

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 02-03-2022
- Título: Técnicas de Balneoterapia y Spa
- Autor: Jose Antonio Almagro, socio Cofenat nº 5869
- Cita: COFENAT
- Experto: Jose Antonio Almagro, socio Cofenat nº 5869
- Foto:



TERAPIAS NATURALES



Jose Antonio Almagro
Almagro, terapeuta holístico, terapeuta Floral,
Innovación, maestro de vida
Dario Cofenat nº 5869

Técnicas de Balneoterapia y Spa

2022 | MARZO | 1498

12

www.botiquinnatural.com

Cuando hablamos de balnearios o de spas lo primero que pensamos es en la relajación, desconexión y, en definitiva, en bienestar. Nos imaginamos reposando en bañeras con agua caliente o recibiendo duchas de agua a presión descontractantes. Y es cierto. Esos son los beneficios inmediatos que obtenemos cuando visitamos cualquiera de este tipo de centros, pero ¿cómo nos pueden ayudar a llegar a esas sensaciones?

Primero, debemos saber que el agua, como agente físico, es capaz de interactuar con el organismo produciendo una serie de efectos por la reacción de éste a distintos estímulos. Esos estímulos pueden ser mecánicos como los chorros, duchas, etc., y térmicos, como baños, envolturas, etc. Y nos influyen tanto a nivel circulatorio-mejorando el retorno venoso- como con respecto al sistema nervioso -proporcionando una calma que nos permite reducir los niveles de estrés-.

¿Hasta qué punto conocemos las posibilidades de estos lugares?

En principio nos pueden parecer todos iguales, pero tenemos que diferenciar los distintos tipos de establecimientos, ya que, aunque todos comparten características similares, tienen sus diferencias.

Digamos que podemos clasificarlos en dos grupos:

Están los centros con un ámbito terapéutico como los balnearios y centros de talasoterapia, y los centros con un ámbito relajante y estético como spas y balnearios urbanos.

Los primeros son instalaciones sanitarias y terapéuticas donde se utilizan, bajo supervisión médica y con un objetivo preventivo o curativo, los beneficios del agua mineralo-medical o del medio marino.

Los segundos son espacios de bienestar donde se aplican tratamientos con agua y donde se busca



un mayor o menor grado- conseguir un estado de relajación, vitalidad y salud. Normalmente, dispone de gabinete de estética y belleza.

En definitiva, ¿lo importante es el agua? El agua es un elemento imprescindible en estos espacios.

El agua que se utiliza en los balnearios es agua termal mineralo-medical. Para considerarse como tal, debe emanar a la superficie con una temperatura media anual del lugar de donde emana. Además, los beneficios de estas aguas termales se deben a la existencia de minerales en su composición, lo que hace que se puedan considerar verdaderos medicamentos.

Las principales aguas mineralo-medicales que podemos encontrar son:

- **Aguas sulfurosas.** Son ideales para afecciones del aparato locomotor.
- **Aguas sulfatadas.** Su mayor acción se ejerce mediante la ingestión del agua, es decir, mediante cura hidropéutica, teniendo un gran efecto para personas con problemas digestivos y de gata.
- **Aguas sulfuradas.** Estas son increíblemente efectivas en casos de psoriasis, enfermedades dermatológicas y reumáticas.
- **Aguas ferruginosas.** De gran efectividad en anemias y procesos de agotamiento físico genérico.
- **Aguas bicarbonatadas.** Su mayor efectividad se produce mediante la ingestión y está indicada en patologías digestivas relacionadas con el estómago, duodeno, páncreas, hígado y vesícula biliar.
- **Aguas cloruradas.** Tienen un gran efecto antiinflamatorio, sedante y analgésico.
- **Aguas radiactivas.** Estas aguas están compuestas por un alto porcentaje de gas radón. Tienen gran efectividad en casos de estrés, depresión y ansiedad ya que tiene una gran acción sedativa y analgésica.

En los centros de talasoterapia se hace uso de agua de mar, que se define como una solución acuosa con sales (principalmente sales), gases, materia orgánica e inorgánica suspendida y algunos organismos microscópicos vivos, vegetales y animales, conocidos como fitoplancton y zooplancton.

Y en los spas se utiliza agua de la red local.

Entonces, si el agua es lo importante, ¿para qué tantos chorros y duchas?

El agua es fundamental también el uso que se le da, por ejemplo, mediante baños a lo que se le denomina balneación.

Estos baños pueden tener diferentes temperaturas, desde baños calientes que pueden variar entre 38°C a 39°C con un tiempo de aplicación

El agua es capaz de interactuar con el organismo produciendo una serie de efectos por la reacción de éste a distintos estímulos



- Link: https://www.elbotiquinnatural.com/wp-content/uploads/2022/02/BotiquinNatural_Marzo_2022.pdf