

Aspectos psicológicos de la balneoterapia

José Tappe Martínez

Doctor en Medicina. Especialista en Psiquiatría.
Balneario «Baños de Benasque» (Huesca)

RESUMEN:

Las repercusiones positivas de la estancia en el centro balneario y de la Hidroterapia no son sólo de índole somática, sino también psíquicas y sociales. Tenerlas en cuenta por parte del profesional sanitario y del cliente puede favorecer el beneficio terapéutico y la prevención de efectos indeseados.

Palabras clave: Balneoterapia-Hidroterapia-Hidrología-Psicología-Psicopatología.

Psychological aspects of spa-therapy

ABSTRACT:

Positive effects of stay in SPA resorts and Hydrotherapy are not only in physical nature, but also psychological and social. Having in mind these ones by health professionals and customers can improve therapeutic benefit and prevention of undesirable effects.

Key Words: SPA Therapy-Hydrotherapy-Hydrology-Psychology-Psychopatology.

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de los efectos beneficiosos del termalismo o de las aguas mineromedicinales sobre el organismo, con frecuencia solemos centrarnos en aquellos sobre el componente físico o somático, obviando o restringiendo a la mera «relajación» la manifiesta acción del agua y del medio natural sobre los aspectos psíquicos y sociales —e incluso espirituales, para el que crea en ellos— de la persona; poco se ha investigado sobre estos temas (4, 5, 9, 12). Y es que la «Balneoterapia» suele constituirse en bastante más que un simple medio recreacional y terapia física.

Los balnearios son, hoy en día, en un medio cada vez más artificializado y en el que valores emocionales son a menudo «socialmente inadecuados», una posibilidad de encontrar un reducto holístico de salud, humanidad y naturaleza (11), reductos que cada vez más personas necesitan para intentar compensar el «frío» y alejado mundo del medio natural primigenio que nos ha tocado vivir, constituyendo una alternativa

al turismo convencional, creo que en general excesivamente condicionado por valores mercantilistas. No parece descabellado pensar, pues, que las personas necesiten, cada vez más, espacios donde puedan reencontrarse con placeres simples y naturales, como el beber agua «sin aditivos» y, ante todo, con «el otro».

ASPECTOS SIMBÓLICOS

Instintivamente, la contemplación del agua en su medio natural: el mar, el río, el lago... suele promovernos cierta reacción emocional especial. De hecho, vista desde el espacio y si atendemos al color azul predominante en su superficie, la Tierra podría ser llamada «planeta Agua».

Como todo el mundo sabe, el agua es el principal componente de nuestro organismo: casi las dos terceras partes de lo que materialmente somos es H₂O. Además, es el fluido a través del cual eliminamos la mayor parte de los productos de desecho del metabolismo (es curioso que se desencadene el reflejo mic-

cional con el simple oír el rumor del agua corriendo por el grifo). Por ello, fácilmente comprenderemos que el agua sea símbolo universal de vida, porque gracias a ella —y también a otras cosas— somos lo que somos. Nuestro inconsciente colectivo, de existir tal, a buen seguro contendrá el arquetipo «Agua=Vida».

El agua es el fluido vital, se dice. Y si todo fluye, el ciclo del agua (mar-nubes-río) es quizás la manifestación externa más manifiesta, valga la redundancia, del eterno fluir en la Naturaleza. El mar suele representar la potencialidad, lo homogéneo, el inicio y el fin, el Alfa y el Omega. Las nubes, lo transicional, el cambio, el paso de un estado a otro, lo cuantitativo que hace lo cualitativo. El río, nuestra vida, como se decía en las célebres coplas de Manrique. Y así, a través de la contemplación o contacto con el agua podemos llegar a ser más conscientes de nuestra relación con el mundo. A este respecto, recordar la teoría biológica de que en el fondo somos descendientes de aquellas células que, cuando de forma evolutiva salieron del mar primigenio, se llevaron un poco de él consigo para poder seguir viviendo: los fluidos extracelulares.

Sabido es que en las culturas tradicionales el agua frecuentemente ha sido un elemento al que se le han atribuido propiedades curativas (8), cuando no sagradas.

Para los amantes de las teorías energéticas el agua podría considerarse un elemento de gran potencialidad, capaz de aportar (energía positiva o insuficiente), extraer (energía excesiva o negativa) y hacer fluir la energía bloqueada en el organismo. De todas formas, el líquido medio es capaz no sólo de dar la vida, sino también la muerte (por ejemplo, en una riada), como todo en la Naturaleza.

Otro aspecto característico, aunque de difícil —sino imposible— argumentación científica, es el de «la Fe en las aguas»; y es que ya lo dicen muchos asiduos y experimentados abuelos de los centros termales: «Si tienes Fe en las aguas hacen más». Sea como sea, y sin que obligatoriamente tenga que ser por esto, es un hecho que el efecto placebo existe en la mayoría de las terapias farmacológicas. Siguiendo la idea de la potencialidad antes expresada, de alguna forma, el agua podría «devolverte» lo que psíquica y volitivamente depositas en ella. Puede no ser casualidad por lo que con cierta frecuencia se produce «crisis termal» (cuadro inespecífico de cefalea, insomnio, ansiedad, febrícula, algias difusas...) en personas aprensivas o inseguras hacia el tratamiento crenoterápico.

Además, no hay que olvidar que, aunque elemento estrella, en el balneario no sólo hay agua: por ejemplo, está la vivencia de que hay personas que se ocupan y cuidan de ti, que si bien alguien podría faltar de «psicológicamente regresiva», no creo que tampoco venga mal regresarse de vez en cuando así un poquito para poder seguir madurando. Además, con frecuencia encontramos el «alejarse del mundanal ruido» y «desconectar» de artificios para volver a «conectar» con la naturaleza y las personas.

De todas formas, en relación a la motivación para acudir a un centro termal no siempre es oro todo lo que reluce: Dioguardi y cols. (4) investigaron el perfil psicológico de 500 usuarios mediante tests, encontrando en ellos ciertos rasgos neuróticos, sobre todo fobia, obsesión y somatización, concluyendo que una forma particular de neurosis podría jugar un papel significativo en la motivación para recurrir al tratamiento hidroterápico.

Es curioso pensar en cómo el elemento que en buena parte somos puede, desde el exterior, ayudarnos a aproximarnos a nosotros mismos.



El agua sagrada de Machu-Picchu (Perú).



Geiser (Islandia).

ASPECTOS AMBIENTALES Y SOCIALES

Hay que matizar que, si bien existen unas características comunes a los balnearios, y básicamente la utilización del agua como elemento profiláctico-terapéutico-ocupacional, cada uno destacará en algunos rasgos en particular. Así, hoy en día se ha diversificado la oferta de estos centros (6), existiendo «especializaciones» en aspectos sanitarios, recreativos, estéticos, tradicionales, ultramodernos, etc., por lo que al generalizar se incurre en el riesgo de la imprecisión.

Sin embargo, suele ser habitual la localización de muchos de ellos en zonas de gran belleza natural, que invitan al sosiego y a la introspección, por una parte, pero al mismo tiempo al contacto humano cordial entre los clientes y con los profesionales del establecimiento. Así, en relación a la psicología y terapéutica medio-ambiental, Grossi (5) señala la importancia del uso del parque anexo al centro termal y que su extensión adecuada al número de clientes representaría un elemento hidrológico favorable.

Existen factores climáticos específicos que ejercen un efecto particular de índole psíquica, por ejemplo, el clima de altura (11) tiende a ser tónico-estimulante (por la hipoxia relativa debida a la disminución de la presión parcial de oxígeno en el aire con la altitud), mientras el costero sedativo. Así, una persona caracterial o propensivamente ansiosa puede ver incrementado esto en el primer caso. La ionización negativa (que en este caso es «positiva») predominante en zonas naturales no contaminadas contribuiría al equilibrio psicológico.

Si tenemos en cuenta ciertas teorías geobiológicas (2), según las cuales existiría un influjo bioenergético suprayacente a corrientes de agua subterráneas, sería posible que de esta manera se puedan

producir alteraciones características transitorias en algunas personas que se encuentran sobre ellas. De hecho, encontramos ciertas personas hipersensibles que durante su estancia en un centro termal aquejan cierta sensación subjetiva de «pérdida de energía» con el paso de los días, aunque es difícil llegar a concretar el origen exacto de esto.

De todas formas, insistimos en que el contacto con el elemento agua viene a ser positivo para la mayoría, siempre y cuando exista una actitud adecuada y conocimiento de la situación.

La labor del personal del centro, y especialmente del sanitario, es fundamental a la hora de informar al cliente de las características generales y específicas presumibles a su interacción con las aguas, contribuyéndose a prevenir de esta forma erróneas interpretaciones y expectativas aprensivas sobre lo que sucederá a lo largo del tratamiento.

En el plano de lo grupal, la estancia en un balneario puede suponer una oportunidad para crear nuevas relaciones y compartir vivencias: en este sentido es llamativa la función de «iniciación» que, con satisfacción y paciencia, ejercen muchos clientes veteranos sobre los neófitos.

LA HIDROTERAPIA COMO ANSIOLÍTICO NATURAL

Posiblemente, muchas personas se ahorrarían fármacos ansiolíticos e hipnóticos con el correcto uso, por parte del médico y del paciente, de la Hidroterapia como medio de relajación.

Es sobradamente conocido el efecto relajante de la inmersión o ducha a temperatura templada-indiferente (36-38°C) durante unos minutos (10-20'), al inducir vasodilatación capilar y relajación muscular. No conviene pasarse de tiempo, ya que exposiciones pro-



Piscina termal.

longadas suelen ser excitantes o sobredesativas. Si se quiere combinar la relajación con cierta tonificación, tras el baño caliente se puede aplicar agua fresca (15-20°C) en manos y pies. Por otra parte, existen determinados tipos de aguas (7, 10) específicamente sedativas (las que poseen radiactividad natural) y relajantes musculares (sulfurosas). Esto último por sí mismo ayuda a romper el «círculo vicioso» de la ansiedad (tensión psíquica-tensión muscular).

Durante la tranquila permanencia en la bañera termal a temperatura indiferente podemos ser conscientes de un curioso fenómeno de sensación de ingravidez y de cierta «incorporeidad». Algunos incluso lo describen como «volver al claustro materno»: parece como si no existiese nuestro cuerpo y fuese uno con el agua. Al retirar ésta seremos conscientes de la fuerza de la gravedad, que vuelve a presentificar nuestro físico (y a aplastarlo contra la bañera!).

Es también algo frecuente que durante el tratamiento crenoterápico se liberen bloques emocionales, lo que puede manifestarse en forma de sueños vividos, tendencia al recuerdo de eventos pasados e incluso mayor desinhibición o expresividad emocional.

Otra técnica hidroterápica relajante es el baño templado de asiento (3), sumergiendo abdomen y muslos, dejando fuera brazos y piernas y friccionando el bajo vientre con una esponja en el sentido de las agujas del reloj.

Además, se puede potenciar el efecto relajante del agua mediante técnicas de imaginación de escenas agradables (o bien de paro de pensamiento: «no pensar en nada»), fitoterápicas (añadir al agua de baño lavanda, por ejemplo) o musicoterapia.

Las técnicas de hidromasaje, o baño con chorros subacuáticos y/o burbujas de aire, tan de moda hoy en día, paradójicamente hay ciertas personas que refieren que más que relajarles les estimulan; no obstante, Robiner (9) realizó un estudio en el que detectaba más relajación en los sujetos tras el hidromasaje que tras el baño simple con agua caliente.

En cualquier caso, al acabar el baño es importante abrigarse, para evitar cambios bruscos de temperatura, y estar en reposo unos minutos, con lo que se potencia el efecto ANSIOLÍTICO y se previene la inestabilidad vegetativa.

Además, las instalaciones o el entorno natural del balneario pueden ser ideales para la práctica de otras actividades relajantes como el Yoga, Tai-Chi, Chi-Kung, o simplemente para la de unos sencillos ejercicios de relajación sin más pretensiones.

Un error común en el cliente agüista neófito es el de suponer que existe una relación directamente proporcional entre duración y número de sesiones termales y grado de relajación obtenido, llegando en algunos casos a padecer una auténtica «sobredosificación acuosa», con hiperestimulación neuroendocrina o bien un cuadro sobredesativo con astenia, anorexia, decaimiento anímico y somnolencia.

En Hidroterapia también es importante tener en cuenta que existen contraindicaciones de la misma o de determinadas técnicas: consultar al servicio médico.

Para terminar, no hay que olvidar que un baño templado de unos minutos antes de acostarse suele favorecer el sueño y a más de uno le puede evitar tomar un hipnótico.

BALNEOTERAPIA Y PSICOPATOLOGÍA

En primer lugar, hay que decir que se ha estudiado muy poco acerca de los efectos, deseables e indeseables, de los tratamientos hidroterápicos sobre la psicopatología. Es posible que a esto hayan contribuido un escepticismo, en general, por parte de algunos clínicos a la aplicación de una terapia que todavía es frecuentemente concebida como «alternativa» a los tratamientos médicos «oficiales» (psicofarmacológicos, por ejemplo) y cierta actitud aprensiva en centros termales hacia el paciente con problemas psíquicos. Nos encontramos, por tanto, ante un capítulo, aquél, de cierta «Incognita» en la Medicina y Psiquiatría y con un campo abierto a la investigación.

En el estudio japonés de Yokota y cols. (12) se sugiere que la Hidroterapia mejora los factores psicológicos en pacientes con asma bronquial, ya que aspectos como sugestión inadecuada, expectación aprensiva, frustración y baja motivación, disminúan en los sujetos analizados tras el uso de aquella.

Es de sentido común, respecto a la aplicación de la balneoterapia o de técnicas hidroterápicas sobre problemas psicopatológicos, el pensar que su efectividad y efectos indeseables dependerán en buena medida de su correcta indicación, aplicación e individualización al caso particular del paciente, siendo imprescindible el seguimiento del mismo por el especialista. En todo caso, **se deben evitar las técnicas hidrológicamente agresivas, comenzando de forma suave y, si procede, continuando de**

manera lentamente progresiva, analizando la evolución del tratamiento y actuando con prudencia, ya que una aplicación inadecuada podría conllevar un agravamiento de la psicopatología, por ejemplo, la precipitación de un brote psicótico por hiperactivación del eje neuroendocrino, mayor inhibición psicomotriz en una depresión endógena, rituales compulsivos en un obsesivo o exacerbación de síntomas hipocondríacos. Obviamente, se contraindicarán técnicas hidroterápicas que puedan suponer peligro para la integridad física del paciente, como el baño solitario en caso de riesgo suicida o la cura hidropínica no vigilada en un potómano (impulso irrefrenable de consumo de líquido), así como habrá que tener en cuenta las características ambientales, estructurales y profesionales particulares del centro: un establecimiento aislado de alta montaña no sería precisamente aconsejable para un paciente con psicopatología aguda o grave.

En mi experiencia personal, los mejores resultados se obtienen en cuadros de ansiedad generalizada y depresión neurótica-distimia: la Hidroterapia, unida al resto de elementos terapéuticos del balneario (asistencia, clima, dieta, ambiente social...), puede ser de gran ayuda en la relajación, inducción al sueño, vivencia de experiencias positivas, resocialización, descarga no conflictiva de hostilidad encubierta... y también, como me decía un paciente, en ilusionarse «pensando en las próximas vacaciones en el balneario».

CONCLUSIONES

- El centro termal no sólo debería concebirse como un espacio profiláctico-terapéutico sobre el componente somático de la persona, sino también sobre el psíquico.
- El balneario puede ser aprovechado como espacio social positivo.
- La actitud y predisposición psicológica personal es un condicionante más de los efectos terapéuticos de la Hidroterapia.
- Una negativa actitud psicológica general y/o hacia el tratamiento hidroterápico por parte del individuo puede ser un factor favorecedor de efectos indeseables del mismo.
- El uso de la balneoterapia y de las aguas minero-medicinales, de forma individualizada y controlada por el especialista, puede ser beneficioso para determinadas psicopatologías, de la misma forma que éstas pudieran ser agravadas por una inadecuada o inoportuna aplicación del tratamiento hidroterápico.
- Cada centro balneario presenta unas características particulares, no sólo hidrológicas, sino también medioambientales, climáticas, profesionales y materiales, que deben ser tenidas en cuenta respecto a sus posibles repercusiones, positivas o negativas, sobre los aspectos psicológicos del cliente.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bachmann RM, Schleinkofer GM. Guía práctica de la hidroterapia Kneipp. Barcelona: RBA; 1998.
2. Bueno M. Vivir en casa sana. Barcelona: Martínez Roca; 1988.
3. Díez S, Ródenas P. Revitalízate con agua. Cuorpomente. 1999; 92: 46-49.
4. Dioguardi N, Comazzi AM, Nielsen NP. Psychological profile of the SPA user. Preliminary study of motivations for SPA treatment. Minerva Med, 1984; 75 (47-48): 2793-8.
5. Grossi F. Parks and hydro-mineral springs in the classical world and in the contemporary era. Place in therapeutics. Clin Ter, 1997; 148 (11): 549-65.
6. Iñigo JM, Aradillas A. Balnearios de España. León: Everest; 1996.
7. Nerín MA. Balneario Baños de Benasque. Huesca: Instituto de Estudios Altoaragoneses; 1996.

8. Pallaruelo S. Viaje por los Pirineos misteriosos de Aragón. Zaragoza: Severino Pallaruelo Campo; 1984.
9. Robiner WN. Psychological and physical reactions to whirlpool baths. J Behav Med, 1990; 13 (2): 157-73.
10. Saz P. Balneario de Panticosa. Zaragoza: Pablo Saz Peiró; 1992.
11. Tappe J. Efectos psicológicos positivos de la estancia en el medio montañoso. Medicina Naturista. 2001; 3: 176-181.
12. Yokota S, Mifune T, Mitsunobu F et al. Psychological investigation on SPA therapy in patients with bronchial asthma. Aerugi, 1997; 46 (6): 511-9.
13. Viñas F. Hidroterapia: la curación por el agua. Barcelona: Oasis; 1994.