

- Medio: Vocento
- Fecha: 26-06-2023
- Título: Baños de barro, un bálsamo para la piel y la artrosis. Funcionan para el dolor articular, favorecen la circulación, tienen efecto exfoliante...
- Autor: Marta Perez Vallejo
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad
- Foto:

Lunes 26 DE 23
EL CORREO

MARTA PÉZ.
VALLEJO



Baños de barro, un bálsamo para la piel y la artrosis. Funcionan para el dolor articular, favorecen la circulación, tienen efecto exfoliante...

Un baño de barro en una playa o un spa es una experiencia muy relajante, aunque pueda resultar algo engorrosa. A esta costumbre milenaria de embadurnarse el cuerpo con fangos y arcillas se le atribuyen, además, numerosos beneficios para problemas de articulaciones y de la piel. Y es la oferta estrella de muchos centros de talasoterapia, balnearios y clínicas estéticas. Los expertos nos explican para qué es bueno, cómo hacer un baño de barro, dónde y las precauciones que hay que adoptar.

Para el dolor articular

Debemos distinguir entre fangos extraídos de los fondos marinos o de ríos y los barroes que proceden de la tierra. Todos ellos los podemos aplicar directamente o recurrir a centros de talasoterapia, spas o estética. La forma más natural es aplicar estas arcillas en los enclaves al aire libre controlados para ese fin, dejarlas secar en el cuerpo y aclararlas con un baño en el mar. «Tanto en un caso como en otro se van a encontrar beneficios. La diferencia clave está en que es más efectivo en el medio natural debido a que mantiene todas sus propiedades minerales intactas (magnesio,

calcio, potasio), así como el efecto de secarse al sol o al aire libre, que es mejor que estar en una cabina», explica Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales COFENAT. «Los mayores beneficios los vamos a encontrar en el efecto a la hora de paliar el dolor articular, bien sea por reuma, enfermedades degenerativas y otras causas. Pero su aplicación también mejora muchos problemas de piel», resalta.

En cualquier caso, la fangoterapia es considerada una medicina alternativa, ya que sus beneficios no están validados a nivel científico aunque, eso sí, tiene el aval de que se emplea desde hace siglos. «Hay que diferenciar los efectos que puede producir sobre los síntomas de la artritis a

los efectos en el daño en la articulación. Los barroes templados o calientes si han demostrado su eficacia para tratar el dolor que produce la artrosis en rodillas o manos. Sin embargo, no

Los fangos hay que utilizarlos templados para que hagan efecto contra el dolor y «nunca» si la articulación está inflamada

Son un buen regulador de la grasa y eliminan impurezas, por lo que se utilizan para problemas de acné y piel seborreica

tienen efecto alguno para recuperar el daño que causa la artrosis», señala el doctor Francisco Blanco, reumatólogo en el hospital universitario de A Coruña. Lanza una advertencia: los barroes no deben aplicarse si la articulación está inflamada.

Los minerales y otros componentes beneficiosos que contienen los barroes no tienen capacidad alguna de penetración, no llegan a la articulación. «La rodilla es un capullo duro y hermético y no la pueden atravesar», aclara el especialista.

Para la piel

La de los barroes es una de las técnicas más utilizadas en centros de estética para problemas de piel. «Hay tres tipos: verde, roja y blanca. La arcilla blanca es la que se emplea de forma más frecuente con fines estéticos, pero las otras dos también aportan múltiples beneficios», precisa el presidente del colectivo de profesionales de terapias naturales. «Sus principales propiedades son el efecto exfoliante, que ayuda a la eliminación de los restos celulares y de las impurezas; la hidratación y mejora de la elasticidad gracias a su alto contenido en minerales como el silicio, el magnesio, el zinc y el cobre, así como su efecto reafirmante

y drenante, que favorece la circulación. El barro también es regulador de la grasa y antiseborreico», resumen desde la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología.

¿Dónde?

Las zonas de mayor calidad para tomar un baño al aire libre «son las habilitadas en el mar Menor», destaca el experto en terapias naturales. Un trabajo de la Universidad de Murcia concluyó que los sedimentos de los barroes del mar Menor contienen un alto porcentaje en fósforo, calcio, potasio o magnesio. Son muy frecuentados por personas con problemas de la piel, rehabilitación de fracturas óseas o artritis. Otros de los lugares preferidos por los amantes de esta terapia natural son la playa de Sa Caleta en Ibiza, el parque natural de Aiguamolls del Empordà en Girona o el arenal de Se Canyet en Mallorca, también conocido como cala de Llucmajor.

Medidas de seguridad

Pero, ojo, que con los baños de barro al natural debemos tomar algunas precauciones. «Debemos de hacernos siempre en las zonas señaladas, que llevan unos controles rigurosos por parte de la Administración», destaca San Antonio-Abad. La Academia Española de Dermatología alerta del riesgo de «coger algún tipo de infección derivada del uso de los barroes de aguas estancadas, ya sea bacteriana o por hongos. Y, sobre todo, si la persona tiene alguna pequeña herida se multiplica el peligro».

Las arcillas comercializadas, las que compramos en tiendas, son más seguras a la hora de evitar cualquier infección, ya que han pasado por un proceso de depuración siguiendo las directrices sanitarias. «Los spas en los que se aplica barro para la piel también deben cumplir unas condiciones higiénico-sanitarias óptimas», puntualiza el presidente de la agrupación de centros.



ILUSTRACIÓN: TOMÁS ONDARRA

VIVIR 35

- Texto:

Un baño de barro en una playa o un spa es una experiencia muy relajante, aunque pueda resultar algo engorrosa. A esta costumbre milenaria de embadurnarse el cuerpo con fangos y arcillas se le atribuyen, además, numerosos beneficios para problemas de articulaciones y de la piel. Y es la oferta estrella de muchos centros de talasoterapia, balnearios y clínicas estéticas. Los expertos nos explican para qué es bueno, cómo hacer un baño de barro, dónde y las precauciones que hay que adoptar.

Para el dolor articular

Debemos distinguir entre fangos extraídos de los fondos marinos o de ríos y los barros que proceden de la tierra. Todos ellos los podemos aplicar directamente o recurrir a centros de talasoterapia, spas o estética. La forma más natural es aplicar estas arcillas en los enclaves al aire libre controlados para ese fin, dejarlas secar en el cuerpo y aclararlas con un baño en el mar. «Tanto en un caso como en otro se van a encontrar beneficios. La diferencia clave está en que es más efectivo en el medio natural debido a que mantiene todas sus propiedades minerales intactas (magnesio,

calcio, potasio), así como el efecto de secarse al sol o al aire libre, que es mejor que estar en una cabina», explica Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales COFENAT. «Los mayores beneficios los vamos a encontrar en el efecto a la hora de paliar el dolor articular, bien sea por reuma, enfermedades degenerativas y otras causas. Pero su aplicación también mejora muchos problemas de piel», resalta.

En cualquier caso, la fangoterapia es considerada una medicina alternativa, ya que sus beneficios no están validados a nivel científico aunque, eso sí, tiene el aval de que se emplea desde hace siglos. «Hay que diferenciar los efectos que puede

producir sobre los síntomas de la artritis a los efectos en el daño en la articulación. Los barros templados o calientes sí han demostrado su eficacia para tratar el dolor que produce

la artrosis en rodillas o manos. Sin embargo, no tienen efecto alguno para recuperar el daño que causa la artrosis», señala el doctor Francisco Blanco, reumatólogo en el hospital universitario de A Coruña. Lanza una advertencia: los barras no deben aplicarse si la articulación está inflamada.

Los minerales y otros componentes beneficiosos que contienen los barroes no tienen capacidad alguna de penetración, no llegan a la articulación. «La rodilla es una cápsula dura y hermética y no la pueden atravesar», aclara el especialista

Para la piel

La de los barroes es una de las técnicas más utilizadas en centros de estética para problemas de piel. «Hay tres tipos: verde, roja y blanca. La arcilla blanca es la que se emplea de forma más frecuente con fines estéticos, pero las otras dos también aportan múltiples beneficios», precisa el presidente del colectivo de profesionales de terapias naturales. «Sus principales propiedades son el efecto exfolian-

te, que ayuda a la eliminación de los restos celulares y de las impurezas; la hidratación y mejora de la elasticidad gracias a su alto contenido en minerales como el silicio, el magnesio, el zinc y el cobre, así como su efecto reafirmante y drenante, que favorece la circulación. El barro también es regulador de la grasa y antiseborreico», resumen desde la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología.

¿Dónde?

Las zonas de mayor calidad para tomar un baño al aire libre «son las habilitadas en el mar Menor», destaca el experto en terapias naturales. Un trabajo de la Universidad de Murcia concluyó que los sedimentos de los barroes del mar Menor contienen un alto porcentaje en flúor, calcio, potasio o magnesio. Son muy frecuentados por personas con problemas de la piel, rehabilitación de fracturas óseas o artritis. Otros de los lugares preferidos por los amantes de esta terapia natural son la playa de Sa Caleta en Ibiza, el parque natural de

Aiguamolls del Emporda en Gi- rona o el arenal de Se Canyeret en Mallorca, también conocido como cala de Llucalcari.

Medidas de seguridad

Pero, ojo, que con los baños de barro al natural debemos tomar algunas precauciones.

«Deben de hacerse siempre en las zonas señaladas, que llevan unos controles rigurosos por parte de la Administración», destaca Sant Antonio-Abad. La Academia Española de Dermatología alerta del riesgo de «coger algún tipo de infección derivada del uso de los barros de aguas estancadas, ya sea bacteriana o por hongos. Y, sobre todo, si la persona tiene alguna pequeña herida se multiplica el peligro».

Las arcillas comercializadas, las que compramos en tiendas, son más seguras a la hora de evitar cualquier infección, ya que han pasado por un proceso de depuración siguiendo las directrices sanitarias. «Los spas en los que se aplican barros para la piel también deben cumplir unas condiciones higiénico-sanitarias óptimas», puntualiza el presidente de la agrupación de centros.