

APORTACIONES DEL BALNEARIO AL DEPORTE

Irene del Hoyo Ouviaña

Médico Hidrólogo Balneario Puente Viesgo.

El balneario de Puente Viesgo supongo que es bien conocido por todos vosotros, por una parte como hidrólogos (o al menos relacionados con el mundo de la Hidrología) y por otra parte porque las selecciones de fútbol, baloncesto y balonmano lo han elegido en diferentes ocasiones como lugar de concentración para sus jugadores, antes de afrontar los campeonatos mundiales.

¿Por qué los deportistas eligen los balnearios como lugar de concentración y de recuperación?

En primer lugar influye el entorno. El Balneario de Puente Viesgo está a 60 m. del nivel del mar, a orillas del Río Pas, en la Región del valle del mismo nombre, rodeado por un parque natural de especies arbóreas autóctonas.

Es importante señalar el hecho de que hay un campo de fútbol a 4 Km, en el pueblo de Vargas, que también cuenta con un polideportivo donde pueden entrenar los jugadores de balonmano y baloncesto. Los ejercicios de calentamiento se realizan en el jardín del balneario y también allí aprovechan la piscina exterior al final de la jornada.

Por otra parte está la composición química de las aguas termales, que en el caso de Puente Viesgo son de mineralización media (residuo seco a 110°C de 1188 mg/l), cloruradas sódicas y bicarbonatadas cálcicas y con una temperatura de emergencia de 34.6°C (meso-termales).

Por todo ello se pueden conseguir importantes beneficios de la unión deportista-balneario:

• En la PREPARACIÓN O PUESTA A PUNTO:

Se establece un plan de trabajo conjunto con los entrenadores, fisioterapeutas y equipo médico que acompaña a los deportistas. Las técnicas crenoterápicas se dirigen hacia la recuperación, favoreciendo el aporte de oxígeno al músculo y facilitando la eliminación de toxinas producto del ejercicio, así mejoramos el metabolismo muscular.

En este caso como lo que se pretende es una puesta a punto, no conviene que la relajación sea excesiva, ya que el jugador debe estar preparado para entrenar a continuación, por ello la duración de las técnicas es menor de lo habitual.

Las técnicas que se emplean son las siguientes:

1. Baños de burbujas:

Producen un masaje general. Debido al efecto de la presión hidrostática favorecen el retorno venoso. Además la presión ejercida sobre los vasos periféricos y la musculatura condiciona cambios metabólicos, con tendencia a la disminución del consumo de oxígeno.

Efectos: relajación muscular y la disminución del tono reflejo.

2. Chorro a presión:

Se aplica a una presión de 2 atmósferas, a una distancia de 3 metros y con una temperatura de 38°C.

Los efectos principales son la estimulación, a la vez que fortalece y mejora el tono muscular. Mejora también la circulación periférica.

3. Ducha escocesa:

Ducha alternante, en la que a la ducha caliente de 38-40° sigue la aplicación fría a 20-25°C.

El efecto fundamental es la estimulación orgánica.

4. Ducha Vichy

Es una ducha de afusión donde se realiza un masaje manual.

Su efecto es relajante y decontracturante.

5. Sauna Termal:

Es un baño de vapor a 35°.

Produce vasodilatación periférica, mejorando el riego sanguíneo y gran eliminación de sudor con sus catabolitos correspondientes (cloruro sódico, urea).

• En la PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO:

La balneoterapia previene y trata los microtraumas que produce el entrenamiento, fortaleciendo ó reparando las alteraciones moleculares del colágeno en los ligamentos y tendones. También evita las lesiones producidas por los agentes oxidantes retrasando la aparición de la fatiga muscular.

Las técnicas que se utilizan en este caso son las siguientes:

TÉCNICAS HIDROTERÁPICAS

1. Crioterapia

Es nuestra primera línea de actuación ante un traumatismo, se aplica frío en forma de paquetes de hielo a una temperatura de -15°C durante 20 minutos.

Efecto antinflamatorio y analgésico.

2. Maniluvios y pediluvios.

Son baños parciales utilizados con temperatura alterna 38° y 17°.

Las indicaciones fundamentales son en la fase subaguda de la inflamación en esguinces y estiramientos musculares, para reducir el edema, al mismo tiempo que aprovechamos los efectos del aumento del flujo sanguíneo en la zona.

3. Piscina Termal.

En la fase subaguda, la técnica más empleada es la piscina termal, por ser el medio de recuperación mejor después de una lesión. Se aprovechan las propiedades físicas y químicas del agua. La movilización activa dentro del agua permite los movimientos del segmento corporal afectado de forma selectiva. Se mejora la coordinación y la amplitud de los movimientos. Antes de que el deportista se incorpore a su rutina normal, se realizan los ejercicios contra resistencia, tanto de forma selectiva como de forma global, para comprobar que la lesión está recuperada.

4. Ducha subacuática.

Son bañeras de hidromasaje que incorporan un chorro subacuático, lo cual permite trabajar en la región corporal afectada con la presión más adecuada dependiendo del tipo de lesión.

Las indicaciones para la aplicación del chorro en forma general son la sobrecarga muscular por su efecto relajante y tonificante, en el caso la aplicación del chorro de forma local trataremos las lesiones crónicas tipo esguinces, tendinopatías y contracturas musculares por su efecto analgésico, antiinflamatorio y drenante.

PELOTERAPIA

1. Parafangos.

Se realizan aplicaciones locales, en forma de cataplasmas y actúa como antiinflamatorio y analgésico en lesiones crónicas, la localización fundamental es la rodilla, en las tendinitis del rotuliano.

2. Limos.

Se aplican también de forma local.

Empleados a una temperatura de 40°, tienen las mismas indicaciones que los parafangos. Su utilización a temperaturas inferiores a la corporal está indicada en lesiones agudas por el efecto drenante y antiinflamatorio.

ELECTROTERAPIA

1. Corrientes Galvánicas. (Corriente Continua)

Se emplea con los maniluvios y pediluvios, sumándose el efecto terapéutico del agua con la acción analgésica y antiinflamatoria de la electroterapia, al aumentar a la resorción de metabolitos y disminuir los edemas.

Las indicaciones a nivel deportivo son:

- Analgesia y efecto antiinflamatorio en mialgias, contusiones y esguinces.
- Activación de la cicatrización de fracturas, en las que existe retardo de la consolidación.

2. Ultrasonidos

También en este caso se utiliza el agua termal como sustancia de acoplamiento entre el emisor y el paciente.

Las indicaciones son:

- Mialgias, distensiones, tenopatías, espasmos musculares ó puntos dolorosos en las epicondilitis o epitrocleitis.
- Síndromes de sobrecarga, especialmente en tendones como el aquileo y el rotuliano.

3. Onda corta (Corriente de alta frecuencia)

Está indicada en los procesos crónicos y en la recuperación de traumatismos.

4. Electroestimulación. (Corrientes bipolares pulsadas)

Se utiliza como analgésico.

TÉCNICAS MANUALES

1. Masaje.

2. Ciriax

3. Drenaje linfático

• RECUPERACIÓN

Uno de los problemas con que se encuentran los deportistas, tanto en los entrenamientos, como en la competición, es la dificultad que tienen de recuperarse entre sesiones, y por lo tanto el peligro de caer en la sobrecarga, que puede llevar a la fatiga crónica. En este caso, se puede acudir a un balneario para prevenir esa fatiga crónica y eliminar las toxinas acumuladas.

Por tanto en este caso lo que se busca es la relajación tanto física como psicológica, para ello se emplean las mismas técnicas que en la preparación, pero aumentando la duración, y además las siguientes técnicas.

4. Baño Atlantis.

Es una bañera con chorros subacuáticos incorporados en las paredes y en el suelo de la bañera con lo cual conseguimos un hidromasaje general.

5. Termarium.

Es un circuito con contrastes de temperaturas y de presiones con el cual se consigue la relajación estimulando todos los sentidos.

Combina la hidroterapia con la aromaterapia y la cromoterapia.

6. Masoterapia.

Por último, me gustaría señalar que también se pueden hacer tratamientos respiratorios. La mayor demanda es por parte de los ciclistas que suelen padecer rinosinusitis, con esta agua, se puede detener su evolución y evitar el paso a formas hipertróficas o incluso atróficas por su acción antiinflamatoria.

Las técnicas que se utilizan son:

1. Aerosoles.

2. Pulverizaciones.

3. Lavados nasales