



### Típos de aguas

Los beneficios que nos aportará pasar unos días en un balneario, dependerán del tipo de agua con que el éste cuente. Existen muchos tipos de aguas y cada una de ellas está indicada para distintas enfermedades. Las **más adecuadas para la piel con psoriasis**, las que tienen más efectos positivos sobre nuestra piel son las **aguas sulfuradas o sulfurosas, también indicadas para las enfermedades reumáticas como la artritis psoriásica.**

- **Aguas sulfuradas o sulfurosas:** con alto contenido en azufre. Se trata de un agua ácida y es recomendada en tratamientos dérmicos como la psoriasis, infecciones u otras dermatitis. También están indicadas para dolencias reumáticas. Por sus características, tienen un efecto antiinflamatorio y favorecen la cicatrización.

- **Aguas bicarbonatadas:** Aguas ricas en sal de ácido carbónico. Se recomiendan en casos de reflujo gastroesofágico y dispepsia, así como en afecciones reumatológicas y endocrinológicas.

- **Aguas Cloruradas:** Aguas ricas en cloruro. Por vía interna presentan acción antidiurética y estimulante de la secreción gástrica y biliar; por vía externa su acción es antiséptica, antiflogística y estimulante de la cicatrización. Se recomiendan especialmente en el tratamiento de afecciones quirúrgicas traumáticas, reumatológicas, dermatológicas y respiratorias, neuralgias y problemas ginecológicos.

### Tratamientos terapéuticos

Los balnearios cuentan con equipos médicos especializados que son los responsables de valorar el estado de salud del usuario y deciden cuáles son los tratamientos más indicados

para cada persona, teniendo en cuenta las enfermedades que tiene. Cada centro ofrece una o varias indicaciones terapéuticas, en función de la composición fisicoquímica de sus Aguas Minero-Medicinales. Así pues, existen tratamientos específicos para enfermedades dermatológicas y también reumatológicas.

**El profesional de la salud, pues, es quién nos debe asesorar sobre el tipo de tratamiento que debemos elegir.** Dicho esto, un balneario que ofrezca aguas minero-medicinales combinadas con terapia de barro y/o fangos, nos ayudará mucho en la mejora del estado de nuestra piel. Y en el caso de las personas con artritis psoriásica, además, el facultativo nos podrá elaborar un programa o menú a medida tanto de nutrición como de actividad física.

• **Baños de barro:** existen distintos tipos de barro, algunos de los cuales