

NOTA DE PRENSA

Expertos en hidrología médica y usuarios de la tercera edad de los balnearios gallegos aseguran que la cura termal reduce la ingesta de medicamentos

Se logran prevenir enfermedades vinculadas a la edad, se reduce el dolor y se propicia el envejecimiento activo

Santiago, 2 de octubre de 2013 (Vía Láctea Comunicación).- El próximo viernes día 4 el balneario de Lugo acogerá una jornada sobre “Balnearios: Turismo sénior y envejecimiento activo”. Se trata de un acto de homenaje de la Asociación de Balnearios de Galicia al Imsero por los 25 años de su Programa de Termalismo Social. En su transcurso, el organismo recibirá la VIII Medalla Balnearios de Galicia por su contribución al resurgimiento del termalismo en la comunidad.

En la jornada intervendrá **Dolores Fernández Marcos**, directora médica de Caldaria Termal, que en Galicia aglutina los balnearios ourensanos de Arnoia, Laias (en el ayuntamiento de Cenlle) y Lobios. Esta especialista en hidrología médica señala que “la balneoterapia, que tiene efectos muy positivos sobre la salud, contribuye a la filosofía del envejecimiento activo o saludable, tan relevante en Europa, donde la pirámide poblacional se está invirtiendo cada vez más”.

La doctora destaca que las augas mineromedicinales ejercen una enorme influencia en la prevención de ciertas enfermedades vinculadas a la edad. “Una persona mayor puede encontrarse en una situación funcional buena, sin síntomas graves, y el hecho de que se someta a una cura termal hace que esos síntomas se retrasen, se logra mantener la funcionalidad y el desarrollo de una vida activa, con participación social” -afirma-. Así, indica que es fundamental que una persona con 60 o 65 años, a la que todavía le quedan unos 20 años de expectativa de vida, inicie un envejecimiento lo más activo y saludable posible.

Se mantiene durante más tiempo la independencia de los mayores

Junto a la prevención, la doctora **Marcos** resalta que la balneoterapia es muy apropiada para abordar ciertas patologías crónicas. “Se consiguen períodos de tiempo más largos sin dolor, se mitiga la intensidad de los síntomas, se reducen los episodios de crisis y las limitaciones de tipo funcional propias de cada dolencia. En general se logra mejorar el proceso, ya sea reumatológico, respiratorio, de la piel... Y, en consecuencia, se minimiza la ingesta de medicamentos por parte de estos pacientes y se adquiere una mejor calidad de vida” -asegura-.

Según la doctora, la cura termal mejora las capacidades del anciano, que con el paso de los años se van perdiendo de manera gradual, de modo que se van requiriendo una serie de cuidados y ayuda. “En muchos aspectos la balneoterapia contribuye a mantener durante más tiempo la independencia de las personas mayores, al mejorar y prevenir enfermedades en esta etapa de la vida” -afirma-.

Se facilita la sociabilidad de los ancianos

Por otro lado, la doctora destaca que los balnearios influyen en el tiempo de ocio del anciano. “Se les facilita la sociabilidad. Se crean grupos de gente que comparte las mismas experiencias y recuerdos de vida debido a que poseen edades similares. Y todo ello facilita una mayor interrelación, con lo que se logra mejorar la respuesta afectiva de este sector de la población” -manifiesta-.

La doctora **Fernández Marcos** asegura que el Programa de Termalismo Social del Imsero repercute de manera muy positiva en estos aspectos debido a que ofrece al anciano, durante un período de tiempo, en primer lugar, cambiar de aires, salir de su rutina diaria, alojarse en un hotel y hacer turismo. Por otro lado, además de la cura termal, les ayuda a gestionar su ocio, ya que el programa incluye una amplia gama de actividades de animación sociocultural, senderismo, excursiones, talleres, manualidades, risoterapia, juegos, baile... al tiempo que se contempla el ejercicio físico como una rutina diaria.

Según indica la doctora, existe un grado de fidelización muy alto a este programa, tal como lo demuestra el hecho de que la mayoría de los usuarios repiten la experiencia. “Esto se debe a que perciben una gran mejoría en su estado tanto físico como anímico” -apunta-.

Desde la Federación de Pensionistas y Jubilados de Galicia señalan que “lo ideal sería que los médicos, en lugar de recetar medicamentos, recetaran estancias en balnearios”

En la jornada de homenaje al Imsero participará también **María Luisa Ansorena Hortega**, presidenta de la Federación de Pensionistas y Jubilados de Galicia. Desde su punto de vista, los balnearios son “una pieza fundamental” dentro de cualquier plan de envejecimiento activo. “En otros países las empresas pagan a sus empleados estancias de siete días en balnearios y con ello se evitan muchas bajas laborales” -destaca-.

Ansorena destaca que el programa del Imsero contribuye a una mejoría notable entre los usuarios. Afirma que “la cura termal te quita quince años de encima, sales física y anímicamente recuperado y, lo que es más importante, se evita la medicación”. Señala que “la gente se encuentra mejor, se reducen los problemas de reuma, cervicales, pies y manos... se mejora sensiblemente en todos los aspectos. Lo ideal sería que los médicos, en lugar de recetar medicamentos a las personas de la tercera edad, recetaran estancias en balnearios”.

Asociación de Balnearios de Galicia_ www.balneariosdegalicia.es

PRENSA_ 981 554 407 / 639 768 929 www.vialactea.es