

Recomendaciones Carta de Servicios AITB de Termalismo y Bienestar a propósito de la Pandemia de la Covid 19 (Abril-2021)

Introducción

La actual pandemia de Covid-19 producida por el virus SARS-CoV-2 y las medidas de confinamiento promovidas para su contención, han afectado a la calidad de vida y el bienestar de millones de personas.

Aparte de la mortalidad generada, se están observando un gran número de secuelas en aquellas personas que han sobrevivido a una infección de Covid-19.

Cuando los signos y síntomas que se desarrollan durante o después de una infección compatible con COVID-19 continúan durante más de 12 semanas y no se explican mediante un diagnóstico alternativo, se le conoce como Síndrome Post-Covid 19 o Covid Prolongado, reconocido ya por la OMS como una nueva enfermedad en la Clasificación Internacional de Enfermedades.

Los síntomas persistentes en las personas sobrevivientes de Covid 19 que se han presentado con mayor frecuencia son¹:

- Fatiga o debilidad muscular 63%
- Secuelas respiratorias 39%²
- Trastornos del sueño 26%
- Ansiedad y depresión 23%
- Pérdida del cabello 22%
- Trastornos del olfato 11%
- Alteraciones en el ritmo cardíaco 9%
- Dolor en las articulaciones 9%

Pero también hay varios grupos importantes de población que han sido impactados por la enfermedad y sus medidas de contención. Dentro de estos el personal sanitario, que presenta síntomas de agotamiento y estrés postraumático; las personas de la población general sometidas a confinamientos frecuentes y prolongados durante las cuarentenas que han presentado empeoramiento de sus cuadros clínicos de base como diabetes, hipertensión, osteoporosis, trastornos cardiovasculares y problemas oncológicos no tratados. También está la gran mayoría de personas confinadas que no tenían problemas previamente a la pandemia, algunos de ellos cuidadores, y que han presentado síntomas de estrés, ansiedad, debilidad muscular por falta de movilidad y sobrepeso entre muchos otros. Lo anterior hace que los balnearios y centros de talasoterapia sean lugares óptimos para la evaluación, prevención, tratamiento, rehabilitación y ante todo para la promoción de hábitos de estilos de vida saludables dentro de entornos naturales, accesibles y sostenibles aprovechando los recursos terapéuticos particulares que tienen a su disposición, como son el clima, las aguas mineromedicinales y el agua de mar, así como sus instalaciones creadas para su disposición y manejo a través de distintas técnicas de tratamiento.

¹ Huang C, Huang L, Wang Y, Li X, Ren L, Gu X, et al. 6-month consequences of COVID-19 in patients discharged from hospital: a cohort study. Lancet 2021;397:220-32

² Xiong Q, Xu M, Li J, Liu J, Zhang J, Xu Y, et al. Clinical sequelae of COVID-19 survivors in Wuhan, China: a single-centre longitudinal study. Clin Microbiol Infect 2021;27:89-95.

Fundamentos para la implementación de los programas

1. Los clientes y usuarios serán más exigentes, pedirán mejores servicios.
2. Habrá una tendencia de necesidad de turismo local, que exija desplazamientos cortos y en donde la importancia del entorno natural será cada vez más apremiante.
3. El movimiento *Slow Tourism* (turismo lento), sostenible y respetuoso con el medio ambiente, y consciente de los riesgos para salud tanto para las personas como para el planeta, será una alternativa atractiva y necesaria.
4. La búsqueda de espacios para actividades al aire libre, aprovechando los factores climáticos, lumínicos y de aire puro, serán la regla.
5. Los balnearios y centros de talasoterapia pasarán a ser instituciones de promoción de la salud y el bienestar y de prevención de problemas específicos, lo cual llevará a reconsiderar las descripciones de los servicios.
6. Las personas de la tercera edad continuarán requiriendo los servicios de bienestar desde una nueva perspectiva, más eficaz e individualizada de acuerdo con sus necesidades, lo que exigirá nuevos modelos de atención y la transformación de los ya existentes, como por ejemplo en España el modelo de IMSERSO.
7. Se requerirá vincular nuevo personal preparado para tratar los problemas derivados de la Covid- 19 y el confinamiento, como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, nutricionistas, monitores de ejercicio físico, psicólogos, de acuerdo con la vocación y la misión de cada centro.
8. Para hacer conocer los servicios que se prestan en los distintos centros de salud y bienestar, es necesario actualizar las herramientas de comunicación y de marketing, adaptándolas a los entornos ya consolidados de redes sociales y medios electrónicos disponibles. La información debe ir dirigida por un lado a la población general, pero también a todos los actores del sistema sanitario y a los entes reguladores y tomadores de decisiones, a nivel local, regional y estatal.
9. Promover el autocuidado a largo plazo será un imperativo de todas las intervenciones dentro de los centros de turismo de salud y bienestar.
10. Para casos específicos de secuelas por Covid-19 prolongado ya hay protocolos creados, basados en la evidencia y que se pueden adaptar fácilmente en muchos de los entornos de turismo de salud y bienestar, que cuenten con las instalaciones apropiadas para tal fin.
11. Es fundamental promover y generar investigación en el ámbito de la salud y el bienestar en asociación con instituciones académicas y universitarias.

Es importante reconocer nuestras fortalezas y debilidades las cuales serían:

Fortalezas:

- El agua mineromedicinal o mineral natural y el agua marina como elemento diferenciador de nuestros centros y cuya eficacia está ampliamente demostrada.
- El *Entorno Natural* donde se ubica la mayoría de nuestros establecimientos. La pandemia COVID ha demostrado la gran necesidad y utilidad de la naturaleza y su carácter sanador, frente a los entornos urbanos con grandes concentraciones humanas, hospitales grandes orientados a patologías agudas y que han ido olvidando la *Cultura del Cuidado*. Reducción de citas presenciales en los Centros de Salud, sobrecargas de trabajo, listas de espera, etc.
- El tamaño de nuestros centros, más fácilmente abarcable por los usuarios, acogedores y que facilitan el contacto y la hospitalidad.
- Las técnicas de tratamientos, poco agresivas y bien toleradas, especialmente útiles para el tratamiento y la recuperación de patologías crónicas. El valor terapéutico y relajante del calor.
- Un espacio adecuado y útil para llevar a cabo actividades de Educación para la Salud y Promoción de la Salud y el Bienestar, tan útiles y necesarias para fomentar el Autocuidado, situando a la persona y no solo a la enfermedad como centro del proceso de atención y cuidado.

“Las terapias hidrotermales en la era de las pandemias inducen una respuesta hormonal al estrés que genera Resiliencia y Resistencia a patógenos y estímulos exógenos negativos. La fragilidad del virus SARS-Cov2 con su cubierta lipídica, sensible al calor, a los ambientes cálidos y húmedos que dificultan la propagación de gotas y aerosoles. El calor aplicado en las vías respiratorias superiores puede apoyar la primera línea de defensa del sistema inmunológico y favorecer el aclaramiento mucociliar de la mucosa respiratoria e inhibir o eliminar y desactivar el virus en el lugar de su puerta de entrada y donde se alojan por primera vez, que constituye una barrera mucosa móvil y húmeda es vital en la defensa contra las infecciones respiratorias”.

Marc Cohen Todd: The Benefits of Hydro-Thermal Therapies for Building Health and Resilience | Australasian College of Nutritional and Environmental Medicine (acnem.org)
Turning up the heat on COVID-19: heat as a therapeutic intervention (nih.gov)

“Hay algunas implicaciones clínicas importantes. Primero, los sobrevivientes de la COVID-19 pueden beneficiarse de la terapia balnearia. Además, los balnearios pueden aumentar la cantidad de lugares que brindan rehabilitación a los sobrevivientes de la COVID-19. Por tanto, se reduciría la carga de trabajo de las unidades de rehabilitación hospitalaria, que actualmente están sobrecargadas por la rehabilitación aguda de COVID-19. Por último, teniendo en cuenta su naturaleza económica, la integración de la terapia balnearia en los programas de rehabilitación puede disminuir la carga económica de la COVID-19 en los sistemas de salud, particularmente para algunos países europeos, Turquía, Israel y Japón, donde la balneoterapia está ampliamente disponible y es preferida por los pacientes”.

Sinan Kardes: Spa therapy (balneotherapy) for rehabilitation of survivors of COVID-19 with persistent symptoms. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33387940/>

“La balneoterapia es un enfoque complementario clínicamente eficaz en el tratamiento de patologías de bajo grado relacionadas con la inflamación y el estrés. Los mecanismos biológicos por los cuales la inmersión en agua mineromedicinal y la aplicación de lodos alivian los síntomas de varias patologías que aún no se conocen del todo, pero se sabe que las respuestas neuroendocrinas e inmunológicas, incluida la inmunidad tanto humoral como mediada por células, están involucradas en estos mecanismos de efectividad; conduciendo a efectos antiinflamatorios, analgésicos, antioxidantes, condroprotectores y anabólicos junto con la regulación neuroendocrino-inmunitaria en diferentes condiciones”.

Ortega Rincón: Balneotherapy, Immune System, and Stress Response: A Hormetic Strategy? (nih.gov)

Stefano Masiero: Health resort medicine and human immune response How balneology can protect and improve our health: <https://www.femteconline.org/NEWS/0077-Masiero.pdf>

Debilidades:

- La progresiva pérdida de peso de las áreas médicas en los *Hoteles Balnearios* y en los *Hoteles Talaso*.
- Su alejamiento del *Sistema de Atención Sanitaria*, no solo porque –como en el caso de España- los tratamientos termales no forman parte de la **Cartera de Servicios Sanitarios** de la *Sanidad Pública*, ni (salvo escasas excepciones) en los Seguros de Salud Privados, sino por la poca o nula visibilidad y reconocimiento dentro de los profesionales sanitarios.
- La escasez de profesionales sanitarios a tiempo completo. Poca investigación y pocos estudios de resultados de nuestra actividad. La falta de profesionales de enfermería, terapia ocupacional, psicología y facultativos consultores de otras especialidades médicas.
- La gran dependencia del Programa del IMSERSO y otros programas de entidades públicas, que ha situado en una “zona de confort” a instituciones y empresarios y que no ha impulsado a buscar nuevos prescriptores y/o usuarios.
- La carencia de políticas de comunicación adecuadas, que dificultan la visibilidad del sector.
- El tamaño y las características de muchas de las empresas del sector del turismo de salud y bienestar, con poca capacidad de respuesta.

Servicios a potenciar o desarrollar.

Se plantea promover los siguientes servicios:

- Planes Posconfinamiento, dirigidos a la población general de todas las edades que ha sido sometida a cuarentenas prolongadas y a profesionales sociosanitarios afectados por el estrés y el agotamiento, que incluyen:
 - Programas anti-estrés, frente al estrés post traumático que supuso la enfermedad y el ingreso hospitalario en los pacientes y el estrés, cansancio y decaimiento en la población general.
 - Espacios y actividades para disminuir el déficit de contacto con la naturaleza, mediante Climatoterapia (Baños de sol, Aerosoles marinos, “Baños de bosque”). Aprovechar los jardines de las instalaciones para yoga al aire libre. Ejercicio físico y entrenamiento en el exterior.
 - En las técnicas de balneoterapia e hidroterapia potenciar los tratamientos individuales: Bañeras, Chorro jet, Envolturas con algas, así como técnicas respiratorias tanto individuales como colectivas.
 - Frente al aislamiento, promover actividades en pequeños grupos, preservando las medidas específicas de bioseguridad.
 - Implementar y fortalecer programas de *Cuidar a los Cuidadores* no profesionales. Mediante actividades de “respiro”, individuales y/o en pequeños grupos.
 - Revisar nuestras políticas de Responsabilidad Social Corporativa - RSC: Ofrecer durante un tiempo determinado bonificaciones para los profesionales de todas las áreas que han prestado servicios en primera línea durante la pandemia de los entornos geográficos más próximos. Valorar las ventajas fiscales que suponen las inversiones en RSC.
 - Potenciar la Fisioterapia y las Terapias en la piscina. Aprovechar la posibilidad de que haya fisioterapeutas en paro y contactar.
 - Diseñar Programas para jubilados, modelo IMSERSO.
 - Por último recuperar la normalidad: no para vivir como antes, sino para vivir de una forma diferente y más saludable y sostenible. Educación nutricional. Educación Física. Promoción de la salud. Recuperación de la condición física.
- Planes dirigidos a personas que han sido afectadas por la Covid-19 y que presenten síntomas o secuelas derivadas de la misma:
 - Programas de evaluación y diagnóstico de signos y síntomas y secuelas derivadas de la Covid-19.
 - Evaluación mediante escalas estandarizadas del impacto que tuvo la enfermedad, su tratamiento y el confinamiento en el bienestar y calidad de vida del usuario.
 - Evaluación y asesoría especializada en caso de síntomas severos y persistentes de ansiedad y/o depresión, de acuerdo con la prescripción del médico tratante y asesoría de apoyo psicológico en el centro de salud y bienestar.
 - Programas de evaluación e higiene de sueño.
 - Programas de evaluación y consejería nutricional.
 - Prescripción de programas de actividad física individualizada y enseñanza de técnicas de automonitoreo para mejorar fuerza y resistencia física.
 - Técnicas para disminuir fatiga y dolor en articulaciones.
 - Programas de terapia respiratoria específica en aquellos usuarios que hayan quedado con déficits pulmonares moderados a severos.
 - Para este grupo poblacional también se aplicarían los planes definidos en los usuarios postconfinamiento.
 - Programas de rehabilitación en aquellas personas que necesiten un manejo más integral.

Carta de servicios termales post Covid-19

Servicios que requieren de evaluación y prescripción médica y realización y supervisión por parte de personal sanitario.

Servicios dirigidos a personas con secuelas moderadas a severas de la Covid-19 (ya descritas), usuarios con comorbilidades que necesiten asistencia y vigilancia por parte del equipo de salud tales como: hipertensión, enfermedades cardiovasculares, alteraciones pulmonares, enfermedades reumatológicas (fibromialgia, artrosis, artritis reumatoide, lupus eritematoso sistémico), alteraciones dermatológicas, dolor crónico, alteraciones en el sueño, secuelas de enfermedad neurológica, sobrevivientes de cáncer, entre otras patologías.

El modelo de servicio requiere de los siguientes pasos y tratamientos:

1. **Consulta inicial de valoración:** Es un servicio fundamental que necesitará una mayor dedicación de tiempo, para realizar un historial detallado, exploración física con la realización de pruebas respiratorias, cumplimentación de cuestionarios tanto de hábitos de vida como de condición física y algún cuestionario COVID homologado.
2. **Plan de Tratamiento,** previa reunión con el equipo de terapeutas y profesionales que van a intervenir. Protocolización y planificación temporal. Definición de metas de intervención terapéutica y miembros del equipo encargados de realizar los tratamientos.
 - a. En aquellos pacientes que requieran prescripción de actividad física o ejercicio, se definirá la frecuencia cardíaca máxima a alcanzar de acuerdo con la edad y se definirá el índice de fatigabilidad de la escala de Borg al cual se debe llegar.
3. **Definición de protocolos y algoritmos de atención** frente a incidencias y/o emergencias que puedan surgir.
4. **Consultas de seguimiento y monitorización:** En esta etapa se verificará el cumplimiento de las metas de tratamiento y los posibles efectos secundarios de los mismos. De acuerdo con esto se harán las modificaciones y adaptaciones del plan inicial.
5. **Consulta final,** con valoración y registro de los resultados. En esta consulta se definirá un plan de contra remisión en caso de que el paciente haya sido remitido por un médico de cuidado primario de la salud o por un especialista. En caso de que no haya sido remitido, se entregará un plan de manejo de factores de riesgo en casa y se hará seguimiento de su cumplimiento por vía telefónica o teleconsulta.
6. **Encuesta de satisfacción.**

Técnicas y Servicios que se pueden ofrecer:

- Aerosoles, Inhalaciones, Ducha Nasal, Ducha Bucal, Gargarismos.
- Ejercicios respiratorios, tanto en cabina como en piscina.
- Terapia respiratoria específica en casos de secuelas moderadas o severas.
- Oxigenoterapia.
- Fisioterapia general, fisioterapia Acuática y terapia ocupacional.
- Inmersión en bañeras.
- Ducha jet, ducha subacuática.
- Aplicación de peloides.
- Técnicas de estética termal para las secuelas dermatológicas.
- Talleres de memoria y gimnasia mental.
- Talleres de cata y ejercicios para tratar las alteraciones de gusto y olfato.
- Técnicas complementarias: Acupuntura, moxibustión, etc

- Técnicas específicas de fisioterapia acuática como Watsu, Ai chi...
- Programas de actividad Física Monitorizada al aire libre. Baños de bosque. Paseos costeros y Exposición a aerosoles marinos (en el caso de Talasos).

Adicionalmente los usuarios pueden acceder a servicios no monitorizados como:

- Tratamientos antiestrés, yoga, mindfulness...
- Masajes corporales, masaje craneofacial (debilidad capilar y pérdida de cabello, una de las secuelas de la COVID Prolongada).
- Hammam, sauna, cueva de sal.

Actividades Divulgativas y Formativas:

- Charlas, conferencias y talleres para la promoción de la salud, el bienestar y el autocuidado:
 - Alimentación saludable, actividad física, higiene de sueño, higiene postural, control del estrés, espiritualidad y sentido de vida, manejo de sentimientos y emociones, envejecimiento saludable.
- Cursos de formación y actualización para los profesionales de los propios centros de salud y bienestar y abiertos a profesionales de otros centros. Especial interés en Fisioterapia respiratoria en el entorno termal.
- Promoción de reuniones con profesionales socio-sanitarios, sociedades científicas, colegios profesionales y asociaciones de pacientes, relacionadas con la COVID-19, para que nos den a conocer sus actividades y nosotros nuestros servicios.
- Ateneo Termal: conferencias y tertulias sobre el Termalismo en las Artes (Literatura, Cine, Teatro, Artes Plásticas, Paisajismo, Arquitectura, etc.).
- Cursos y conferencias sobre salud planetaria y la promoción de la vida sostenible en la época del cambio climático.

Documento elaborado por el **Grupo de Trabajo de la AITB**, formado por:

Teresa Pacheco Osa

Presidenta AITB. Directora de Tribuna Termal

Antonio Freire Magariños

Médico Hidrólogo. Director Gala Termal

Salvador Ramos Rey

Director Médico Centro de Talasoterapia Talaso Atlántico

Rodrigo Castro Rebolledo

Médico Fisiatra. Director Académico y Científico del Hotel Termales el Batán (Colombia)

Pablo Olabe

Doctor en Fisioterapia. Director del Área de Fisioterapia Acuática del Centro de Talasoterapia Thalasia Costa de Murcia