Clasificados 11870.com Vivienda Empleo Coches mujerhoy.com

ideal.es
Edición: **Granada** Edición Almería Edición Jaén Personalizar

Viernes, 2 septiembre 2011 Hoy **16** / **25** | Mañana **15** / **25** |

PORTADA DEL DÍA
Hoy en IDEAL
Vea la portada

Iniciar sesión con Regístrate

Portada **Local** **Deportes** **Economía** **Más Actualidad** **Gente y TV** **Ocio** **Participa** **Blogs** **Servicios** **Hemeroteca** IR

Granada Costa **Provincia** Motril Baza Loja Guadix

Estás en: Granada - Ideal > Noticias Granada > Noticias Provincia > **Cuatro rincones de la provincia para curarse en salud**

PROVINCIA-GRANADA

Cuatro rincones de la provincia para curarse en salud

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

31.08.11 - 00:53 - 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 cuatro 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 cuatros 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 Viseras Iborra de la Universidad de Granada, «los efectos beneficiosos de estos fangos en determinadas patologías reumático-astrósica y traumatismos deportivos, así como en aplicaciones dermatológicas y cosméticas, se basan en las propiedades fisicoquímicas, 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 40º C y 45º 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 cardiocirculatorio y respiratorio. Es particularmente beneficioso en el tratamiento de artropatías degenerativas y síndrome dolorosos asociados, traumatismos osteorarticulares, reumatismo y artrosis en distintas partes del cuerpo.

En los centros termales granadinos, 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 Espínola- 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 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 34º 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 hammans. 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 desarrollo 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.

TAGS RELACIONADOS

cuatro, rincones, provincia, para, curarse, salud

ANUNCIOS GOOGLE

Spa desde 9€, cena 5.95€
Hoy te ofrecemos planes exclusivos No los dejes escapar.Regístrate ya
Letsbonus.com

Manssión balneario gay
100%men100%gay, pequeño hotel rural exclusivo gay en montaña de león
www.mansiongayleon.com

Outlet Online de Viajes
Descuentos en Viajes de hasta -85% ¡Regístrate Gratis y Descúbrelos!
ClubSantaMonica.com/Ofertas_Viajes

Hotel Balneario
Info Hoteles, Rutas, Fotos, Vídeos, Alojamiento..etc ¡Ven a Suiza!
www.myswitzerland.com

Para poder comentar debes estar registrado

Añadir comentario Iniciar sesión con Regístrate

Escriba su comentario.

La actualización en tiempo real está **pausada**. (Continuar)

Mostrando 1 comentario Ordenar por: los más recientes primero

hactara

Esta noticia esta muy bien, pero se os ha olvidado uno el de ZUJAR desaparecio con el pantano pero la gente se puede bañar en una piscina,construida mas arriva y pronto se acabara el nuevo balneario Hay que promocionarlo todo.

Hace 2 días 2 Me gusta Denunciar Me gusta

Suscríbete por e-mail RSS

Powered by SARENET

ideal.es
© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840, Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA

ENLACES VOCENTO

ABC.es
El Correo
elnortedecastilla.es
Elcomercio.es
Hoy Digital
La Rioja.com
DiarioVasco.com
Ideal digital