

¿Puede una mujer embarazada disfrutar de los tratamientos de un balneario?

Si una mujer embarazada puede recibir tratamientos termales es una duda que se plantea con frecuencia. Tomando ciertas precauciones, el embarazo es un momento tan apropiado como cualquier otro para disfrutar de un balneario.

Recordemos que el agua termal es una fuente de salud que produce efectos beneficiosos. Y estos beneficios también lo son para las mujeres gestantes, si bien es cierto que la embarazada no puede someterse a cualquier tratamiento. En cualquier caso, los indicados y desaconsejados para las futuras mamás dependerán del tipo de aguas del balneario y de la técnica. Por ello, como señala el doctor Jaime Murillo León, jefe del equipo médico de Balneario de Fitero (Navarra), *"lo más recomendable es dejarse aconsejar siempre por los servicios médicos del centro termal"*.

Técnicas indicadas y desaconsejadas

Así, las técnicas indicadas para las embarazadas son: los baños de inmersión a temperatura suave, indiferente para el organismo, así como los baños en la piscina de hidroterapia, siempre que se eviten los chorros y las burbujas de mayor intensidad. Ambas técnicas proporcionan efectos relajantes sobre la musculatura y las articulaciones.

Lógicamente, la sensación de flotar en una piscina de agua templada ayuda a que la embarazada se sienta más relajada, al igual que la aplicación de un chorro de burbujas sobre la zona lumbar logra reducir el dolor localizado en esa zona, habitual en las gestantes.

Sin embargo, como advierte el doctor Jaime Murillo, otras técnicas termales no son aconsejables para las gestantes, como los baños de contraste, chorros y burbujas fuertes, saunas de vapor o secas y la fangoterapia generalizada. Igualmente, añade el especialista del equipo médico de Balneario de Fitero, las mujeres gestantes no deben someterse a *"masajes enérgicos que presionen con fuerza en la zona lumbar o abdomen, masajes de reflexología podal, así como tratamientos anticelulíticos o con aceites esenciales que puedan tener efectos tóxicos sobre el bebé"*.
