

## TRAT. TERMAL EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA EN EL BALNEARIO DE BAÑOS DE MONTEMAYOR

*Autores: Diestro Sancho, MP. Castrodeza Sanz, JJ*

obtenida fue informatizada mediante el paquete estadístico para ciencias sociales SPSS.

### RESUMEN

La fibromialgia es una enfermedad que cursa con dolores musculares generalizados, fatiga injustificada y que se acompaña de una gran variedad de síntomas, y que precisa de un tratamiento multidisciplinario.

### OBJETIVO

Valorar la respuesta del tratamiento termal en Baños de Montemayor, en pacientes con fibromialgia según el estado general, dolor, movilidad, relajación, sueño y medicación antes y después de la cura termal.

### MATERIAL Y MÉTODO

Un cuestionario realizado de forma individualizada a 21 pacientes con fibromialgia subvencionados por la Junta de Extremadura que realizaron una cura termal durante 13 días. La información

### RESULTADOS

El 95,2% de los pacientes son mujeres, entre 56 y 65 años. Todos presentan dolor, seguido de contracturas musculares, alteraciones del sueño, síndrome ansioso-depresivo, astenia y cefaleas. Todos toman analgésicos y/o antiinflamatorios, y la mayoría sigue también un tratamiento específico. Después del tratamiento han mejorado sobretodo a nivel de movilidad y relajación, y un porcentaje elevado (76,2%) han reducido o suprimido la medicación analgésica y/o antiinflamatoria.

### CONCLUSIÓN

Los pacientes de fibromialgia responden muy bien a la cura termal, mejorando mucho su sintomatología, y reduciendo el tratamiento farmacológico. La balneoterapia debería considerarse como una terapia complementaria para estos enfermos, englobada en el tratamiento multidisciplinar que requieren.

## UTILIDAD EN BALNEARIOS DEL USO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ANTIESTRÉS

*Autor: Perea Horno, Manuel Andrés.*

ciones científicas específicas.

### OBJETIVO

Proponer el empleo de técnicas de relajación antiestrés como tratamiento complementario de la balneoterapia.

### MATERIAL Y MÉTODOS

Se revisa la literatura científica sobre el tema, verbigracia: los trabajos de Dubois en la *Presse Thermale et Climatique*, de M. Armijo y J. San Martín en los *Anales de la Real Academia Nacional de Medicina*, amén de otras publica-

### RESUMEN

Las técnicas de relajación pueden imbricarse en la terapéutica holística termal antiestrés. Una posibilidad es su enseñanza a los agüistas en sesiones grupales, de duración no superior a la media hora, impartidas al inicio del tratamiento termal. Debe hacerse hincapié en la realización de la respiración abdominal, el método de distensión muscular de Jacobson o la técnica de Schultz, además de recurrir a alguna *técnica creativa* de visualización. Conviene que los pacientes empleen una tabla-registro diario.

## CONCLUSIONES

- 1º. Las técnicas de relajación reducen la ansiedad.
- 2º. La enseñanza de técnicas respiratorias, junto con el método de Jacobson o

Schultz y alguno de visualización, constituyen un arsenal terapéutico de gran interés en balneoterapia antiestrés, fobias, etc.

- 3º. Estos métodos son sencillos de realizar y requieren poco tiempo.

# TRATAMIENTO CON BAÑOS DE REMOLINO DEL ESGUINCE DE TOBILLO DE ORIGEN LABORAL O NO EN UNA MUTUA DE ACCIDENTES DE MADRID

*Autores: Espinosa Chicote, R; Pascual Segovia, M.J.*

## RESUMEN

A raíz del reglamento de colaboración Mutuas/INSS (1995) en la gestión de la incapacidad transitoria por contingencia común, las mutuas tratan no sólo accidentes laborales, sino también accidentes de origen no laboral. Por este motivo se realiza un estudio retrospectivo en 32 pacientes diagnosticados de esguince de tobillo, sea de origen laboral o no, tratados en el centro clínico que la mutua Fremap tiene en la calle Capitán Haya de Madrid durante el año 2001.

Una vez realizado el estudio se llega a las siguientes conclusiones:

- 1.- No existe diferencia significativa en cuanto al sexo.
- 2.- No existe diferencia significativa en cuanto al lado de la lesión.
- 3.- La edad media es de 40,65 años con un rango de 23 a 63 años (dentro de la edad laboral 18-65 años).
- 4.- El puesto de trabajo más frecuente es administrativo, seguido de albañil y limpieza.
- 5.- La causa más frecuente es el "tropezón" y el mecanismo de lesión más frecuente la torsión.

- 6.- La media de días de inmovilización/descarga es de 15,5 días en el esguince grado II (férula) y de 9,41 días en el grado I (tensoplast).
- 7.- El tratamiento médico más frecuente es el AINE oral, seguido de analgésico y AINE tópico.
- 8.- El tratamiento rehabilitador más frecuente coadyuvante al baño de remolino es el laser seguido de ultrasonidos y crioterapia.
- 9.- De los esguinces de tobillo de origen laboral, cerca del 90% fueron causa de baja, con una duración media de 29,44 días.
- 10.- La media de duración del tratamiento con baños de remolino fue de 20,31 días.
- 11.- La evolución fue de curación en el 91% de los casos, con desaparición de la sintomatología tanto objetiva como subjetiva. No existe diferencia significativa en la evolución con respecto al origen laboral o no de la lesión.

## CONCLUSIÓN

Los baños de remolino, asociados a otras técnicas rehabilitadoras así como a AINES vía oral, son un excelente tratamiento para el esguince de tobillo grado I y II, alcanzando una plena recuperación cercana a la totalidad de los casos, sin que en ello influya el origen laboral o no de la lesión.