

# Salud y belleza con sabor a mar

LA TALASOTERAPIA DEBE UTILIZAR AGUA MARINA, AUNQUE DEBIDO AL VACÍO LEGAL DEL SECTOR EN ALGUNOS CENTROS NO SEA ASÍ

Los efectos saludables de los baños de mar se conocen desde hace miles de años. Se han encontrado referencias del poder del clima y los lodos del Delta del Nilo en papiros egipcios, y el padre de la medicina, Hipócrates, ya decía que el mar era capaz de curar enfermedades y recetaba inmersiones y lavados en agua salada para tratar dolencias comunes. Sus enseñanzas se perdieron en la oscura y poco higiénica Edad Media y no se recuperaron hasta el siglo pasado, en el que las playas se llenaron de bañistas.

En la actualidad no hace falta esperar al verano para disfrutar de las propiedades curativas del agua de mar. Los centros de talasoterapia (del griego thalasa, mar, y therapia, tratamiento o cura) ofrecen durante todo el año y a cubierto tratamientos que combinan las tradicionales propiedades terapéuticas del mar con las más modernas tecnologías y conocimientos aplicados a conceptos como la temperatura, la carga iónica, la presión o la presencia de minerales en sus aguas. En estas curas marinas el agua se aprovecha como fuente termal, recogiendo a diferentes profundidades para asegurar su pureza, y se aplica a temperaturas que oscilan entre los 10°C y los 40°C, dependiendo del objetivo del tratamiento. En muchos casos se complementan con presión, burbujas o ultrasonidos. Pero para que no nos den gato por liebre, esto es, agua del grifo a la que se ha añadido sal marina, **es necesario asegurarse que en el centro de talasoterapia confluyan tres factores: agua salina del mar, aire marino y clima de vertiente marítima.** Y para asegurarse estas condiciones, el centro debe estar cerca del mar, tener un aporte continuo de agua marina y seguir unas medidas higiénicas de purificación y tratamiento del agua que no alteren sus propiedades.

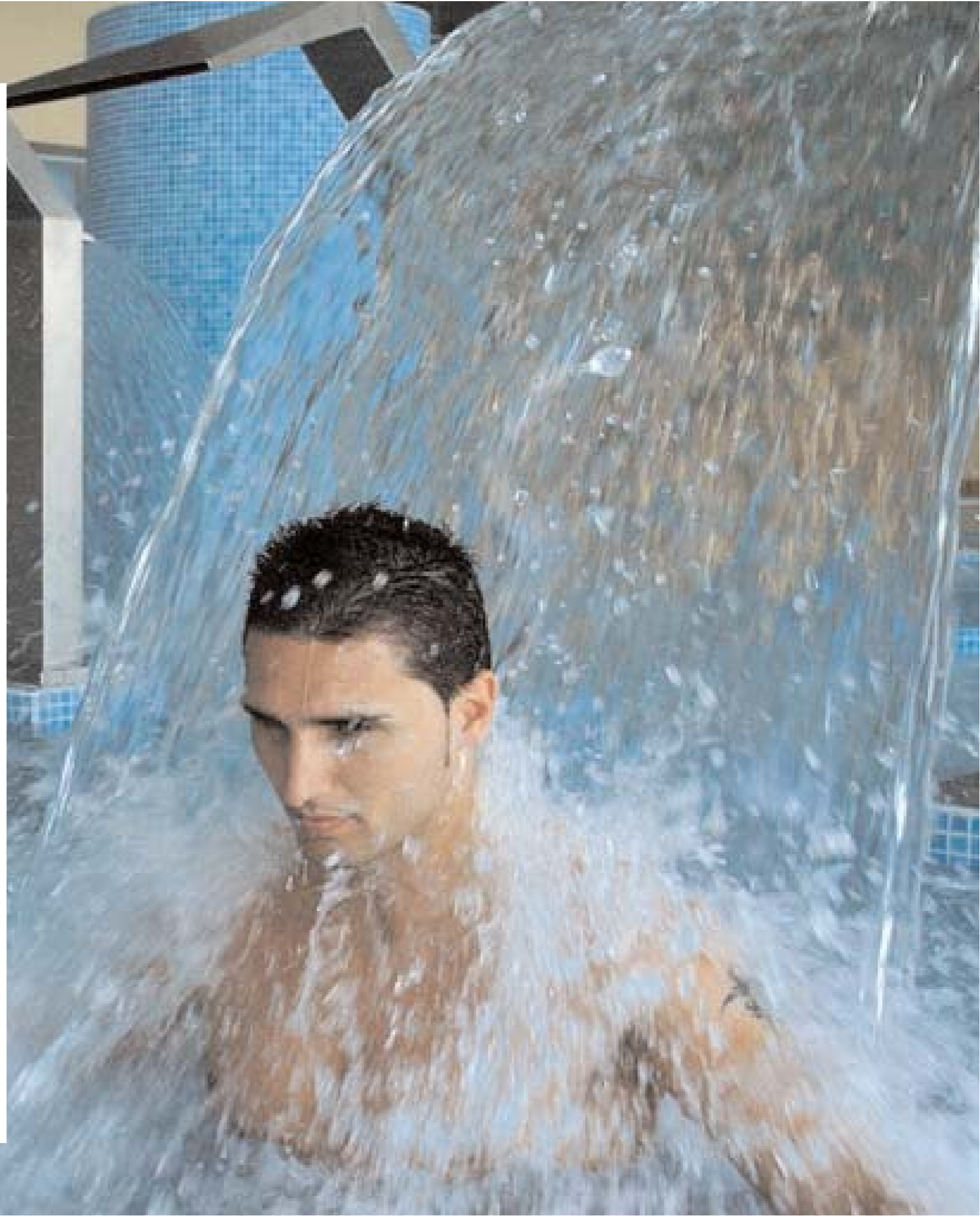
Según un informe sectorial, a finales de 2002, los 22 centros de talasoterapia ubicados en España ofrecían 8.979 plazas hoteleras y los 24 centros de salud y belleza que incluyen tratamientos con agua de mar disponían de 6.892 plazas. La explosión en nuestro país de estos establecimientos se produjo en los 90. En-

tonces, el 80% de los clientes acudía a estos centros con dolencias crónicas y un objetivo terapéutico. En la actualidad, la mayoría de los que practican 'turismo de salud' lo hace para combatir el estrés, recuperar vitalidad, mejorar el aspecto físico y prevenir posibles enfermedades. El perfil de estos nuevos usuarios también ha cambiado en la última década y se ha ampliado mucho el abanico de edades, desde jóvenes a ancianos.

A falta de una ley nacional o europea que regule el uso de las terapias marinas, la Federación Internacional Mer et Santé (mar y salud) define así la talasoterapia: "Consiste en la utilización simultánea, bajo supervisión médica y con un objetivo preventivo o curativo, de los beneficios del medio marino, que comprenden el clima marino, el agua de mar, los barros marinos, las algas y otras sustancias extraídas del mar." Conviene tener presente, no obstante, que los efectos beneficiosos de los tratamientos de talasoterapia no comienzan a ser perceptibles hasta pasados alrededor de siete días de tratamiento, y que no se deben únicamente a los tratamientos hidroterapéuticos que se dispensan en estos centros, sino a su acción sinérgica con el cambio de hábitos, la correcta alimentación, la estancia al aire libre, la realización de ejercicio y la liberación temporal de las preocupaciones cotidianas que se produce cuando acudimos a uno de estos centros.

## La clave está en el agua

La falta de normativas y reglamentos españoles que regulen el sector y que impidan la competencia desleal y el fraude a los usuarios, unida al desconocimiento de estos últimos al respecto, ha motivado que a menudo se confundan los términos. Lo primero que debe conocerse es la diferencia entre la talasoterapia, la balneoterapia o termalismo y los centros de SPA. La clave está en el tipo de agua que utilizan en sus terapias: marina en los centros de talasoterapia, termal (minero-medicinal) en los balnearios y agua corriente (del grifo, pero tratada con aditivos) en los SPAS. ➤





### Un mar de beneficios

La materia prima de la talasoterapia, el agua de mar, contiene alrededor de 35 gramos de sal por litro. De esa cantidad, el 75% es cloruro sódico y el 25% restante está compuesto por cloruro y sulfato de magnesio y sulfatos de sodio y calcio. Pero sus demostrados beneficios sobre la piel y el organismo se deben al oxígeno, nitrógeno, yodo, flúor, cobre, hierro, cinc y otros elementos, hasta 75, considerados necesarios para el buen funcionamiento del metabolismo humano. Algunas de estas sustancias de origen marino tienen, asimismo, propiedades biológicas muy beneficiosas por ser antitumorales y antibacterianas.

Además, la composición del agua de mar es similar a la del plasma sanguíneo, lo que la convierte en una gran medicina para mineralizar el organismo. Es un elemento vivo con un gran contenido en plancton y algas microscópicas que le confieren propiedades antibióticas y estimulantes, con efectos terapéuticos sobre la piel y las articulaciones. Para aprovechar toda su riqueza biológica, en los centros de talasoterapia se somete al agua marina a un proceso específico de depuración y esterilización. El agua que se utiliza

en estos centros se recoge a más de mil metros de la orilla y es depurada con rayos ultravioleta para garantizar un óptimo mantenimiento y la ausencia de gérmenes.

Minerales como el yodo, el potasio, el cinc o el sodio, presentes en el mar, penetran en el cuerpo humano a través de la piel, en un proceso denominado ósmosis, que tiene lugar cuando el organismo entra en contacto con el agua salada y se dan unos niveles térmicos adecuados, entre 35 y 37 grados. El cuerpo absorbe estas sustancias y genera su renovación en el propio organismo. La presión hidrostática del agua provoca además una compresión sobre las zonas sumergidas del cuerpo, lo que favorece el retorno de la sangre venosa al corazón y la activación de la circulación sanguínea.

#### Vacío legal

Francia es en la actualidad el único país europeo que dispone de un organismo oficial para regular la Talasoterapia. La Federación Internacional "Mer et Santé", junto con la certificación de calidad "Qualicert", garantiza la calidad de las curas termales y las premisas fundamentales para definir

una institución como centro de talasoterapia. Entre los requisitos se establece que los centros de talasoterapia deben estar emplazados en un lugar de clima marino, utilizar agua de mar y disponer de infraestructura y equipamiento adecuados para aprovechar los beneficios del mar en la salud de las personas, además de contar con un staff profesional con supervisión médica.

En nuestro país, sólo dos comunidades autónomas, Galicia y Murcia, disponen de legislación específica en materia de talasoterapia.

En la Comunidad gallega, la Ley 9/1997, de 21 de agosto, de ordenación y promoción del turismo en Galicia se aplica a las empresas que prestan servicios de balneario, medicina preventiva y regenerativa y de rehabilitación y hace referencia expresa a los centros de talasoterapia que disponen de instalaciones complementarias turísticas. La norma fija que la calidad de los servicios y la capacitación y reciclaje del personal serán objeto de especial atención por parte de la Administración turística gallega.

Otra ley gallega, la 5/1995, de 7 junio, de regulación de las aguas minerales, termales, de manantial y de los

establecimientos balnearios de la Comunidad Autónoma de Galicia, se aplica también a las aguas minero-industriales, que son las que permiten el aprovechamiento racional de las sustancias que contienen y en las que aparece también el agua de mar. Su catalogación y reconocimiento corresponde a la Consellería de Industria.

Por lo que respecta a Murcia, los centros de talasoterapia están regulados por el Decreto 55/1997, de 11 de julio, sobre condiciones sanitarias de balnearios, baños termales y establecimientos de talasoterapia y aplicación de peloides (fangos) regula la materia.

#### Precios para todos los bolsillos

Disfrutar durante cerca de una hora de un Circuito Marino en una piscina de agua de mar a 33° C, con hidrojete, burbujas, cuellos de cisne, jacuzzi, natación contra corriente, pediluvio, terma romana y zona relax cuesta entre 12 y 15 euros. Si el circuito incluye un Baño de Vapor (Hamman) con esencias, el precio se eleva a 27 euros, y alcanza los 72 euros por sesión si se suma el uso de Termas a diferentes temperaturas (Caldarium+Tepidarium+Frigida-

rium) y un baño en una bañera de agua marina con esencias.

La elección de otros tratamientos como algoterapia, envoltura en barro marino, ducha escocesa o una sesión de presoterapia supone un desembolso de entre 20 y 58 euros. Algunos centros disponen de bonos de 10 a 100 sesiones, que permiten un ahorro de entre 3 y 9 euros por sesión. También se da la posibilidad de hacerse socio del centro de talasoterapia, con la ventaja del uso ilimitado desde 60 euros mensuales.

La mayoría de estos centros se encuentran ubicados en establecimientos hoteleros alejados de las grandes ciudades, por lo que es habitual que ofrezcan programas completos de salud y belleza que incluyen el alojamiento durante el tiempo que dure el tratamiento elegido. Así, un programa antiestrés con 3 noches estancia cuesta entre 270 y 350 euros. Si lo que se quiere es luchar contra la celulitis, el gasto por un tratamiento de siete días con sus correspondientes noches de hotel puede ascender hasta los 800 euros, aproximadamente lo que cuesta en estas instalaciones dejar de fumar, o al menos intentarlo, en una "cura" de seis días con alojamiento incluido. ◀



## TÉCNICAS DE APLICACIÓN

**Hidromasaje.** Se aplica la acción controlada de chorros de agua a presión y aire en una bañera de agua de mar. Recomendado para problemas circulatorios y relajación muscular.

**Piscina.** Sesión de relajación en piscina climatizada a 37 grados con agua de mar. Relajante, alivia contracturas, descongela y tonifica el sistema circulatorio y linfático.

**Piscina de Chorros.** Aplicación de chorros en piscina con agua de mar climatizada a 37°C en forma de masaje en zona cervical, hombros, tórax, abdomen y extremidades. Favorece la circulación, relajación, disminución de las contracturas musculares, revitaliza la piel...

**Ducha Jet.** Masaje con chorros a presión sobre el sistema locomotor y circulación periférica, con aumento del tono general. Eficaz en el tratamiento de la celulitis y las contracturas musculares.

**Ducha Vichy:** Aplicación de múltiples duchas que actúan simultáneamente desde los pies a la cabeza. Su finalidad es diferente según la presión y temperatura del agua.

**Ducha submarina.** El paciente se coloca dentro de la bañera y el especialista incide con el chorro de agua a presión en las zonas que lo requieran.