

COMUNICACIONES

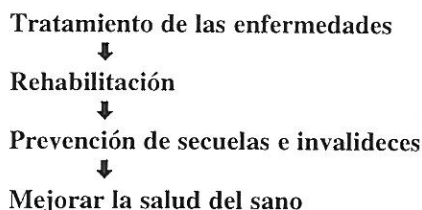
BALNEOTERAPIA Y PROMOCION DE LA SALUD

José Miguel Arévalo*/**

Luis Carlos Abecia**

Siempre se define al Balneario como fuente de salud (2) en referencia a la curación de enfermedades y/o a la rehabilitación. Pocas veces se orienta hacia la promoción de la salud del sano.

La cura balnearia debe de ampliar sus funciones tradicionales hacia la prevención de enfermedades y fomento de la salud en el sano en el contexto de salud para todos para el año 2000 (5). Las acciones preventivas y fomento de la salud son compatibles con las curativas y rehabilitadoras. El esquema a seguir pasa por las siguientes fases:



En una publicación anterior (1), señalábamos cómo las funciones de Salud Pública deben de integrarse en la cura balnearia. En efecto, siguiendo los objetivos de la Unión Europea para el año 2000 (6) uno de ellos es la coordinación de la asistencia médica con otras actividades relacionadas con la salud (educación, ocio, mejoras ambientales y bienestar social).

Siguiendo el clásico esquema de Lalonde (4), la salud consiste en la interacción de cuatro determinantes: **biología humana, medio ambiente, estilos de vida y sistema asistencial**. Cada uno de los cuales viene definido por las características que se resumen en el Esquema 1. Sobre todas ellas, los factores sociales pueden producir modificaciones. Por otra parte, conocemos cómo la cura balnearia va a depender de cuatro acciones importantes: el agua tanto por sus propiedades físicas como por su composición, el clima, el género de vida y la dieta (Esquema 2) constituyendo lo que se ha venido en llamar **la cura del lugar**.

En los balnearios debe hacerse una historia clínica completa con antecedentes y situación laboral, social así como los hábitos de vida. Con ello se puede conocer íntegramente a la persona, detectar sus problemas e iniciar así una educación sanitaria.

En efecto, la **educación para la salud** es algo más que una mera información y su objetivo principal es que las personas adquieran hábitos saludables (4). En el Esquema 3 se resume la metodología a seguir, a partir de los conocimientos sobre los determinantes de la salud, los fundamentos teóricos de la educación sanitaria, cuyos objetivos implican la aceptación de la salud como valor fundamental por parte de la persona para conseguir modificar sus conductas insanas, promover las positivas y tratar de favorecer los cambios ambientales con la participación activa de la población.

La metodología en la educación para la salud será diferente según se trate de enfermos (en general, más receptivos) o sanos. Será orientada de acuerdo con la edad, los intereses, los hábitos (de ahí la importancia que tiene conocerlos) y, en su caso, de la enfermedad. Los métodos a emplear serán varios y se iniciarán con la consulta bien la inicial, las periódicas o asistenciales, con la edición de videos, folletos y se aprovecharán todas las actividades lúdicas y recreativas así como en la práctica de los tratamientos para informar y convencer a la persona de la conducta sanitaria a seguir.

De acuerdo con los determinantes de la salud, vamos a repasar cómo la cura balnearia puede favorecer la salud en cada uno de ellos:

La **Biología Humana**, es particularmente difícil de modificar toda vez que viene condicionada genéticamente. Sin embargo, se pueden mejorar algunos aspectos. Así, por ejemplo, ya es conocido, como la cura balnearia en los niños puede ser beneficiosa en las predisposiciones mórbidas y provocar una estimulación general con aumento de resistencia frente a las agresiones (2). En los ancianos, la cura

* Jefe del Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública. Vitoria

** Profesor Titular de Medicina Preventiva y Salud Pública. Vitoria

balnearia puede repercutir positivamente reactivando las capacidades psicofísicas, los trastornos psicofuncionales y los afectivos (Esquema 4).

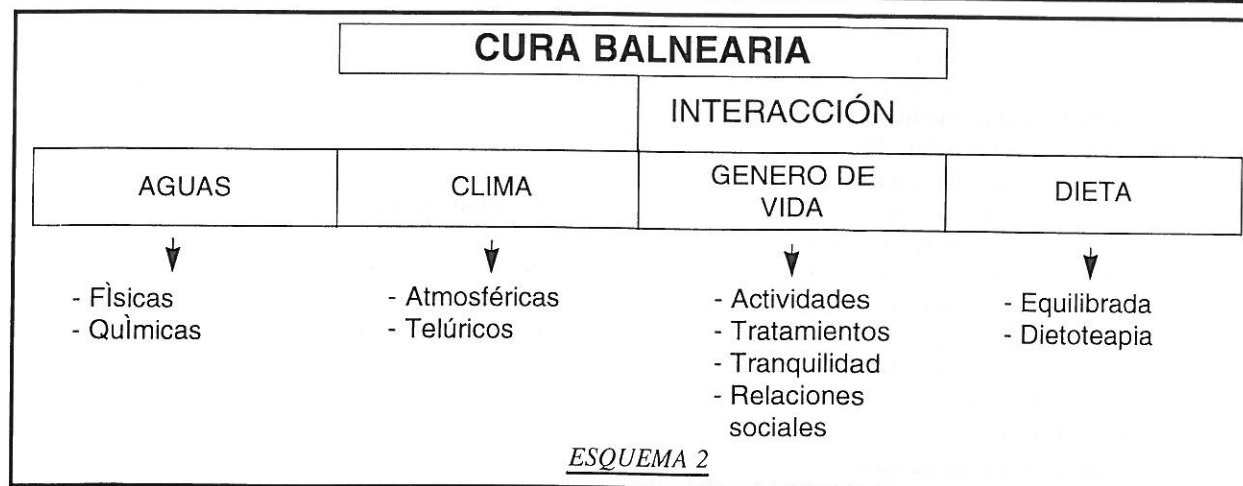
En el **medio ambiente balneario** se dan las circunstancias favorables del clima, la tranquilidad y las relaciones sociales (Esquema 5) que tanto pueden beneficiar la salud física y psíquica del paciente.

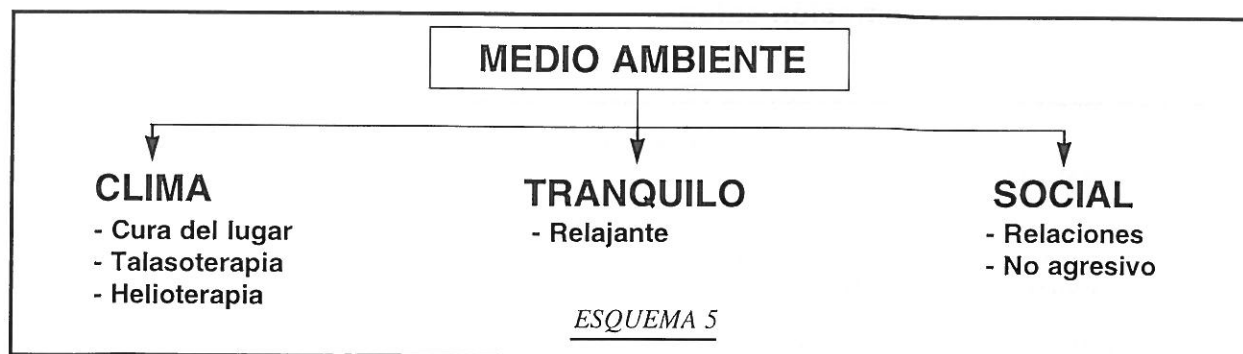
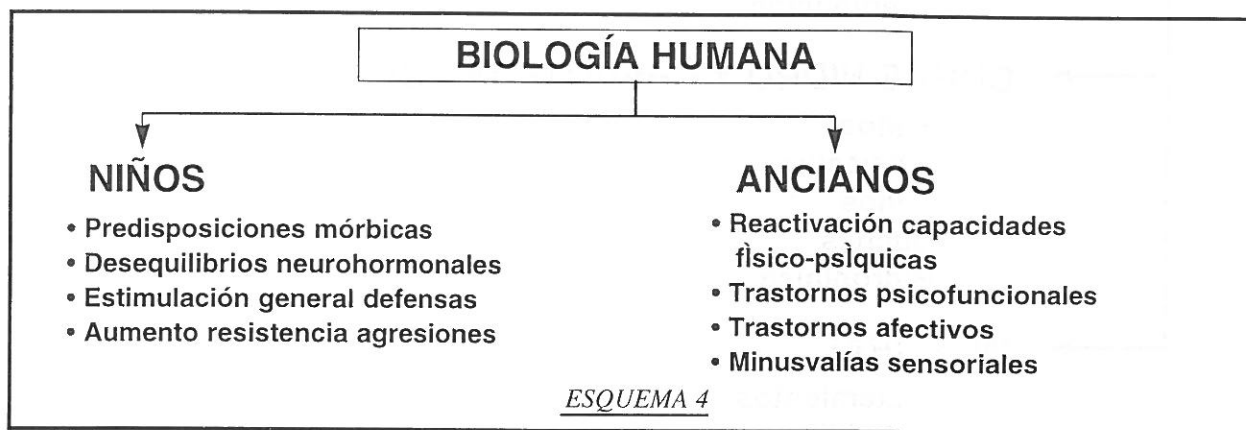
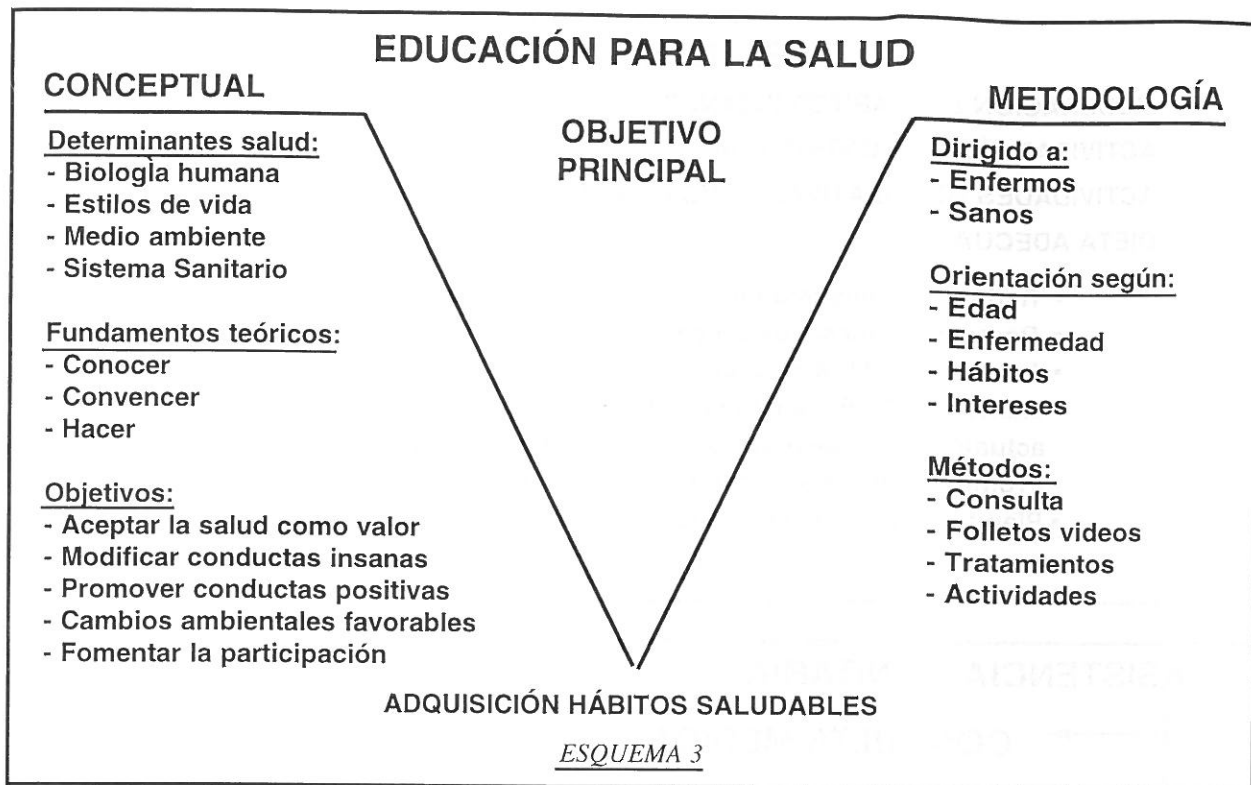
Los **estilos de vida** que caracterizan a la persona, encuentran en el ambiente balneario unas circunstancias muy favorables para modificar los hábitos insanos (Esquema 6). Además de las actividades físicas y recreativas, hay que tener en cuenta la dieta, en la que el balneario debe esforzarse para cumplir los criterios de la dieta sana: menos grasas saturadas, más fibra, reducir ingesta de azúcar, sal, alcohol...etc.

La **asistencia sanitaria** (Esquema 7) es un punto importante en el ambiente balneario que se inicia con

la consulta médica para planificar inicialmente las aplicaciones de las aguas mineromedicinales, en cada caso, según las circunstancias y las posibilidades, para ofrecer un tratamiento integral, curativo, rehabilitador, preventivo y promotor de la salud. De tal forma que el médico hidrólogo, además de la prescripción de las distintas aplicaciones del agua, pueda indicar un tratamiento higiénico y dietético para conseguir el mayor bienestar físico, mental y social.

Aprovechando la favorable disposición de los asistentes a las instalaciones balnearias, el médico hidrólogo dispone de un medio idóneo de **Educación para la Salud** con objeto de informar al paciente, convencerle y que adquiera hábitos saludables para fomentar su salud tanto durante la estancia en el balneario como en su ambiente habitual. Todo ello se puede adaptar a cualquier edad de la vida, sexo, situación clínica, laboral y social.





ESTILOS DE VIDA

MODERACIÓN DE HÁBITOS INSANOS

ACTIVIDAD FÍSICA CONTROLADA

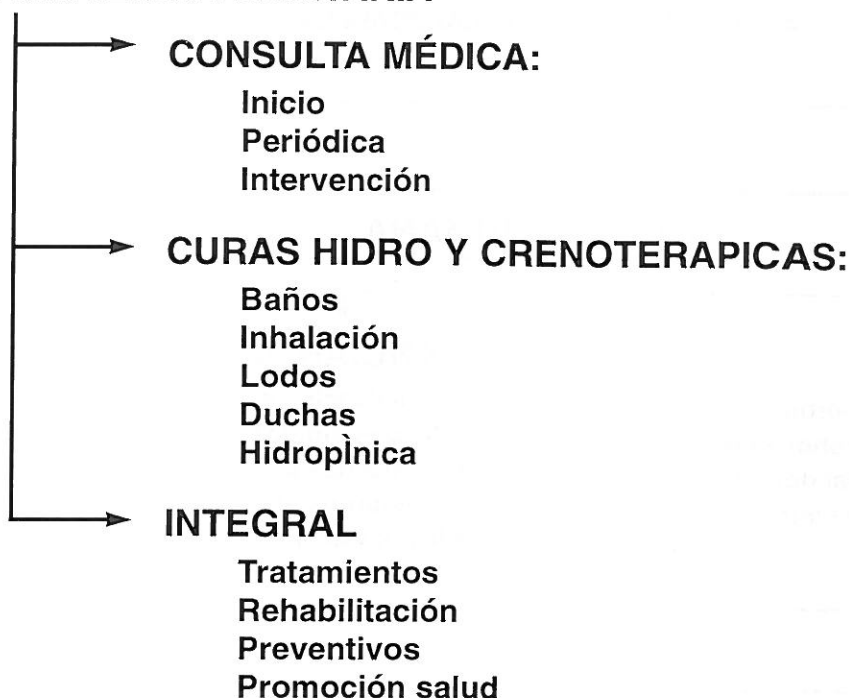
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y LÚDICAS PROGRAMADAS

DIETA ADECUADA:

- Reducir el consumo total de grasas y saturadas
- Reducir la ingesta de azúcar, sal y alcohol
- Aumentar la fibra en la dieta
- Mantener el valor energético de la ingesta, cambiando las fuentes actuales por alimentos con poca grasa, pan, frutas y verduras
- Promocionar el consumo de proteínas de origen vegetal
- Planificar programas para la salud en materias nutricionales

ESQUEMA 6

ASISTENCIA SANITARIA



ESQUEMA 7

BIBLIOGRAFÍA

1.- ARÉVALO, J.M.; ABECIA, L.C. (1996): "Integración de la balneoterapia en la Salud Pública". Bol. Soc. Esp. Hidrol. Med, XI (3), 119-26.

2.- ARMIJO, M; SAN MARTÍN, J. (1994): "Curas balnearias y climáticas. Talasoterapia y Helioterapia". Ed. Complutense, 1ª ed Madrid.

3.- LALONDE, M. (1974): "A new perspective on the Health of Candidian. A Working Document". Ottawa: Department of Health and Welfare.

4.- SALLERAS, L. (1990): *Educación sanitaria: Principios, métodos y aplicaciones*. Madrid Díaz de Santos.

5.- W.H.O. (1981): "Global strategy for Health for all by the year 2000". Geneva, W.H.O.

6.- W.H.O EUROPE (1985): "Targets for Health for all". Copenhagen: W.H.O.