

CAPITULO 16

URGENCIAS EN LAS TERMAS

El termalismo representa una terapia natural atóxica, por lo que no entraña perjuicio alguno para la salud.

En ocasiones ocurren situaciones indeseables para los bañistas, generalmente producidas por no respetar lo atinente a la temperatura y la duración del baño termal. Es así como hemos presenciado numerosas hipotensiones arteriales o descensos bruscos de la presión sanguínea por no respetar las pautas médicas indicadas. El calor termal como agente físico modifica una variante fisiológica determinante de la presión arterial, que resulta ser la resistencia periférica (tono de los vasos sanguíneos), induciendo una vasodilatación y el consecuente descenso de la presión. Traducido sintomatológicamente, ésto puede presentarse como mareo, sudoración, palpitaciones, visión borrosa y en ocasiones cuadros lipotímicos (desmayos).

Los distintos centros termales cuentan con

personal entrenado para tratar estos eventuales cuadros, además el control de tensión arterial es una práctica ineludible antes y después de la toma de los baños.

Otra situación parecida es la de la hipotensión arterial ortostática, que se genera cuando el bañista se incorpora en forma brusca de la posición sentado a la bipedestación (pararse), por acción de la gravedad la columna sanguínea desciende, ocurriendo un déficit de perfusión circulatoria cerebral, traducido en los síntomas referidos a baja presión arterial. Esta modalidad es generalmente patrimonio de personas mayores, en los cuales el reflejo presor normal no se produce o lo hace lentamente, permitiendo desencadenar el cuadro de hipotensión arterial ortostática. Esta situación puede evitarse con la simple medida de incorporarse lentamente al terminar el baño, aconsejando en personas arias siempre la ayuda del termista.

La hipoglucemia o descenso del azúcar sanguíneo puede producirse en aquellas personas que toman el baño en ayuno y realizan importantes ejercicios acuáticos, además está demostrado que los baños termales tienen un efecto ligeramente hipoglucemiante. Para evitar esta situación, es que recomendamos practicar el baño termal media hora luego de un desayuno o merienda, ligeramente azucarado.

El ambiente termal está saturado de humedad, lo que puede facilitar deslizamientos, caídas y

traumatismos con diferentes consecuencias, para prevenir estas indeseables circunstancias se debe caminar lentamente, con movimientos medidos y en algunas personas como seniles, discapacitados, etc., prestar ayuda al entrar y salir del baño. Las instalaciones deben poseer cómodas agarraderas y alfombras antideslizantes, en función de la prevención de caídas.

