

Entrenamiento en altura realizando recuperación física con agua mineral medicinal y fangoterapia. Experiencia en las Termas de Copahue

Training in height performing physical recovery with medicinal mineral water and mud therapy. Experience in the Copahue Hot Springs

Gurnik N⁽¹⁾, Zugarramurdi A⁽¹⁾, Chavero A⁽¹⁾, Vela ML⁽¹⁾

⁽¹⁾Ente Provincial de Termas del Neuquén EPROTEN, Patagonia, Argentina
pamperito4gn@hotmail.com

Las termas de Copahue se encuentran a 2050 msnm en la cordillera de los Andes, provincia de Neuquén, Argentina. Sus aguas minerales pueden ser utilizadas como tratamiento ideal en la recuperación física post esfuerzo, como protector y preventivo, en el largo plazo, de lesiones artrósicas resultantes de los microtraumas producidos en la ejecución de deportes de alto rendimiento. Así mismo mejorar la capacidad de recuperación del atleta.

Objetivo. El objetivo de este trabajo es hacer una presentación descriptiva de la experiencia llevada a cabo en las termas de Copahue donde se realizó la recuperación física post entrenamiento en altura a un grupo de atletas de alto nivel. Se aplicaron tratamientos diarios de balneación para lograr beneficios en el rendimiento, el bienestar alcanzado y la velocidad de recuperación post actividad.

Material y método. Se contó con la participación de 5 representantes de la selección nacional de biatlón y esquí de fondo en preparación física para competir en los juegos olímpicos de invierno de Pionchang. La duración fue de 21 días con controles médicos en tres etapas. Entrenamiento diario con recuperación en el centro termal utilizando inmersión en agua mineromedicinal (sulfurada de débil mineralización, 301,6 mg/l con predominancia de bicarbonato, sodio, calcio y magnesio) hipertermal alternando con aplicaciones de fango frío (10° C) en extremidades realizando así contraste térmico. Diariamente se realizó terapia hidropínica e inhalaciones por 10 minutos con agua de manantial.

Resultados. Se completó en su totalidad el protocolo planeado con una gran aceptación de los participantes a medida que se fue desarrollando la experiencia refiriendo mayor vitalidad al comenzar el entrenamiento, descanso placentero en la

noche al disminuir los dolores resultantes de la actividad realizada en el día y un mejor rendimiento al entrenar referido por los técnicos.

Conclusiones. La utilización de las aguas minero medicinales y sus derivados en la recuperación de atletas de alto rendimiento deportivo en un centro termal, puede ser una nueva línea de investigación para la Hidrología Médica.