

La talasoterapia, clave en el tratamiento de la fibromialgia



Redacción // Benicàssim

Este domingo, **12 de mayo, se celebra el Día Internacional de la Fibromialgia**, una enfermedad crónica de causa desconocida a la que puede resultar de ayuda la talasoterapia.

En este artículo aprovechamos para repasar qué técnicas utilizadas en El Palasiet ayudan a mitigar las dolencias ocasionadas por esta enfermedad. Pero antes responderemos a la siguiente pregunta ¿Qué es la fibromialgia?

Hablar de fibromialgia es hablar de una enfermedad crónica que se caracteriza por un dolor prolongado que se propaga por todo el cuerpo.

Es más habitual entre las mujeres de 20 a 50 años y está casi siempre **relacionada con la fatiga, problemas de sueño, dolores de cabeza e incluso depresión o ansiedad.**

Además, quienes la padecen, sufren habitualmente sensibilidad en las articulaciones, los músculos, los tendones y otros tejidos blandos.

Ahí es donde entra en juego el uso con fines terapéuticos del agua del mar y sus virtudes curativas. En efecto, **la talasoterapia tiene efecto antiagónico, antiinflamatorio y descontracturante muscular.**

Asimismo, **favorece la circulación linfática y la relajación y disminución del estrés.** En este sentido, el clima marino mejora el insomnio, actúa como un antidepresivo natural y, en definitiva,



ayuda a aumentar la calidad de vida de los pacientes.

Ahora bien, cuando se quiere utilizar el agua del mar con fines terapéuticos, **los tratamientos deben estar siempre supervisados por profesionales altamente cualificados**, tal y como ocurre en El Palasiet.

Y es que su equipo está formado por médicos, fisioterapeutas, quiromasajistas, entrenadores personales, nutricionistas, etc.

Estos profesionales serán, junto a las instalaciones (piscinas, jacuzzis, hamman, vaporarium...) y a las múltiples técnicas que El Palasiet ofrece (baños de hidromasaje, aplicación de lodo y algas marinas, masajes bajo el agua del mar, terapia acuática...), los aliados perfectos para mitigar los efectos de la fibromialgia, una de las patologías con más incidencia en la sociedad en este siglo XXI.

