

Beneficios para la salud de la balneoterapia

¿Funciona la balneoterapia para tratar la artritis, la fibromialgia y el dolor lumbar?



La balneoterapia implica el tratamiento de problemas de salud mediante el baño, generalmente en aguas termales y otras aguas ricas en minerales naturales. Practicada desde hace mucho tiempo en los sistemas de medicina alternativa en todo el mundo, la balneoterapia a menudo se ofrece en centros de spa, centros de bienestar y aguas termales. Algunos defensores afirman que la balneoterapia puede ayudar con una serie de condiciones de salud, incluida la **artritis, los trastornos respiratorios y la presión arterial alta**.

Se cree que la balneoterapia promueve la curación aumentando la circulación, fomentando la desintoxicación y aliviando el estrés. Además, se dice que los minerales que se encuentran en las aguas termales (como el azufre y el magnesio) combaten las enfermedades al nutrir los órganos y estimular el sistema inmunitario. Aunque pocos estudios han probado estas declaraciones de propiedades saludables, algunas investigaciones sugieren que la balneoterapia puede ayudar con ciertas condiciones. Aquí hay un vistazo a varios hallazgos clave del estudio.

Artritis

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Los baños minerales pueden ser algo útiles para las personas con osteoartritis, según una revisión de 2008 publicada en el Journal of Rheumatology. Al analizar siete ensayos (con un total de 498 pacientes), los investigadores encontraron evidencia de que **la balneoterapia era más efectiva que ningún tratamiento en absoluto**. Sin embargo, los autores de la revisión advierten que esta evidencia es débil, debido a la mala calidad de los ensayos.

Del mismo modo, una revisión de 2003 del Cochrane Database of Systematic Reviews, examinó seis ensayos (con un total de 355 participantes) y encontró alguna evidencia de que la balneoterapia puede ayudar a tratar la artritis reumatoide.

Sin embargo, debido a grandes fallas en los estudios, los autores de la revisión advierten que esta evidencia no es concluyente.

Lea también: [Remedios naturales para la artritis reumatoide](#)

Fibromialgia

Balneoterapia puede ayudar a tratar la fibromialgia, según un pequeño estudio publicado en Rheumatology International en el 2002. Para el estudio, 42 pacientes con fibromialgia fueron asignados a un grupo de control o tres semanas de sesiones de baño de 20 minutos (administrada una vez al día, cinco veces a la semana).

Los resultados del estudio mostraron que los tratados con balneoterapia mostraron mejoras significativas en algunos síntomas de la fibromialgia y en la depresión (un problema común entre las personas con fibromialgia).

Lea también: [La música como terapia para tratar la fibromialgia](#)

Dolor lumbar

En un estudio de 2005 de Investigación en Research in Complementary and Natural Classical Medicine, los científicos descubrieron que bañarse en agua mineral sulfurosa puede ayudar a aliviar el dolor lumbar. En comparación con 30 pacientes con dolor de espalda que se sometieron a un tratamiento de hidroterapia basado en agua de grifo, los 30 pacientes en el grupo de balneoterapia mostraron mayores mejoras en los espasmos musculares, sensibilidad y flexibilidad.

Consideraciones

Si está interesado en usar balneoterapia para prevenir o controlar un problema de salud específico, asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar el tratamiento. Tratar a sí mismo y evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Referencias:

Evcik D, Kizilay B, Gökçen E. "Los efectos de la balneoterapia en pacientes con fibromialgia". *Rheumatol Int.* 2002 Jun; 22 (2): 56-9.

Verhagen AP, Bierma-Zeinstra SM, Cardoso JR, de Bie RA, Boers M, de Vet HC. "Balneoterapia para la artritis reumatoide". *Cochrane Database Syst Rev.* 2003; (4): CD000518.

Verhagen A, Bierma-Zeinstra S, Lambeck J, Cardoso JR, de Bie R, Boers M, de Vet HC. "Balneoterapia para la osteoartritis. Una revisión Cochrane". *J Rheumatol.* 2008 Jun; 35 (6): 1118-23.

Balogh Z, Ordögh J, Gász A, Németh L, Bender T. "Eficacia de la balneoterapia en el dolor lumbar crónico: un estudio aleatorizado simple ciego de seguimiento controlado". *Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd.* 2005 Aug; 12 (4): 196-201.