

## NOTA DE PRENSA

# Os médicos especialistas en hidroloxía médica aseguran que a cura termal como tratamento do estrés debe durar alomenos tres semanas

## Os futuros médicos achéganse ás técnicas de hidroterapia que se aplican para tratar trastornos como a ansiedade, o cansancio crónico ou o insomnio

---

*Santiago de Compostela, 11 de maio de 2012 (Vía Láctea Comunicación).*- No marco da Cátedra de Hidroloxía Médica da Universidade de Santiago e a Asociación de Balnearios de Galicia, mañá sábado celébrase no balneario de Laias (situado no concello ourensán de Cenlle) unha xornada centrada no tratamento do estrés e outras patoloxías afíns a través da balneoterapia. Ademais de asistir ás sesións teóricas, os futuros médicos terán a oportunidade de coñecer dunha maneira práctica as técnicas de hidroterapia que se aplican neste eido. Tamén participarán nesta iniciativa facultativos de atención primaria.

Na xornada intervirán o doutor **Ernesto Ferrer**, especialista en Psiquiatría; e a directora médica de Caldaria Termal e especialista en hidroloxía médica, **Dolores Fernández Marcos**. A doutora abordará a cura termal no tratamento de pacientes que sofren estrés e trastornos similares. En relación a este tema, resalta que “as enfermidades psicosomáticas e o seu enfoque terapéutico nun balneario merecen unha atención específica, debido á elevada prevalencia destas doenzas, á súa tendencia a facérense crónicas e, sobre todo, á súa complexidade”.

A doutora indica que, por un lado, “cando se acode a un balneario para gozar dunha estadía curta, de dous a catro días, pódese conseguir un efecto saudable, beneficioso en determinados momentos da vida nos que hai que parar e recuperar enerxías para afrontar o futuro”. Non obstante, resalta que cómpre distinguir este efecto saudable da indicación terapéutica das augas mineiromedicinais no caso dos pacientes diagnosticados clinicamente de enfermidades como a ansiedade xeralizada, a distimia (trastorno afectivo de carácter depresivo crónico, caracterizado pola baixa autoestima e a aparición dun estado de ánimo triste), a astenia ou cansancio crónico, ou o insomnio, entre outras. Tal como sinala a doutora **Fernández** “estas doenzas precisan dunha cura termal personalizada, durante alomenos tres semanas, xa que se trata dun tratamento complicado”.

A responsable médico de Caldaria Termal destaca que a prescrición da cura termal ten que facela sempre o facultativo do balneario, que terá en conta o estado do paciente. Tras sometelo a unha serie de probas, indicarlle a aplicación das técnicas de auga mineiromedicinal máis apropiadas en cada caso, como poden ser baños, duchas, pequena hidroterapia... Ademais, o médico establecerá as bases para inculcar no paciente unha conduta de vida sana con respecto á alimentación, á realización de exercicio físico e mesmo aos tempos de reposo necesarios, entre outros aspectos de interese.

## **Os pacientes que sofren estrés poden recurrir á balneoterapia como tratamento principal ou como complemento a outros tratamentos farmacolóxicos ou psicoterapéuticos**

“A indicación dun tratamento de balneoterapia en pacientes aqueixados destas patoloxías pode converterse, en función das características da persoa e do estadio da enfermidade, tanto de primeira ou segunda elección, nunha terapia complementaria a outros tratamentos farmacolóxicos e/ou psicoterapéuticos” -asegura a doutora Dolores **Fernández**-. A especialista en hidroloxía médica recalca que o seguimento da cura termal deben realizalo sempre os profesionais sanitarios que se requiran en cada caso.

No transcurso da xornada, os estudantes de Medicina participantes na mesma achegaranse ás técnicas de hidroterapia que se aplican para abordar enfermidades vencelladas ao estrés. Trátase, entre outras, de baños, chorros, piscinas termais, cabinas de calor ou o chorro lumbar.

Esta xornada, vencellada á Cátedra de Hidroloxía Médica da Universidade de Santiago e a Asociación de Balnearios de Galicia, está na liña das xa celebradas ao longo deste curso académico. Así, os futuros médicos tiveron a oportunidade de profundizar e comprobar como a cura termal exerce un papel terapéutico eficaz no tratamento de patoloxías frecuentes como as afeccións respiratorias ou as enfermidades reumatolóxicas.

**PRENSA Asociación de Balnearios de Galicia**  
981 554 407 / 639 768 929 ..... [www.vialactea.es](http://www.vialactea.es)  
[www.balneariosdegalicia.com](http://www.balneariosdegalicia.com)