

BALNEARIOS: ¿NOS PUEDEN AYUDAR A ESTAR MEJOR?

Las Aguas Minero-Medicinales son aquellas aguas que, por su composición, tienen propiedades terapéuticas y que, por ello, han sido declaradas de Utilidad Pública. Sus propiedades beneficiosas para la salud dependen de la estructura del agua, de las sustancias minerales disueltas o suspendidas en ella y de la temperatura y presión con que sale a la superficie. Por este motivo, es fundamental informarnos sobre qué tipo de aguas y cuáles son los tratamientos que nos pueden ir mejor, cuando escogemos un balneario o centro termal. En este artículo, la **Dra. Montserrat Pérez**, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Moragas de Barcelona nos guía para hacer la mejor elección.

El agua termal proviene del interior de la tierra, lo que le aporta un alto contenido mineral y un incremento de la temperatura. Es por ello que este tipo de agua tiene unas características tan especiales. Acudir a un balneario o a un centro termal aporta beneficios sobre nuestra piel y nuestras articulaciones y, además, nos beneficia el relax que puede suponer la estancia, en un ambiente de este tipo. El desconectar de nuestro entorno contribuirá a pasar unos días de descanso, siempre beneficioso para nuestra piel.

Además del efecto relajante, la Dra. Montserrat Pérez apunta que el simple hecho del baño con agua a más alta temperatura tiene beneficios, como por ejemplo, un efecto emoliente (suavizante). También mejora la permeabilidad de la piel y, de esta manera, las lociones hidratantes aplicadas posteriormente, son más beneficiosas.

¿Qué debo saber antes de ir a un balneario?

Los circuitos termales son, en general, buenos para las personas con psoriasis y artritis. Así pues, se recomienda el uso de los servicios que ofrecen, tales como sauna, baño turco, jacuzzi e incluso las estufas de vapor caliente. **Únicamente se aconseja evitar las saunas secas**, que por el calor, en ocasiones, pueden

congestionar la piel y conferir mayor grado de eritema a las placas.

Estar en brote no debe ser un impedimento para acudir a un centro de estas características, siempre y cuando no suspendamos el tratamiento convencional al que estemos sometidos. Son totalmente compatibles. De la misma forma, no importa si se está peor o mejor de movilidad, siempre que tengamos una buena predisposición para aprovechar al máximo nuestra estancia en él.

Una semana en un centro de estas características nos permitirá notar cambios en nuestra piel y como mínimo, y si es posible, es recomendable programar una salida de este tipo, una vez al año.

¿Qué beneficios me pueden aportar?

Las aguas termales contribuyen a la hidratación de la piel con psoriasis, ayudan a las placas a perder su aspecto hiperqueratósico (engrosamiento de la capa externa de la piel) y alivian el picor.

En el caso de la artritis psoriásica, mejoran el dolor muscular, articular, óseo y los problemas reumáticos. El calor beneficia la relajación de los músculos disminuyendo, a su vez, la rigidez y mejorando la movilidad. Por otro lado, la acción antiinflamatoria ayuda a disminuir el dolor.

