revisiones por especialistas etc. Constataremos el motivo principal de acudir al balneario y realizaremos una exploración física.

Simplemente con la historia clínica podemos desarrollar un potencial de acto médico importante.

RECORDAR que podemos intentar corregir conductas nocivas y potenciar estilos de vida más saludables, incidiendo en prevención primaria, y detectar patología no descubierta en nuestros pacientes, realizando prevención secundaria.

Hay que admitir, que modificar actitudes nocivas o crear un estilo de vida más sano, es una tarea difícil y más en unos pocos días, pero debe ser siempre un objetivo presente en el acto médico balneario.

Puede ser mayor en cambio la rentabilidad en salud, desde la detección de procesos patológicos en fases tempranas. Por varias razones:

1.º- En primer lugar la inmensa mayoría de las personas que acuden a un balneario pasan por una consulta médica de forma obligatoria.

2º-Una anamnesis rápida por aparatos, nos pone muchas veces sobre la pista de síntomas que el paciente no ha comentado a su médico.

3º-Una exploración física, nos revela otras veces, signos que no han dado síntomas.

-Y por último sugerir exámenes elementales de salud como analíticas rutinarias etc., hacen que el paciente se preocupe de su estado y hacer que el médico de familia vea esos pacientes que no ha tenido ocasión de controlar.

COMO EJEMPLO, hemos revisado 2000 historias clínicas de nuestros grupos de Termalismo Social en Fitero, habiéndose hecho 70 sugerencias de estudios médicos por especialistas, iniciamos 17 tratamientos farmacológicos para HTA una vez establecida la absoluta indicación y se hicieron 191 electros al encontrar sospecha de patología cardíaca o si éste no se había efectuado en el último año y medio.

COMO VEMOS, ANTES DE EMPEZAR LA CURA BALNEARIA, YA HEMOS EMPEZADO EL TRATAMIENTO.

2- Otro factor importante de la cura termal son las propias técnicas que posea cada Balneario.

O técnicas de tratamiento que si incluyen el uso de agua mineromedicinal.

Deben ser prescritas y supervisadas por el médico del centro, poseer eficacia clínica, ser suficientes en número para cada balneario, ser adecuadas a las patologías más frecuentemente tratadas en ese centro y siempre manejadas por personal cualificado.

Los llamados "paquetes de estancia" hoy en día en boga y que responden a una necesidad comercial van en claro detrimento de la individualización del tratamiento que sería deseable.

Aun así, estos paquetes de estancia, parece que se nos están haciendo necesarios y pueden ser beneficiosos para difundir y crear cultura balnearia.

En cualquier caso, deben ser elásticos para elegir técnicas y evitar posibles riesgos yatrogénicos.

* Dirección médica Balneario de Fitero

3- Las que he llamado técnicas complementarias

Son aquellas que no incluyen el empleo del agua termal.

Estas técnicas, suponen un gran potencial para cada balneario que se puede especializar en sus indicaciones.

Pensemos así, en manantiales de agua sulfurada que pueden desarrollar tratamientos de piel o respiratorio, dotándose de toda la tecnología precisa.

Se abre en este punto un camino que puede poner en ventaja a los balnearios respecto de otros estamentos sanitarios ya que contamos siempre con la presencia del agua termal.

Para nosotros en Fitero, es importante desarrollar todo el capítulo de fisioterapia en su más amplio sentido.

No podemos renunciar a nada que nos ayude a mejorar los tratamientos termales, siempre garantizando la eficacia clínica y la deontología profesional.

4- Otros factores que influyen en la cura termal.

Como es el clima, que en algunos pacientes puede jugar un papel importante en sus afecciones o como es también importante en otros la influencia psicológica de alejarse de su medio patológico aunque sea por unos días.

El efecto placebo que a toda terapia acompaña y compartir sus dolencias con otros pacientes de características formando los llamados psicogrupos por el prof. Armijo, articulan una esfera anímica favorable.

Hay que recordar aquí, que los pacientes psiquiátricos con procesos mayores, incluida la depresión, no suelen obtener estos beneficios y solamente en ciertas fases de su enfermedad y como coadyuvante menor, podemos influir en ellos favorablemente.

En este punto quiero recordar también, la influencia que pueden ejercer aspectos como el trato personalizado, amable y humano que TODO el personal del balneario debe asumir. Las características de las instalaciones hoteleras, sus barreras, su decoración y por último la labor de los profesionales en socioanimación y tiempo libre.

EN RESUMEN EL POTENCIAL DE SALUD DE LAS CURAS TEMALES DESDE EL PUNTO DE VISTA INDIVIDUAL Y DESDE LA SALUD PUBLICA ES MUY IMPORTANTE.

Comentario aparte merecen los tratamientos dietéticos y los programas de ejercicio físico que se pueden realizar en los balnearios.

Sobre la DIETA quiero recordar que para la población en general, LOS OBJETIVOS dietéticos SON:

- 1- Aportar suficientes calorías pero evitar el sobrepeso.
- 2- Tener efecto hipolipidemiante fundamentalmente sobre el colesterol LDL.
- 3- Prevenir el desarrollo de HTA.
- 4- Aportar suficientes minerales, oligoelementos y vitaminas.
- 5- Adaptarla y hacerla atractiva para la cultura de la población objetivo.

EN CUANTO A LA COMPOSICION DE UNA DIETA EQUILIBRADA:

- 1- Las grasas no deben superar el 30-35% del aporte calórico total, siendo los ácidos grasos saturados no más del 10%.
- 2- No más de 300 mg/día de colesterol.
- 3- Proteínas 15%.
- 4- Hidratos de Carbono 50%, mejor HC complejos ricos en fibra (verduras, frutas, hortalizas).

EN GENERAL LOS REGIMENES dietéticos precisan del despistaje de patología endocrina y psicológica, deben ajustarse a la actividad física y a la edad de cada sujeto, precisan de seguimiento continuado y de forma universal, debe recomendarse la llamada dieta mediterránea.

En cuanto al EJERCICIO FISICO hay que recordar que debe individualizarse en función de edad, patología presente y no ser un gasto calórico indiscriminado. Obliga a descartar patología cardíaca por encima de los 40 años. Debe contemplar la flexibilidad, resistencia y coordinación y no solo la hipertrofia de masa. Debe ser de inicio progresivo, constante en el tiempo y fundamentalmente aeróbico. La intensidad del esfuerzo para el no profesional, no debe superar el 70-85 % de la frecuencia cardíaca máxima teórica (220-edad). Para cardioprotección se recomienda 20-30` en días alternos o andar una hora al día.

PLANTEAR programas generales de ejercicio que no se ajusten a los factores nombrados, presentan pocos beneficios y mucho riesgo.