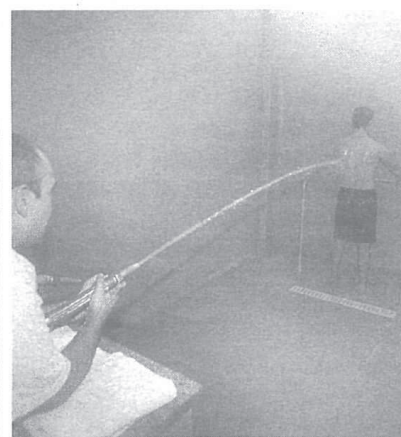




En la piscina exterior del balneari Prats l'aigua termal es manté a una temperatura de 34°. A més, els clients hi poden rebre diverses modalitats de massatges i dutxes a raig de pressió o escoceses. / M. LLADÓ.

Les cures termals: complement de la medicina tradicional

ARIADNA VENTURA

● La hidrologia mèdica aporta molts beneficis a l'organisme humà, però abans de començar un tractament en un balneari és molt important que el pacient se sotmeti sempre a un reconeixement mèdic per elaborar un programa específic de teràpies i evitar possibles contraindicacions. Actualment, els principals tractaments amb aigües mineromedicinales tenen per objectiu el tractament de malalties de l'aparell locomotor, de les vies respiratòries, problemes circulatoris i patologies de la pell. A aquestes teràpies s'han afegit, en els últims anys, les cures antiestrès i els tractaments d'aprimament i estètica. Per tant, segons el tipus de malaltia i el resultat que es vulgui obtenir, s'hauran d'aplicar les aigües d'una manera o d'una altra. Els banys hipotermals, les dutxes a raig de pressió i les piscines d'aigua calenta s'utilitzen en els tractaments per a l'aparell locomotor i circulatori. El bany de bombolles en una piscina termal, per exemple, té un doble efecte: estimulació del reg

sanguini i relaxament del sistema nerviós. En ser un bany de sudació, afavoreix l'oxigenació de la pell del cos. A més, gràcies a la seva elevada temperatura, els raigs de pressió i un matalàs de bombolles sedants, aconsegueix produir un massatge muscular especialment indicat per a casos d'esgotament físic o mental, tensió arterial elevada, insomni, reu-

matisme i estrès. La dutxa a raig de pressió té alhora un efecte sedant del sistema nerviós i estimulador del sistema circulatori. Realitza un massatge general amb la pressió de l'aigua, que treballa la musculatura i les articulacions, i produeix un efecte de relaxament total. Per a un tractament complet contra el reumatisme i l'estrès, està especialment

indicada la dutxa massatge —massatge corporal sota una dutxa d'aigua termal— que, en treballar la musculatura a nivell superficial, produeix un agradable efecte destensador. En el tractament de les patologies respiratòries es practiquen tres tècniques: les inhalacions, els nebulitzadors i els aerosols. En aquest cas, les aigües termals administrades per via inhalatòria tenen una acció antisèptica i antiflogística sobre la mucosa i els músculs bronquials.

Un tractament que ara s'ha posat de moda són els embolcalls de fang, llot o algues, molt recomanables per als problemes de pell. En aquest apartat hi ha el massatge amb crema d'algues que nodreix i tonifica el teixit epitelial eliminant les cèl·lules mortes i mantenint l'elasticitat i tonicitat del sistema muscular. Un altre tractament interessant és la reflexoteràpia podal, que estimula totes les terminacions nervioses, meridians o canals d'òrgans, músculs i sistema nerviós del cos, que es concentren en el peu.

Especialitat en Hidrologia Mèdica i Hidroteràpia

● L'Escola Professional d'Hidrologia Mèdica i Hidroteràpia es va crear el 1968 per ordre ministerial de 5 de desembre, i va començar a funcionar el 1978. Aquesta escola, única a l'Estat Espanyol i situada a la dependència de la Càtedra d'Hidrologia Mèdica de la Facultat de Medicina de la Universitat Complutense de Madrid, imparteix el programa d'ensenyament teòric-pràctic que permet obtenir el títol d'especialista en aquesta matèria, inclosa entre les que no requereixen formació hospitalària, i que té com a finalitat l'estudi de les aigües mineromedicinales, marines i potables ordinàries i, en particular, de les seves accions sobre l'organisme humà en estat de

salut i malaltia. Per accedir a la formació d'Especialista en Hidrologia Mèdica cal ser llicenciat o doctor en medicina i cirurgia i haver superat les proves de selecció MIR, a nivell estatal. La convocatòria general de proves selectives per accedir a aquestes places sol ser anual. L'Escola Professional d'Hidrologia Mèdica admet cada any 20 alumnes procedents de la selecció efectuada en aquestes proves. El contingut i durada global del programa de formació és de tres anys, i inclou dos cursos acadèmics de classes teòric-pràctiques i un rotatori multidisciplinari en centres assistencials i establiments balnearis, hidroteràpics i talassoteràpics. / A. VENTURA