

BALNEARIOS





¿Nos pueden ayudar a estar mejor?

Las Aguas Minero-Medicinales son aquellas aguas que, por su composición, tienen propiedades terapéuticas y que, por ello, han sido declaradas de Utilidad Pública.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 93

Primavera 2018

- Los circuitos termales son, en general, buenos para las personas con psoriasis y artritis.
- Las aguas termales contribuyen a la hidratación de la piel con psoriasis y alivian el picor.



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/Accionpsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

BALNEARIOS: ¿nos pueden ayudar a estar mejor?

Las Aguas Minero-Medicinales son aquellas aguas que, por su composición, tienen propiedades terapéuticas y que, por ello, han sido declaradas de Utilidad Pública. Sus propiedades beneficiosas para la salud dependen de la estructura del agua, de las sustancias minerales disueltas o suspendidas en ella y de la temperatura y presión con que sale a la superficie. Por este motivo, es fundamental informarnos sobre qué tipo de aguas y cuáles son los tratamientos que nos pueden ir mejor, cuando escogemos un balneario o centro termal. En este artículo, la Dra. Montserrat Pérez, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Moragas de Barcelona nos guía para hacer la mejor elección.

El agua termal proviene del interior de la tierra, lo que le aporta un alto contenido mineral y un incremento de la temperatura. Es por ello que este tipo de agua tiene unas características tan especiales. Acudir a un balneario o a un centro termal aporta beneficios sobre nuestra piel y nuestras articulaciones y, además, nos beneficia el relax que puede suponer la estancia, en un ambiente de este tipo. El desconectar de nuestro entorno contribuirá a pasar unos días de descanso, siempre beneficioso para nuestra piel.

Además del efecto relajante, la Dra. Montserrat Pérez apunta que el simple hecho del baño con agua a más alta temperatura tiene beneficios, como por ejemplo, un efecto emoliente (suavizante). También mejora la permeabilidad de la piel y, de esta manera, las lociones hidratantes aplicadas posteriormente, son más beneficiosas.

¿Qué debo saber antes de ir a un balneario?

Los circuitos termales son, en general, buenos para las personas con psoriasis y artritis. Así pues, se recomienda el uso de los servicios que ofrecen, tales como sauna, baño turco, jacuzzi e incluso las estufas de vapor caliente. **Únicamente se aconseja evitar las saunas secas**, que por el calor, en ocasiones, pueden

congestionar la piel y conferir mayor grado de eritema a las placas.

Estar en brote no debe ser un impedimento para acudir a un centro de estas características, siempre y cuando no suspendamos el tratamiento convencional al que estemos sometidos. Son totalmente compatibles. De la misma forma, no importa si se está peor o mejor de movilidad, siempre que tengamos una buena predisposición para aprovechar al máximo nuestra estancia en él.

Una semana en un centro de estas características nos permitirá notar cambios en nuestra piel y como mínimo, y si es posible, es recomendable programar una salida de este tipo, una vez al año.

¿Qué beneficios me pueden aportar?

Las aguas termales contribuyen a la hidratación de la piel con psoriasis, ayudan a las placas a perder su aspecto hiperqueratósico (engrosamiento de la capa externa de la piel) y alivian el picor.

En el caso de la artritis psoriásica, mejoran el dolor muscular, articular, óseo y los problemas reumáticos. El calor beneficia la relajación de los músculos disminuyendo, a su vez, la rigidez y mejorando la movilidad. Por otro lado, la acción antiinflamatoria ayuda a disminuir el dolor.





Tipos de aguas

Los beneficios que nos aportará pasar unos días en un balneario, dependerán del tipo de agua con que el éste cuente. Existen muchos tipos de aguas y cada una de ellas está indicada para distintas enfermedades. Las **más adecuadas para la piel con psoriasis**, las que tienen más efectos positivos sobre nuestra piel son las **aguas sulfuradas o sulfurosas, también indicadas para las enfermedades reumáticas como la artritis psoriásica**.

- **Aguas sulfuradas o sulfurosas:** con alto contenido en azufre. Se trata de un agua ácida y es recomendada en tratamientos dérmicos como la psoriasis, infecciones u otras dermatitis. También están indicadas para dolencias reumáticas. Por sus características, tienen un efecto antiinflamatorio y favorecen la cicatrización.

- **Aguas bicarbonatadas:** Aguas ricas en sal de ácido carbónico. Se recomiendan en casos de reflujo gastroesofágico y dispepsia, así como en afecciones reumatológicas y endocrinológicas.

- **Aguas Cloruradas:** Aguas ricas en cloruro. Por vía interna presentan acción antidiurética y estimulante de la secreción gástrica y biliar; por vía externa su acción es antiséptica, antiflogística y estimulante de la cicatrización. Se recomiendan especialmente en el tratamiento de afecciones quirúrgicas traumáticas, reumatológicas, dermatológicas y respiratorias, neuralgias y problemas ginecológicos.

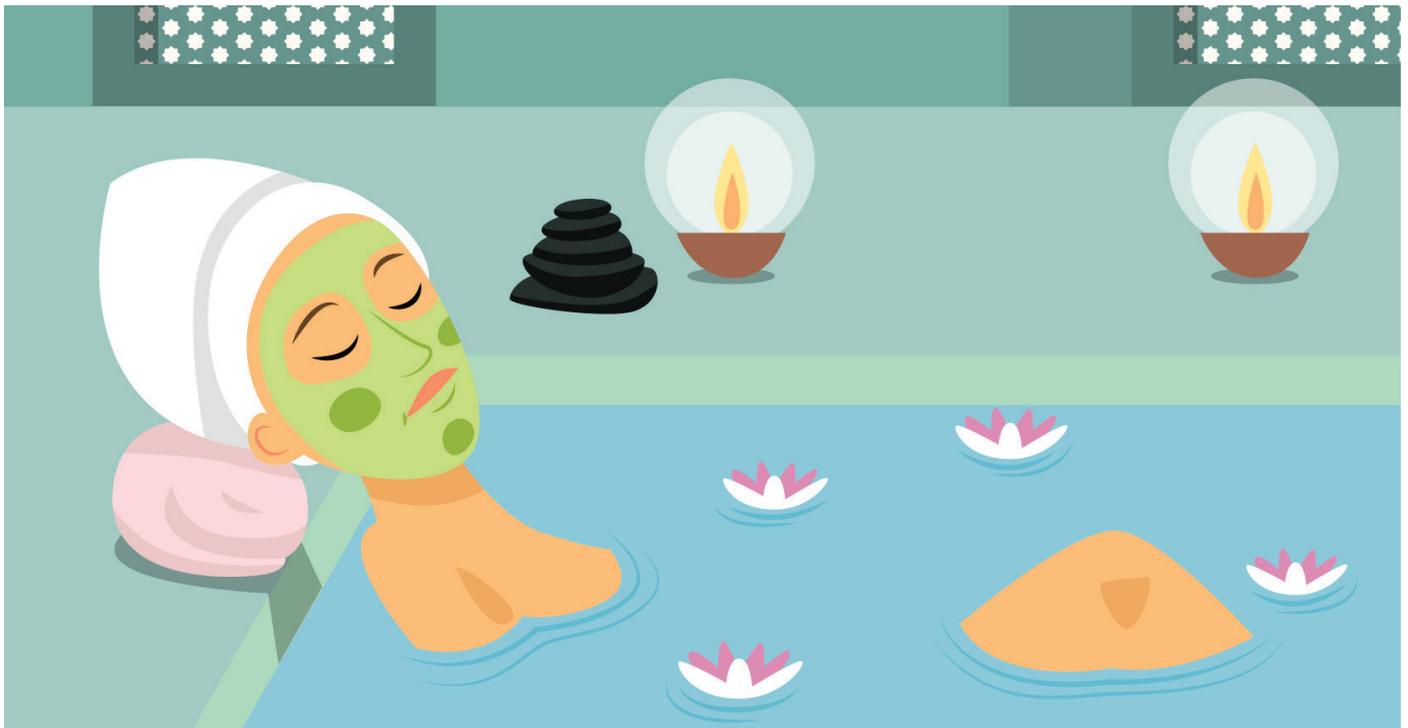
Tratamientos terapéuticos

Los balnearios cuentan con equipos médicos especializados que son los responsables de valorar el estado de salud del usuario y deciden cuáles son los tratamientos más indicados

para cada persona, teniendo en cuenta las enfermedades que tiene. Cada centro ofrece una o varias indicaciones terapéuticas, en función de la composición fisicoquímica de sus Aguas Minero-Medicinales. Así pues, existen tratamientos específicos para enfermedades dermatológicas y también reumatológicas.

El profesional de la salud, pues, es quién nos debe asesorar sobre el tipo de tratamiento que debemos elegir. Dicho esto, un balneario que ofrezca aguas minero-medicinales combinadas con terapia de barros y/o fangos, nos ayudará mucho en la mejora del estado de nuestra piel. Y en el caso de las personas con artritis psoriásica, además, el facultativo nos podrá elaborar un programa o menú a medida tanto de nutrición como de actividad física.

• **Baños de barro:** existen distintos tipos de barro, algunos de los cuales



poseen unas partículas que actúan como antiinflamatorios muy útiles para combinar con las aguas. Se conocen como peloides. Se trata de la mezcla de un agua mineromedicinal con un producto sólido natural, que precisa de un proceso preparatorio para ser utilizado. El componente sólido suele estar formado por cuarzos, calizas y arcillas, pudiendo considerarse como factores destacables los compuestos de sicio, aluminio, calcio, sulfatos, carbonatos y fosfatos.

- **Masajes con productos como el chocolate, vino...:** en principio, ninguna es desaconsejable, a no ser que se conozca una intolerancia puntual a una de estas sustancias. Muchas de ellas contribuyen a realizar un peeling de la piel que favorece, posteriormente, la hidratación de la misma.

- **Tratamientos de belleza facial:** hay que seguir los mismos consejos que cualquier persona que no tenga psoriasis

Qué debo tener en cuenta a la hora de elegir un centro

Además de tener en cuenta, como ya hemos comentado, el tipo de aguas y los beneficios que me pueden aportar,

Un balneario se considera un lugar terapéutico cuando:

- sus aguas son minero-medicinales, declaradas de Utilidad Pública
- sus instalaciones son adecuadas para llevar a término los diferentes tratamientos termales
- cuenta con un médico que prescribe los tratamientos
- dispone de un equipo de auxiliares preparados para aplicarlos



es importante conocer las diferencias entre un tipo de centros y otros. En los **balnearios**, el agua es Minero-Medicinal y está declarada de Utilidad Pública. En los **centros de talasoterapia**, se emplea el agua del mar, y en los **spas** el agua corriente. **Siempre es recomendable ir a centros acreditados y que cuenten con asesoramiento médico** y si los profesionales que trabajan conocen a fondo las enfermedades dermatológicas, mucho mejor.

Respecto a los spas urbanos, son un buen recurso como lugar de relax,

y si utilizan aguas saladas, pueden contribuir a hidratar nuestra piel y aportarnos una sensación de confort puntual. Debemos tener en cuenta, sin embargo, que no son aguas minero-medicinales, es decir terapéuticas, las que hay en estos lugares.

Bibliografía:

Web del [Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#)

Web de la [Asociación Nacional de Balnearios](#)

Artículo *Unos apuntes rápidos sobre aguas y tratamientos en balnearios*. Dr. Jordi Bosch. Revista Psoriasis abril-septiembre 2001