

Cuatro rincones de la provincia para curarse en salud

Las investigaciones en balneoterapia permiten conocer las capacidades terapéuticas de lodos y aguas medicinales

Alhama de Granada, Graena, Alicún de las Torres y Lanjarón ofrecen su servicio en parajes donde la naturaleza es la protagonista

:: LUZ RODRÍGUEZ

GRANADA. Desde la época de griegos y romanos los humanos han recurrido a la naturaleza para encontrar aquellos elementos que les aportaran descanso y salud para tratar el cuerpo. Han recurrido a los beneficios de lodos y barros, a los manantiales con propiedades terapéuticas y a la capacidad relajante de las termas y saunas. Han pasado los siglos y en los balnearios y modernos spa se siguen utilizando muchas de estas técnicas combinadas con la innovación y las últimas tecnologías relacionadas con el campo de la balneoterapia. A los barros de antaño se han sumado el chocolate, el vino o las piedras calientes. A los masajes tradicionales se han unido los tratamientos antiestrés, fruto de los nuevos tiempos.

Pero si algo caracteriza a los cua-

tro centros que conforman la oferta de balnearios en la provincia, Alhama de Granada, Alicún de las Torres, Graena y Lanjarón, es que se encuentran enclavados en parajes donde la naturaleza es la protagonista, tanto del entorno como de los tratamientos terapéuticos que se ofrecen a los clientes. La tierra, el agua, el aire y el fuego en forma de calor, los cuatro elementos de la naturaleza, están muy presentes en estos balnearios.

La tierra

La aplicación de fangos arcillosos sobre el cuerpo con fines terapéuticos es una técnica muy antigua. Entre las distintas formas de administrar estas aguas medicinales se encuentra la aplicación de los llamados 'peloides', en los que la presencia en el agua de un sólido en suspensión permite ampliar algunos de sus efectos. Un peloide (del griego 'pelos', barro) puede calificarse como un tipo especial de medicamento semisólido de aplicación en forma de cataplasma o baños, en el que las arcillas suelen ser elementos decisivos. Su uso está cada vez más extendido en Europa y sus fundamentos científicos y tecnológicos son objeto de estudio en los últimos años. Para el doctor César Viveras Iborra de la Universidad de Granada, «los efectos beneficiosos

de estos fangos en determinadas patologías reumático-ostéica y traumatismos deportivos, así como en aplicaciones dermatológicas y cosméticas, se basan en las propiedades físicoquímicas, es decir, en su composición mineral y en la temperatura de aplicación de los fangos de arcillas de agua mineromedicinales, sobre todo cuando se preparan y se aplican de forma adecuada».

Uno de los centros de investigación especializados en esta materia es el Instituto Andaluz de Ciencias de la Tierra, centro mixto del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universidad de Granada. Su director, el doctor en Ciencias Geológicas Alberto López Galindo, ha desarrollado rigurosas investigaciones sobre las arcillas y sus beneficios terapéuticos. Para el profesor López Galindo, «el desarrollo de estos productos de arcillas y aguas mineromedicinales tienen un gran interés tanto científico como económico para los centros termales de la provincia, ya que

podrán aplicar a sus usuarios un producto de calidad y efectividad contrastada».

Solo un número limitado de arcillas pueden ser utilizadas para estos fines. Hay que destacar la caolinita, algunas esmectitas (montmorillonita y saponita) y arcillas especiales (sepiolita y palygorskita). La preparación de los fangos requiere de un proceso de maduración, de 3 a 12 meses, y origina cambios en la plasticidad, capacidad de absorción, índice de enfriamiento y granulometría de las arcillas y fangos resultantes. «La naturaleza de sus componentes, tanto minerales como orgánicos, es determinante para las propiedades finales del fango terapéutico –indica López Galindo– y varía en los distintos centros termales en función del material arcilloso empleado y de las aguas mineromedicinales».

El peloide obtenido, tras su maduración, se aplica sobre el cuerpo completo o en partes seleccionadas de los pacientes durante 10 o 15 días, a una temperatura de entre 40° C y 45° C, en capas de uno o dos centímetros de espesor y en sesiones de 20 a 30 minutos. Su aplicación produce efectos relajantes, antiinflamatorios y analgésicos en las zonas tratadas debido a la vasodilatación, perspiración (transpiración o vaporización a través de la piel) y estimulación de los aparatos circulatorio y respiratorio. Es particularmente beneficioso en el tratamiento de artropatías degenerativas y síndrome dolorosos asociados, traumatismos osteoarticulares, reumatismo y artrosis en distintas partes del cuerpo.

En los centros termales granadi-

nos, como sucede en el resto de Europa, existe la necesidad de desarrollar fangos adecuados a sus fines y a la tipología de sus aguas. La elección del material adecuado debe tener en cuenta factores como la composición mineral y química, tamaño del grano, consistencia, adhesividad, comportamiento térmico y contenido en microorganismos y materia orgánica. Para López Galindo, «son particularmente apropiados aquellos materiales que presentan un elevado contenido de arcillas hinchables, con una granulometría fina y baja cantidad de minerales abrasivos para hacer agradable su aplicación, con buenas propiedades térmicas, reológicas y adhesivas y con bajo contenido en minerales que puedan tener algún efecto no deseado».

El agua

Es la gran protagonista, la base de toda terapia aguamedicinal, ya sea en chorros, vapor, baños o ingerida. Alhama, Alicún, Graena y Lanjarón cuentan con manantiales naturales con propiedades mineromedicinales. Pero sin duda es este último, con sus seis manantiales, uno de los puntos de referencia en el tratamiento con aguas. «Actualmente –explica su director Luis Espinola– se utilizan seis manantiales mineromedicinales diferentes, cinco en bebida y uno para baños. La acción del agua en bebida, en lo que se denomina cura hidropínica, es muy eficaz, ya que el organismo absorbe mejor las sales minerales del agua y también por su efecto hidratante».

En los balnearios de la provincia, los visitantes pueden disfrutar de

El objetivo de cada terapia es la mejora de la salud y bienestar de las personas



una gran variedad de aguas con efectos terapéuticos diversos. Son, aguas sulfatadas, carbonatadas, cálcicas, magnésicas, bicarbonatadas o ferruginosas, entre otras. En todas ellas están presentes minerales con una amplia gama de beneficios para la salud; el hierro que estimula el apetito, el calcio para la degeneración ósea, el cloruro que estimula la cicatrización, el flúor para la formación y protección de la dentadura ... Son solo un ejemplo de los múltiples efectos que tienen las aguas mineromedicinales sobre las personas.

Además de la ingesta, los baños y las duchas con este tipo de aguas ayudan a la estimulación de las funciones celulares y metabólicas que tienen un efecto sedante. Los baños pueden ser calientes, con temperaturas comprendidas entre los 37 y los 39 grados y una duración entre los 10 y 30 minutos; o fríos, con temperaturas inferiores a 34° C e intervalos más cortos. Su duración del baño y temperatura dependerá del tratamiento prescrito para el paciente.

Estas técnicas termales se practican desde la época grecorromana, a las que se han ido incorporando nuevas terapias con el paso del tiempo. Como explica el director del balneario de Lanjarón, «hemos heredado tratamientos de contraste de temperaturas y también las saunas húmedas que fueron utilizadas por los árabes en los hammams. Es durante el siglo XIX cuando los balnearios tienen ese apogeo en el uso de las propiedades minerales del agua para tratamientos más específicos, como los baños de burbujas o las duchas, y sobre todo para su uso en bebida». Resalta la importancia del desarro-

El desarrollo de arcillas y lodos terapéuticos tiene interés científico y económico para los balnearios

Las sales minerales del agua se absorben mejor al ser ingeridas

llo de terapias que «emplean las aguas para tratar los problemas más comunes actualmente como dolores de espalda, colesterol, obesidad o estrés. En Lanjarón se realizan más de veintidós tratamientos diferentes».

El aire

Los problemas respiratorios como asma, rinitis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o bronquitis también son tratados en los balnearios granadinos a través de técnicas que utilizan la inhalación de vapor y agua termal, así como los beneficios para el aparato respiratorio de los baños turcos. Como explica Luis Asenjo, médico de Atención Primaria del Balneario de Graena, centro en el que se desarrollan algunas de estas técnicas, «las inhalaciones consisten en un chorro de vapor, durante diez minutos desde un recipiente que se coloca delante de las fosas nasales del visitante. Esta técnica resulta muy beneficiosa por sus efectos broncodilatadores en casi todas las patologías broncopulmonares. También se utiliza en los procesos de vías respiratorias altas, como la sinusitis, faringitis, entre otras».

Los baños turcos sirven como terapia para las mismas patologías indicadas para las inhalaciones, pero proporcionan, además, un alto grado de depuración de sustancias a través de la piel. Los usuarios se introducen en una cabina de donde salen, de las paredes, chorros

de vapor procedentes del manantial. La cabina no supera los 40 grados. La alta concentración de humedad proporciona una sensación de calor y bienestar.

En los balnearios de Alhama y Alicún de las Torres se aplican tratamientos mediante una técnica conocida como Aerosoles. Utilizando una maquinaria específica, el agua se disemina en partículas gaseosas cien veces más pequeñas que un milímetro, lo que permite la llegada de los elementos activos hasta las vías respiratorias medias e inferiores.

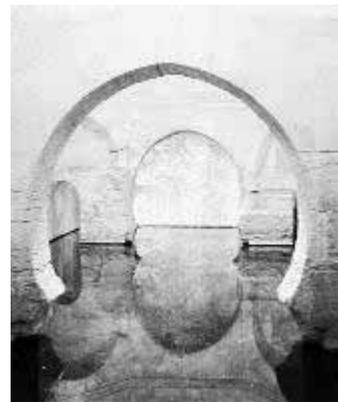
Otras de las técnicas relacionadas con el tratamiento de problemas respiratorios, aunque no se aplica en nuestra provincia, es la del Vaporarium. Este tratamiento consiste en la aspiración directa de los gases y vapores que emanan de forma natural los manantiales, sin alterar la temperatura y el grado del agua mineromedicinal.

El fuego

Habría que hablar más que de fuego, de calor, y más concretamente, en este caso, del vapor que se produce por las altas temperaturas a las que se someten estas aguas para llevar a cabo algunos de los tratamientos terapéuticos que se ofrecen en un balneario. Agua y calor, dos elementos imprescindibles en un centro termal. La propia palabra termal hace referencia al agua que brota de un manantial a una temperatura superior a la ambiental. Las piscinas de agua fría y caliente, donde se juega con el contraste de temperaturas, los vaporarium y baños turcos, donde el calor es necesario para conseguir la vaporización del agua. También, son la base de algunas técnicas complementarias que se ofrecen en los balnearios y en las que no se utiliza el agua mineromedicinal, como es el caso de las saunas o la aplicación de infrarrojos.

BALNEARIOS DE LA PROVINCIA DE GRANADA

Alhama de Granada



Situado a unos 850 metros sobre el nivel del mar y enclavado en un entorno natural privilegiado, el Balneario de Alhama de Granada está cargado de historia. Los beneficios de sus aguas se conocen desde tiempos de los romanos, muy aficionados a las termas o caldas. De sus manantiales Alhama Nuevo y Alhama Viejo brotan aguas mineromedicinales. Por su composición se clasifican en sulfato-cálcico-magnésicas, bicarbonatadas y oligometálicas. **Tratamientos:** respiratorios y reumatológicos. **Técnicas termales:** baños, chorros a presión, lodos y aerosoles **Dirección:** Carretera del Balneario s/n. Alhama de Granada. **Teléfono:** 958 350 011- 958 350 366 **Web:** www.balnearioalhamade-granada.com

Alicún de las Torres



Aislado en plena naturaleza, este balneario resulta idóneo para aquellos que busquen tranquilidad. En sus alrededores se encuentran restos megalíticos. En sus extensos jardines se sitúan dos piscinas al aire libre alimentadas mediante un sistema de cascadas y chorros, por el agua de la fuente termal. Sus aguas termales son sulfatadas, bicarbonatadas, cálcicas y magnésicas. **Tratamientos:** respiratorios y reumatológicos. **Técnicas termales:** baños, duchas, chorros a presión o termales, aerosoles. **Dirección:** Carretera de Gorafe s/n. Villanueva de las Torres. **Teléfono:** 958 694 022 **Web:** www.alicundelastorres.com

Graena



Situado en un entorno montañoso y a 950 metros sobre nivel del mar, el Balneario de Graena ha ido adaptándose a los tiempos. Los romanos fueron los primeros en descubrir las propiedades curativas de sus aguas. Emergen a una temperatura de 44 ° C, siendo hipertermales y su caudal muy abundante. Por su composición, se definen como ferruginosas, cloruradas, sulfatadas, cálcicas, magnésicas. **Tratamientos:** respiratorio y reumatológico. **Técnicas termales:** baños, piscina termal, chorros a presión o termal, duchas, lodos e inhalaciones. **Dirección:** San Antonio, 5. Cortes y Graena. **Teléfono:** 958 670 681 **Web:** www.balneario-graena.com

Lanjarón



Situado en las Alpujarras, sus seis manantiales brotan de las cumbres de Sierra Nevada. En el siglo XVIII se descubren los efectos terapéuticos de sus aguas. Cada vez son más los jóvenes que acuden al balneario para descansar, relajarse y reequilibrarse. Por sus componentes, las aguas son bicarbonatadas, sódicas, cálcicas, carbogaseosas, clorudadas y ferruginosas. **Tratamientos:** digestivo y reumatológico **Técnicas termales:** cura hidropínica, piscina termal, baño, ducha e inhalaciones. **Dirección:** Avda. de la Constitución, s/n. **Teléfono:** 958 770 137 **Web:** www.balneariodelanjaron.com