



NOTA DE PRENSA

Expertos médicos salientan que o clima mariño estimula o metabolismo, o que favorece a relaxación, fundamental para combater o estrés, o insomnio ou a depresión

A talasoterapia ralentiza a aparición de procesos reumáticos e incapacidades físicas e reduce o tempo de convalecencia de procesos de curación longos

Santiago, 8 de maio de 2015 (Vía Láctea Comunicación).- Os alumnos da Cátedra de Hidroloxía Médica da Universidade de Santiago e a Asociación de Balnearios de Galicia participan mañá sábado nunha sesión práctica no Talaso Louxo La Toja. Nesta xornada achegaranse á aplicación da talasoterapia para abordar e previr diferentes doenzas.

O director médico do talaso, o doutor **Enrique Piedras**, explica que a talasoterapia céntrase no uso da auga do mar con fins terapéuticos, de aí a importancia de que os futuros facultativos coñezan os seus beneficios en relación á saúde. Dende o punto de vista da prevención, axuda a ralentizar a aparición de procesos reumáticos e incapacidades físicas. E, ademais, reduce o tempo de convalecencia de procesos de curación longos.

Entre os efectos terapéuticos da talasoterapia, o doutor destaca os seus beneficios para abordar trastornos en procesos rinofarínxeos, en particular os que cursan con mucosidade espesa, xa que a auga do mar fluidifica o moco e facilita a súa eliminación. En patoloxías do sistema respiratorio, está indicada para tratar farinxites e asma. No caso dos problemas da pel, permite combater doenzas como a psoríase ou a dermatite atópica.

Por outro lado, a talasoterapia alivia a tensión articular e favorece o tratamento das lesións vencelladas cos ósos, os músculos e as articulacións. Así, está indicada en procesos crónicos ou agudos do aparato locomotor como reumatismos crónicos, osteoporose e patoloxía da columna vertebral. Así mesmo, resulta moi beneficiosa en traumatismos e procesos postoperatorios. E, en relación ás patoloxías do aparato locomotor e do sistema músculo-esquelético, contribúe á diminución da inflamación.

A auga mariña favorece tamén a circulación sanguínea, tanto a superficial como a profunda, aumentando a diurese e reducindo os edemas, sobre todo de membros inferiores. E, en xeral, actúa na prevención de lesións no organismo e é un importante factor analxésico, xa que produce unha diminución da dor.

“A auga mariña e os derivados do mar como as algas, os limos ou os parafangos actúan como un medicamento. Así, os talasos contan con médicos que, logo dunha consulta, prescriben os tratamentos máis axeitados a cada paciente” -apunta o doutor **Piedras**-. Na talasoterapia, ademais da auga mariña, actúa o propio clima mariño. Nesta liña, o doutor asegura que o clima mariño desprende, cando o mar está calmo, uns ións negativos á atmosfera que estimulan o metabolismo, o que favorece a relaxación, fundamental en procesos como o estrés, a depresión o insomnio ou a astenia. “O aire do mar, saturado de microgotas de auga mariña, é rico en ozono e iodo, con propiedades antibióticas e relaxantes, ao tempo que aumenta as defensas do organismo” -explica-.