

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.