

## CAPITULO 15

### TÉCNICA de BALNEACIÓN

En Carhué disponemos básicamente de dos alternativas: en época de verano, los baños libres directamente en el Lago Epecuén; y los baños en las termas de los diferentes hoteles y del centro hidrotermal durante todo el año.

Con relación a las termas hay dos parámetros elementales a considerar: la temperatura del agua y la duración o tiempo de exposición a la misma. La de 37°C. nos resulta una graduación aceptable para comenzar los baños, en personas con buen estado cardiorespiratorio pueden llegarse a aplicar los hipertermales o rubefacientes, con temperaturas de 39°C. o 40°C.. El médico termalista debe ser quién indique y controle los baños de máxima temperatura.

Personalmente indico los baños hipertermales en casos poco frecuentes, que no responden al tratamiento convencional de temperatura, obteniendo con el baño rubefaciente buenos resultados por

su potente acción relajante muscular, por ejemplo en tortícolis espasmódico y contracturas musculares refractarias a otros métodos.

La duración en promedio del baño es de unos 10' a 15', pudiendo prolongarse hasta 30'; no se aconseja mayor permanencia por la posibilidad de provocar un cuadro de hipotensión arterial.

El tiempo de exposición en la terma suficiente para desencadenar los mecanismos de acción de las aguas termales no excede los 20', por lo cual sugerimos no permanecer más tiempo del necesario en el baño hidroterapéutico.

La cura termal clásica en nuestras termas es de 21 baños consecutivos, pero en la práctica vemos que no siempre los bañistas pueden permanecer ese lapso de tiempo. Razones económicas, familiares, laborales, son el impedimento. No obstante ello, al cabo de una semana o de 10 días de baños, podemos ver resultados positivos de la terapia hidrotermal.

Un baño diario en las termas resulta suficiente, pudiendo complementarse durante la mañana o la tarde con la balneación directa en el Lago Epe- cuén.

La intensa relajación y sedación que provocan las termas es traducida por los turistas y pacientes como un "cansancio placentero", que induce eficazmente el sueño nocturno. Este fenómeno es de

crucial importancia para vencer insomnios en pacientes doloridos, prescindiendo de las drogas hipnóticas la mayor de las veces.

Un punto trascendente en la terapia termal es la hora del baño. Si consideramos que parte del mecanismo de acción hidrotermal es la estimulación neurovegetativa, hay que pensar cómo entrar con los baños de una forma que no provoque irritabilidad del sistema nervioso.

La cronobiología, que es el estudio de los tiempos biológicos y de los ritmos circadianos, guarda estrecha relación con el ciclo sueño-vigilia, que puede modificarse a través de la terapia hidrotermal. La hora oportuna de realizar el baño es por la mañana o en forma vespertina, siendo formal contraindicación practicar el baño cercano a la medianoche o de madrugada. La utilización de los baños fuera del horario aconsejado produce desincronización de nuestro reloj biológico, que se traduce clínicamente en alteraciones del ciclo sueño-vigilia, mecanismo mediado a través del sistema neurovegetativo.

A la finalización del baño termal, es de buena práctica realizar un descanso en cama o reposera no inferior a la media hora, pudiendo realizar una sesión de masoterapia que encontrará al cuerpo en inmejorables condiciones de practicarla, por la relajación muscular y sedación analgésica de los baños.

El hidromasaje asociado al baño termal, mo

viliza masas musculares sin participación activa de la persona sumergida, logrando mayor ejercitación y relax muscular.

El control de la presión arterial antes y después de cada baño se practica en forma rutinaria. En personas normales con relación a la presión sanguínea, por los efectos fisiológicos del baño termal al provocar una vasodilatación por el agente físico calor, disminuyen ligeramente la misma sin significación sintomatológica ni clínica.

Una asidua pregunta que nos formulan los turistas es: ¿puedo llevarme bidones o damajuanas de agua y utilizarlos en mi ciudad?. La respuesta es la siguiente: hay un principio básico en hidrología médica que dice, toda fuente termomineral debe aprovecharse terapéuticamente en su lugar original, en lo posible al pie del mismo manantial o yacimiento hidromineral.

El agua pura o madre, al ser envasada y trasladada a distancia, sufre un proceso de desnaturalización biológica, modificándose su PH, precipitando sus solutos, cambios bacterianos, etc., y perdiendo de esta forma su poder bioterapéutico.