

CURA DE KNEIPP ANTIESTRÉS

Manuel Andrés Perea Horno

*Doctor en Medicina, Especialista en
Hidrología Médica y Medicina del Trabajo.*

INTRODUCCIÓN

Sebastian Kneipp (1821-1897), sacerdote católico no médico, es considerado como el fundador de la moderna hidroterapia alemana. Su sistema terapéutico está incardinado con las denominadas *medicinas complementarias o alternativas*, caso del herbalismo, vitalismo, naturopatía, medicina holística, etc. Entre sus principios rectores cabe destacar la búsqueda del bienestar y la propiciación de la autocuración del paciente, siendo la prevención, en sus tres niveles, y especialmente en el primario, la finalidad prioritaria de la kneippterapia. La Cura Kneipp ha de ser individualizada, debe aplicarse de forma moderada y progresiva, y es una terapéutica integral, neohipocrática y coadyuvante. Kneipp consideraba que existían varios factores nocivos para la salud de la persona, verbigracia la falta de adaptación al medio ambiente, el sedentarismo, la comida desnaturalizada, los abusos de fármacos y drogas y la crisis existencial.

La Cura de Kneipp fue concebida por Sebastian Kneipp como un método terapéutico integral, se apoya en cinco pilares básicos: *hidroterapia minor*, dietética, fitoterapia, quinesiterapia y terapia del orden. Con esta Cura se estimulan de forma general e inespecífica los mecanismos de respuesta del paciente, con finalidad preventiva y terapéutica. En general, la hidroterapia kneippista se caracteriza por el empleo de agua potable ordinaria, preferentemente fría, durante períodos breves de tiempo y a poca presión. Sebastian Kneipp describió más de 120 técnicas hidroterápicas, que pueden agruparse en envolturas, compresas, fomentos, cataplasmas, lavados, afusiones, duchas, chorros, baños de agua o vapor, y paseos acuáticos descalzo por cantos rodados. Los mecanismos de acción de las técnicas hidroterápicas pueden ser de naturaleza térmica, mecánica, neurológica, reflexoterápica, inmunológica, transmineralizante, psicoló-

gica, o, la más importante, la estimulación general inespecífica.

Las indicaciones y contraindicaciones de esta terapia son similares a las de la balneoterapia. El cuerpo de doctrina de su sistema terapéutico está contenido en diversas publicaciones, y especialmente en sus libros *Meine Wasser-Kur* (1886), *Mein Testament* (1894) y *Codizill zu meinem Testament* (1896). En los centros Kneipp se elaboran programas específicos de tratamiento para cada paciente y patología, pretendiéndose que tenga ocupada la mayor parte del día, asimismo se entrega a cada aguista un Libro-Agenda de la Cura (Kneipp-Kur-Verordnungs-Buch) con el cronograma de terapias, actividades y comidas, a realizar durante la estancia en el centro hidroterápico. La Cura Kneipp dura cuatro semanas, de lunes a sábado, y se extiende en una franja horaria que va desde las 6 a las 22 horas. Dada la importancia de que el paciente esté en contacto con la naturaleza, habitualmente estos centros están ubicados en lugares privilegiados.

Actualmente esta Cura goza de gran aceptación e implantación en los países centroeuropeos de lenguas germánicas, debido a su alta rentabilidad sanitaria y socio-económica.

CURA KNEIPP EN EL ESTRÉS

La Cura Kneipp puede aplicarse en personas estresadas (personalidades de tipo A, estrés postraumático, estrés del cuidador, síndrome de *Burn out*, *mobbing*, etc.), para ello es preciso concebir un programa-cura que de forma sistematizada y ordenada afronte la sintomatología predominante del paciente.

En la consulta es preciso realizar una historia clínica, haciendo especial hincapié en la psicopatología, aplicando el Cuestionario General de Salud de Goldberg, la escala de ansiedad de Hamilton y el test de los colores de Max Lüscher, amén de la exploración física cardiovascular, locomotora, etc.

Es necesario llevar una tabla-registro en la que consten los resultados de los tests aplicados

al paciente antes de comenzar la Cura y al finalizar, así como sus propias observaciones.

Los Centros Kneipp han de estar institucionalizados y constar de personal especializado (hidrólogo médico, psiquiatra, psicólogo, fisioterapeutas, diplomados universitarios en enfermería, auxiliares de clínica, monitores, etc.). En ellos es fundamental el respeto de la autonomía del paciente, y su consentimiento informado, además se procura la disminución del contacto con estresores externos. Entre los factores actuantes en la Kneippterapia antiestrés, cabe destacar:

- a) **Ambiente balneario**, cura del lugar o *Kur Ort*. Los centros se construyen en parajes con atracciones naturales, en consonancia con el concepto de *Physis* griego, naturaleza, prestándosele especial atención tanto al clima como a factores de tipo organizativo, destacando el orden, el sosiego, el confort y el aislamiento de las noxas exteriores.
- b) **Técnicas hidroterápicas**. A las modalidades terapéuticas clásicas, descritas por Kneipp, cabe añadir una gran variedad de métodos más modernos, caso de la ducha escocesa, ducha masaje de Vichy, de Aix-les-Bains, *hot whirlpool*, masaje subacuático, hidrocinesiterapia en piscina, etc. Antes de iniciar un tratamiento hidroterápico, es conveniente realizar el test de Franke, consistente en administrar una técnica suave y observar la respuesta del paciente en un período de tiempo que oscila entre 15 y 120 minutos, si ésta es favorable, la hidroterapia está indicada.
- c) **Fitoterapia y otros aditivos**. Con ella se pretende restringir la ingesta de medicamentos alopáticos, disminuyendo la incidencia de posibles efectos secundarios, y por otro lado aportar principios activos efectivos contra la sintomatología del estrés. Las vías de administración preferentes son la oral y la tópica. Brüggeman ha desarrollado el concepto de fitobalneoterapia en lo que atañe a la aplicación local de estos tratamientos. Entre las plantas empleadas cabe destacar, por un lado, las agujas de pino, **pinos**, melisa y valeriana como relajantes e inductoras del sueño; y, por otro, las **flores** de lavanda, hojas de romero y tomillo como estimulantes. Para el tratamiento de las somatizaciones puede recurrirse a la avena sativa, corteza de roble, flores de heno, lúpulo, pasiflora, romero, cola de **caballo**, aquilea, etc.
- d) **Dietética**. Las recomendaciones kneippistas en este campo son aceptadas por la Sociedad Alemana de Nutrición. Se aconseja la **ingestión** de alimentos de 4 a 5 veces al **día**, siguiendo pautas individualizadas. La alimentación debe ser integral, equilibrada, moderada y natural, evitando los excesos calóricos y lipídicos, y promoviendo el consumo de vegetales frescos (brécol, espinacas, ajo, cebolla, puerro), frutas, alimentos ricos en fibra; lácteos y pescados. Es conveniente consumir carne tres veces en semana, así como un vaso de buen vino en la comida. Los principios de la medicina ortomolecular de Linus Pauling tienen cabida en este sistema terapéutico, fomentándose la ingestión de vitaminas (A,B,C,D y E), minerales (calcio, fósforo, magnesio, hierro y cobre), oligoelementos y antioxidantes. En general se proscribe la toma de estimulantes (cafeína, teína, nicotina), la alimentación industrial, refinada, el exceso en el consumo tanto de azúcar blanquilla como de sal, y los complementos ergogénicos. Como sustitutivo de las bebidas coladas, se recomiendan infusiones de manzanilla, romero, malta, etc.
- e) **Quinesiterapia**. La actividad física ha de realizarse de forma habitual, y sin afán competitivo; entre las actividades recomendadas cabe destacar el golf, jogging, marcha, natación, petanca, danza, etc. Se aprovecha la estancia del paciente en el centro para enseñarle la adopción de medidas posturales ergonómicas e higiénico-preventivas, tales como la escuela de espalda, la gimnasia respiratoria o vascular, etc.

f) **Estilo de vida.** En estos centros se favorece que el paciente esté en contacto con la naturaleza, recomendándosele la evitación de cambios bruscos de temperatura, el empleo de vestidos cómodos, confeccionados con fibras naturales, el respeto de los ritmos cronobiológicos circadianos (sueño-vigilia, etc.), la ordenación de las actividades diarias, la práctica de hobbies que le hagan ocupar el tiempo libre...

g) **Aspectos psicosociológicos.** Adquieren una especial relevancia, hay que destacar la importancia de la relación médico-enfermo con la aparición del efecto sugestivo de Carpenter y la transferencia hidropsicoterápica de Vidart. La administración de hidroterapia es susceptible de interpretaciones psicoanalíticas, relacionadas con el claustro materno, el síndrome de Anteo y los ritos catárticos-purificadores.

En los centros de tratamiento se forman psicogrupos, o asociaciones de personas que comparten patologías y vivencias comunes, fomentándose la aparición de valores como la sencillez, la solidaridad y el positivismo, dando prioridad al concepto *nosotros sobre el yo*. Además, puede realizarse una psicoterapia breve o minor. Como complemento, es conveniente enseñar al paciente la realización de técnicas de relajación, amén de tenerle ocupado la mayor parte del tiempo. A modo de ejemplo, un programa de intervención psicoterápica puede constar de la realización de 6 sesiones de terapia de grupo, 9 de psicoterapia de apoyo y 24 de

práctica de métodos de relajación, a lo largo de la estancia en el Centro Kneipp. Entre las técnicas de relajación cabe mencionar la respiratoria, técnicas de Schultz y Jacobson, desensibilización de Wolpe, programación neurolingüística, visualización creativa, meditación, yoga, biofeedback, hipnosis, rolfing, feldenkrais, etc.

Por otra parte, la musicoterapia adquiere especial importancia, puede recurrirse a música clásica, ambiental, *chill out*, o bien a estímulos auditivos con frecuencia entre 8-12 ondas por segundo y potencia de 20-75 microvoltios, etc.

Aparte del arsenal terapéutico mencionado, en los centros de Cura Kneipp pueden emplearse otras técnicas, unas utilizadas por Kneipp (cura hidropínica, helioterapia, baños de aire, cepillado en seco, cinesiterapia, etc.); y otras incorporadas con el devenir de los tiempos, siguiendo criterios eclécticos (cromoterapia, aromaterapia, flores de Bach, acupuntura, shiatsu, qigong, quiropraxia, osteopatía, reflexoterapia, hidroterapia de colon, ionización ambiental, electroterapia, termoterapia, etc.)

CRONOGRAMA HIDROTERÁPICO

A modo de ejemplo, un cronograma hidrotérapico general antiestrés puede ser el de la tabla inferior.

Todas las técnicas deben ir seguidas de un reposo en cama o tumbona, bien abrigado, con una duración media de 20-30 minutos.

HORARIO:	TÉCNICAS A ELEGIR:
6-8 horas Preferentemente en cama Antes de desayunar	Masaje. Envolturas. Compresas. Sacos de heno. Abluciones. Afusiones. Paseo descalzo.
10-12 horas Antes de comer	Chorros. Duchas. Baños. Paseos y ejercicio físico no competitivo.
16,30-18,30 horas Al menos 3 horas tras la comida	Afusiones. Duchas locales. Baños parciales. Paseos y ejercicio físico.
22 horas Después de cenar Preferentemente en cama	Masaje. Envolturas. Compresas. Marcha acuática sobre cantos rodados.

TÉCNICAS HIDROTERÁPICAS ESPECÍFICAS

Dependiendo de la sintomatología predominante en el paciente estresado, pueden confeccionarse tratamientos específicos, tal es el caso del insomnio, de los cuadros depresivos y de los estados de ansiedad. Así, en el caso de agüistas con **insomnio**, hay que intercalar en el cronograma hidroterapéutico general las técnicas que a continuación se citan; mostrándose con cruces la intensidad del efecto logrado con cada modalidad de tratamiento, pudiendo ser ésta de +, ++ ó +++, correspondiendo la menor intensidad a +/+++, y la mayor a +++/+++.

1. Lavados: Completo, medio cuerpo, abdominal (+ o ++/+++).
2. Envolturas y compresas: Abdominal, lumbar fría, pantorrillas frías, calcetines mojados (++ o +++/+++).
3. Ducha a temperatura alterna (++/+++).
4. Chorros de muslos fríos o a temperatura alterna (++ o +++/+++).
5. Marcha acuática (++/+++).
6. Baños de pies a temperatura alterna, calientes o fríos (+ o ++/+++).
7. Baños de brazos fríos (++/+++).
8. Baños de medio cuerpo fríos (++/+++).
9. Baños de 3/4 ó completos calientes, con melisa o valeriana (+++/+++).
10. Baños completos a temperatura indiferente (+++/+++).

Si tratamos preferentemente **síndromes depresivos**, debe darse prioridad a las siguientes técnicas:

1. Marcha acuática (++/+++).
2. Baños de aire (+/+++).
3. Chorros en la nuca calientes (++/+++).
4. Chorros fríos o a temperatura alterna en brazos, o combinados con chorro frío pectoral (++ o +++/+++).
5. Chorros fríos faciales (+++/+++).
6. Chorro completo frío (+++/+++).
7. Chorro relámpago (+++/+++).
8. Chorro tras aplicaciones calientes (+++/+++).
9. Baños de brazos fríos o a temperatura alterna (+ o ++/+++).

Por su parte, para pacientes con estados de ansiedad, se recurre especialmente a:

1. Baños de aire (+/+++).
2. Lavado de la parte superior o inferior del cuerpo (+/+++).
3. Lavado completo (++/+++).
4. Envoltura de pantorrillas fría (++/+++).
5. Envoltura abdominal o lumbar fría (+++/+++).
6. Compresa de corazón fría (++/+++).
7. Chorro de piernas a temperatura alterna (++/+++).
8. Baño de pies a temperatura ascendente (++/+++).
9. Baño de medio cuerpo frío (++/+++).
10. Baño de _ ó completo caliente, con valeriana o melisa (+++/+++).
11. Hot whirlpool (+++/+++).
12. Sauna (+++/+++).

BIBLIOGRAFÍA

- ARMIJO, M. y SAN MARTÍN, J. (1989): "Cura de Kneipp. Coleccionable de Hidroterapia", *Bol. Soc. Esp. Hidrol. Med.*, IV, 1, 109-120.
- ARMIJO, M. (1990): "Estrés y Kneippterapia", *Anales de la Real Academia de Medicina*, tomo CVII, cuaderno tercero, 413-427.
- AUTORES VARIOS (s.a.): "Hojas de Kneipp". *Boletín de la Organización Española Salud y Alegría con Kneipp. 100 años de terapia Kneipp, 1886-1986*.
- AUTORES VARIOS (1986-87): "Kneipp y la Hidroterapia", *Natura Medicatrix*, 14, 1-48.
- BACHMANN, R.M. y SCHLEINKOFER, G.M. (1998): *Guía práctica de la Hidroterapia Kneipp*, Barcelona, Integral.
- BERGERET, J. (1990): *Manual de Psicología Patológica*, Barcelona, 2ª edición, Editorial Masson.
- BILLINGS, AG. and MOOS, R.H. (1981): "The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events", *J. Behav. Med.*, 4 (2), 139-157.
- COOB, S. (1976): "Social support as a mediator of life stress", *Psychosocial Medicine*, 38, 300-314.
- COOPER, C.L. y CARTWRIGHT, S. (1998): "Resumen de las estrategias generales de prevención y control", en: AUTORES VARIOS:

Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo, Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 75-77.

FRANKE, K. (1959): *Die Behandlung in Kneippkurorten*, Bonn, Deut. Bäderverband E.V.

KAISER, J.H. (1976): "Die Kneippkur", *Therapiewoche*, 26,36,5602-5606.

KNEIPP, S. (1893): *Método de hidroterapia aplicada durante más de 35 años y escrito para el tratamiento de los enfermos y para guía de los sanos*, Kempten, José Kösel editor.

KNEIPP, S. (1893): *Codicilo a Mi Testamento*, Kempten-Barcelona, ed. Kösel.

KNEIPP, S. (1893): *¡Vivid así!, o advertencias y consejos a enfermos y sanos para vivir según una higiene sencilla y racional y una terapéutica conforme a la naturaleza*, Madrid, Imp. Evaristo Sánchez.

KNEIPP, S. (1913): *Mi Testamento*, 8ª edición, Kempten-Barcelona, ed. Kösel.

KNEIPP, S. und REILE, B. (1939): *Das grosse Kneippbuch*, München, Michael-Beckstein Verlag.

KNEIPP, S. (1970): *Métodos de hidroterapia*, Barcelona, Litúrgica Española.

JÜTTE, R. (1996): *Geschichte der alternativen Medizin: von der Volksmedizin zu den unkonventionellen Therapien von heute*, München, C.H. Beck.

LEIBOLD, G. (1982): *Hidroterapia práctica*, Madrid, Edaf.

LÜSCHER, M. (1993): *Test de los colores*, Barcelona, 5ª edición, Editorial Paidós.

LUST, J.B. (1978): *Kneipp's My Water Cure*, New York, Lust Benedict, Pub.

MUNTANER, C. e EATON, W.W. (1998): "Trastornos mentales", en: AUTORES VARIOS: *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*, volumen II, Madrid, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 73-75.

NEUENS, N. (1915): *Tratamiento natural de las enfermedades agudas y crónicas por el sistema Kneipp. (Clasificadas metódica y científicamente)*, Barcelona, tercera edición, Gustavo Gili.

PEREA, M.A. (1985): *Revisión de la Pequeña Hidroterapia concebida por Sebastián Kneipp y sus indicaciones actuales*, Tesina presentada en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense, Madrid.

PEREA, M.A. (1988): "La Pequeña Hidroterapia de Sebastian Kneipp en la actualidad", en VVAA:

El termalismo en Galicia en la década de los ochenta, Pontevedra, Artes Gráficas Portela, S.L., 405-412.

PEREA, M.A. (1988): "La Pequeña Hidroterapia de Sebastian Kneipp. Técnicas de aplicación e indicaciones actuales", *Medicina Holística*, 5, 11, 38-47.

PEREA, M.A. y CEBALLOS, M.A. (1998): "El cura, la Cura y la locura de Anton Sebastian Kneipp", *Bol. Soc. Esp. Hidrol. Med.*, XIII, 1, 41-44.

PIZZORNO, Jr., J.E. (2000): "Medicina naturopática", en: MICOZZI, M.S. y colaboradores: *Fundamentos de Medicina Alternativa y Complementaria*, Barcelona, primera edición, Editorial Paidotribo, 193-211.

RODRÍGUEZ, J.A. (1998): "Moralismo higiénico: la terapéutica del abate Kneipp y su introducción en España", en: MONTIEL, L.; PORRAS, Mª.I. (coords.): *De la responsabilidad individual a la culpabilización de la víctima. El papel del paciente en la prevención de la enfermedad*, Madrid, Doce Calles, 33-54.

RODRÍGUEZ, J.A. (1998): "Los usos regeneracionistas de la simbología del agua: entre la decadencia balnearia y el moralismo kneippista", *DYNAMIS. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Illus.*, 18, 107-126.

ROMERO, M. y SERRANO, C. (1997): "La Cura de Kneipp en balneo-terapia para la atención de la salud mental e integral", *Bol. Soc. Esp. Hidrol. Med.*, XII, 2, 107-114.

ROTHSCHUCH, K.E. (1983): *Naturheilbewegung, Reformbewegung, Alternativwegung*, Stuttgart, Hippokrates.

SCHAEFER, H. (1982): "So sollt ihr Leben! (Kneipp und die moderne Medizin)", *Arztezt. Naturheilverfahren*, 23, 12, 677-684.

SCHALLE, A. (1957): *Die Kneippkur*, München, Ehrenwirth Verlag.

SCHNEIDER, E. (1980): *Nutze die Heilkräfte der Natur*, Hamburg, Saatkorn Verlag, Sechsten Auflage.

SELYE, H. (1976): *The Stress of Life*, New York, McGraw-Hill.

TORO, J. (1984): *Stress y enfermedad en Psicobiología*, Barcelona, C. Ballus (de.), Editorial Herder.

UEHLEKE, B. (1990): "La cura de Kneipp, su valor en su tiempo, ahora y en el futuro", *Boletín de la Sociedad Española de Hidrología Médica*, V, 3, 128.