



# LA CURA KNEIPP

Josep Ll. Berdonces i Serra (médico hidrólogo)  
Noel García Martínez (médico naturista)

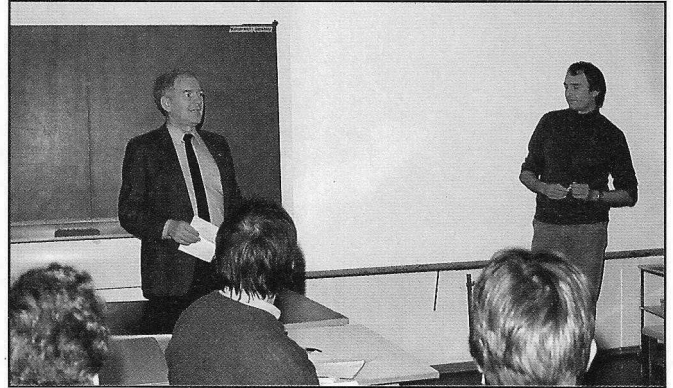
*Este trabajo supone la recopilación de muchos de los datos recogidos en una visita a la Escuela Kneipp de Bad Wörishofen (R.F.A.), a la cual fuimos amablemente invitados un grupo de doce médicos españoles interesados en la Hidroterapia y la Medicina Naturista. Por ello es un enorme placer expresar nuestro agradecimiento a cuantos hicieron posible que tal visita se realizara, tanto los profesores como el alumnado de la citada escuela, así como a la Asociación Kneipp Internacional.*

## BAD WÖRISHOFEN

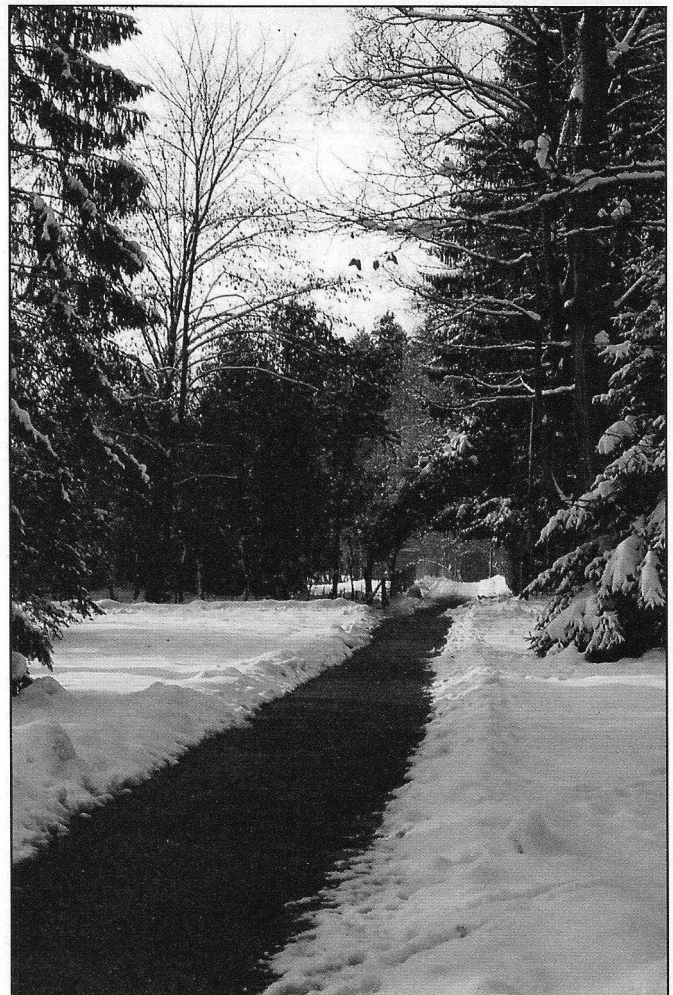
Para un médico español, el observar el desarrollo de la Hidroterapia en Alemania y compararlo con la situación en nuestro país es realmente decepcionante. En Alemania existen unos 260 centros balnearios, de los cuales 60 están situados en Bad Wörishofen. Esta pequeña localidad bávara es el principal centro de la hidroterapia alemana, disponiendo de unas 7.000 camas, con una afluencia de más de 70.000 personas anuales y un volumen de tratamiento de 1.300.000 días de curas anuales. En esta localidad de 13.500 habitantes trabajan 70 médicos, 50 de los cuales son hidrólogos, y habitan asimismo 600 *badermeisters* (maestros de baños).

La *Kneippschule* (Escuela Kneipp) es un centro docente que enseña principalmente la terapia Kneipp, realizándose cursos de *Badermeister* (dos años de duración), de masajista (dos años) y de rehabilitación, podología y *esteti-*

*Bad Wörishofen está plagado de tiendecitas que, como la de la foto, venden muy diversos accesorios para realizar la cura termal.*



*Las instalaciones de la «Kneippschule» son impresionantes. El Dr. Friedrich, su director, nos impartió algunas clases.*



*Para los latinos, el paisaje de Baviera parece de cuento de hadas. Los majestuosos abetos y la quietud de la nieve crean un ambiente relajado que contribuye favorablemente al proceso de curación.*

*ciennes*, todos ellos reconocidos legalmente por la Administración federal.

En esta localidad alemana, pues, se realizan tantas curas termales como en España en su conjunto, siendo la mayor parte de ellas abonadas por la Seguridad Social o por las cajas de seguros de aquel país.

## PRINCIPIOS DE LA CURA KNEIPP

La terapia Kneipp, llevada a la práctica en sus inicios de una forma intuitiva por el propio Sebastian Kneipp, es esencialmente una *terapia activa*, cuya importancia aumenta paralelamente al progreso que experimenta la sociedad en que vivimos. El método Kneipp de curación se fundamenta en cinco campos de aplicación, que se complementan sinérgicamente entre sí:

- 1) Hidroterapia.
- 2) Terapia del movimiento (Kinesiterapia).
- 3) Fitoterapia.
- 4) Dietética.
- 5) Terapia reguladora o terapia del orden.

## HIDROTERAPIA

La hidroterapia Kneipp destaca por la diversidad de sus formas de aplicación, existiendo más de cien posibilidades de tratamiento por medio del agua.

La escala de intensidad abarca desde el más pequeño estímulo, como puede ser la loción o el lavado de una sola extremidad, hasta los tratamientos más fuertes, como por ejemplo el masaje con chorro a presión. Dada la gran variedad de tratamientos, cabe siempre la posibilidad de adaptar el más conveniente en cada caso al estado de reactividad del paciente.

*Formas fundamentales de aplicación del tratamiento:*

- 1) Lociones o lavados.
- 2) Envolturas pequeñas y grandes, cataplasmas.
- 3) Chorros de agua.
- 4) Baños.
- 5) Baños de vapor.
- 6) Andar sobre el rocío, la nieve o el agua.

### • Lavados

Los lavados se realizan en cama, en forma de lavados totales o parciales, con un lienzo basto (pañó toscó de grano grueso), que suele ser de lino o algodón, previamente mojado en agua fría, escurrido y doblado. A continuación el paciente no se seca, sino que se debe arropar y descansar de 30 a 45 minutos. En bastantes ocasiones se le añade vinagre al agua para que el contacto con el agua fría en pacientes sensibles no sea tan brusco, mejorando de esta manera la capacidad reactiva del paciente.

Se suele empezar con lavados parciales de brazos y piernas, aumentando posteriormente a los de medio cuerpo, y por último los de cuerpo entero.

Es bastante importante que el lienzo se utilice doblado, y de forma que se vaya utilizando una cara diferente del lienzo para cada una de las zonas corporales, de tal manera que no se repita la cara utilizada del lienzo para lavar otra zona corporal y evitándose así ensuciar las partes del

cuerpo a lavar (se ha demostrado que un lienzo utilizado en un lavado se impregna de residuos o toxinas corporales). Para conseguir esto, se pliega el lienzo de lino tantas veces como número de partes se vayan a tratar. El agua utilizada se habrá puesto a atemperar en un cubo la noche anterior. Como los lavados se hacen siempre por la mañana, se pondrá el despertador con la antelación suficiente para poder realizar sin prisas el período de reposo post-lavado. Antes del lavado se orinará y defecará.

### *Lavado de medio cuerpo superior:*

Incorporar de la cama la mitad superior del cuerpo sin ropa. El paño a utilizar estará bien lavado y escurrido.

El lavado de los brazos se inicia por la cara dorsal, y se completa posteriormente con la cara dorsal de toda la extremidad.

Seguidamente se trata la zona torácica. Conviene, posteriormente, realizar un lavado más enérgico sobre las zonas abdominal y pélvica, puesto que son centros de eliminación muy importantes.

Por la espalda, el lavado se hará con el lienzo menos doblado (cuatro dobleces son suficientes).

El tórax y el abdomen superior se lavan con movimientos verticales arriba-abajo, mientras que la zona del vientre se lavará en sentido circular y en el sentido del movimiento intestinal, es decir, siguiendo la dirección de las agujas del reloj. El lavado de espaldas se hace siempre de dentro hacia fuera.

Después del lavado, el paciente se estirará en una cama caliente (¡No dejar las sábanas abiertas, pues perderían el calor de la noche!). Después de la fricción, se meterá el paciente con el cuerpo húmedo en la cama y se tapanán todos los lugares por los que se pueda enfriar este ambiente cálido; para ello, también se puede hacer una envoltura completa Kneipp «en momia».

### *Lavado de medio cuerpo inferior:*

En primer lugar se lava la parte derecha y la ingle, y después la parte izquierda por la parte del paño que no ha tocado la parte derecha.

El lavado de vientre siempre será circular y en la dirección que siguen el colon; primero la parte anterior y luego la posterior.

### *Lavado de vientre:*

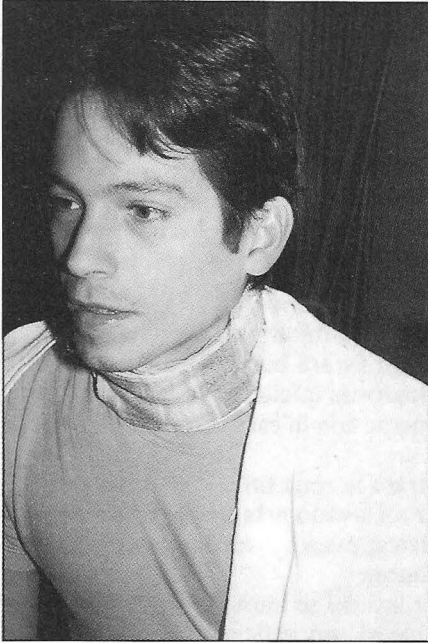
Posee una finalidad triple:

- 1) Favorecer el sueño.
- 2) Aumentar la circulación.
- 3) Aumentar la eliminación abdominal.

Se realiza un lavado circular dando unas 20 vueltas alrededor del colon. Las rodillas estarán dobladas para relajar el abdomen.

Otro método por el cual pueden conseguirse resultados similares es la compresa húmeda de abdomen, que se deja puesta toda la noche. Si tras su aplicación el paciente se queja de borborigmos se ha de retirar. Los lavados abdominales son muy interesantes en casos de insomnio o en los trastornos digestivos, ya que provocan un aflujo sanguíneo hacia el vientre, descongestionando la cabeza.

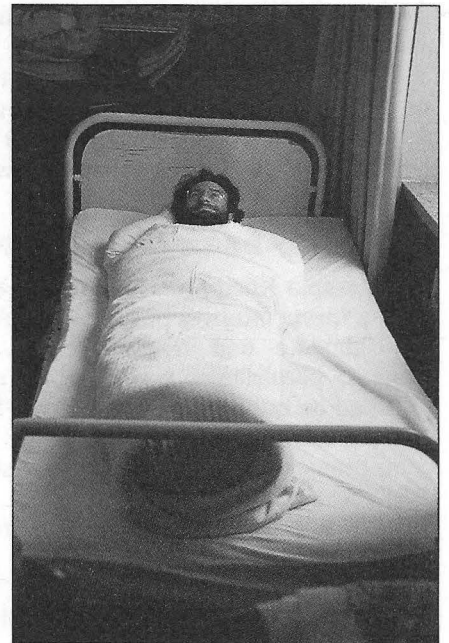
Para que las aplicaciones no parezcan tan frías se puede añadir algo de vinagre al agua de lavado. Si el vinagre es de sidra, se pondrá un cuarto de litro por litro de agua de lavado. Si es de vino, la cantidad será algo menor.



Noel, cual tribuno romano, luce una hermosa envoltura parcial de cuello.



Envoltura de tronco incluyendo los brazos. Frederic Viñas posa estoicamente.



La envoltura total Kneipp se realiza para cubrir las aplicaciones locales más diversas,

### • **Envolturas**

#### **Material:**

- Un lienzo basto de lino que se coloca mojado sobre la parte del cuerpo elegida para el tratamiento.
- Un paño de lino o algodón permeable al aire, que se coloca sobre el paño mojado y que tenga una anchura de unos 2 ó 3 cm. más que él, de forma que la humedad no traspase a planos superiores.
- Un sobrepaña de lana o franela.
- Imperdibles o tiras de velcro.

Los lienzos deben quedar muy bien ajustados al cuerpo para evitar la formación de bolsas de aire que alterarían el efecto terapéutico deseado.

Las diversas envolturas que se aplican en los brazos, en el tronco, en la región lumbar o en las pantorrillas se efectúan la mayor parte de las veces con agua fría a fin de sustraer o acumular calor según la duración con que sean aplicadas. Las cataplasmas, en cambio, se aplican la mayor parte de las veces a altas temperaturas (por ejemplo, la de bolsa de heno). Dan buenos resultados las envolturas pequeñas con barro o requesón en los casos de tromboflebitis. Con las envolturas pequeñas sinapizadas (mostaza) se consigue un estímulo muy fuerte.

#### • **El saquito de heno**

Esta es una de las aplicaciones más características de la terapia Kneipp. El saco viene a tener un tamaño de 40 por 50 cm., y se llena sólo hasta la mitad, cerrándose con una cremallera o unos botones. A continuación se humedece bien y luego se mete en una cámara de vapor.

El saquito de heno se pone en contacto con la piel del paciente y por encima de él se coloca un paquete hermético que contiene lodo («moor»). El lodo, por su capacidad de retención de calor, permite que éste se mantenga durante largo tiempo. Finalmente, se cubre todo mediante una envoltura Kneipp. De este modo, al estar el lodo más

caliente que el heno, el saquito va aumentando progresivamente su temperatura. El heno debe gran parte de sus propiedades curativas a las cumarinas que naturalmente posee.

En caso de pacientes alérgicos al heno, se suele hacer una compresa de patata hervida o bien una compresa simple de vapor.

La compresa de heno en la rodilla es ampliamente utilizada en las afecciones crónicas no inflamatorias, como artrosis o anquilosis.

#### • **Envoltura caliente**

Suele aplicarse después de comer. Favorece la circulación abdominal y es de gran utilidad durante la menstruación.

La envoltura se inicia poniendo el paño de lino doblado encima de la pared abdominal. Si se hace con una decocción de heno se potencian sus efectos. El paño se humedece y escurre bien, enrollándolo para que pierda el exceso de agua; de esta manera se aprieta fuertemente hasta que deje de gotear. Se envuelve este lino en un paño seco para que no pierda el calor. Una vez puesta la envoltura se protege exteriormente con paños de lana, e incluso se puede añadir una capa de plástico para conservar el calor acumulado.

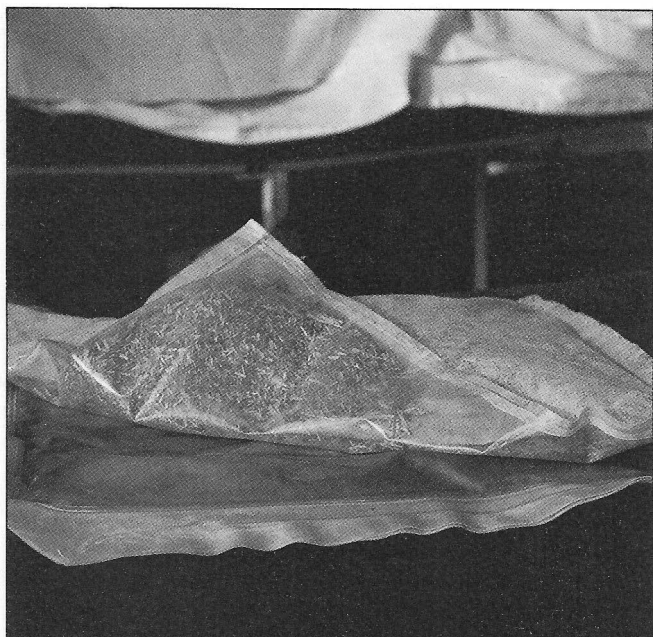
Este tratamiento es útil en caso de amenorrea.

#### • **Compresa de requesón (Quark)**

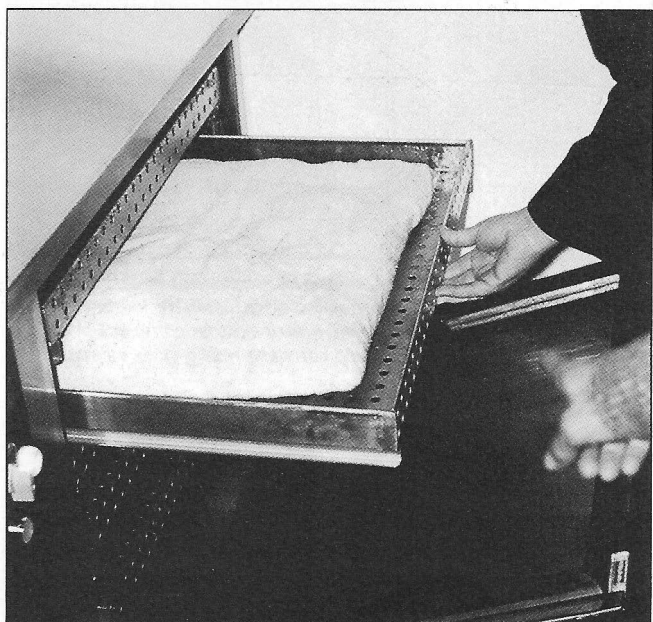
Quando se desea extraer calor, se utiliza tanto el barro como el *quark* (requesón) y este último tiene la ventaja de que no reseca tanto como la arcilla. Las aplicaciones «extractoras de calor» son útiles en procesos inflamatorios calientes.

En primer lugar, se extiende un trapo mojado y se pone en él el *quark* extendido también, que ocupe unas dos terceras partes de la longitud del trapo, y se aplica como las





*El saquito de heno es una bolsa que por un lado es de cubierta plástica (para retener el calor) y por el otro, que toca a la piel, de papel de filtro. Suele ponerse con una compresa de barro caliente para que conserve mejor el calor.*



*Máquina esterilizadora y suministradora de calor para las envolturas.*

demás envolturas, aunque menos tapada puesto que ya no pretendemos acumular calor.

El *quark* se irá reponiendo conforme se calienta; y el paciente no se tatará excesivamente.

#### • *Sinapismos (compresas de mostaza)*

Existen dos tipos de mostaza, la blanca y la negra. Es mejor la mostaza negra, y si se utiliza la blanca las cantidades serán algo mayores, o sea, doble cantidad de mostaza y doble período de aplicación.

La dosis habitual es de 3 cucharadas en medio litro de agua. Con ello se humedece el paño de lino que se aplica de 5 a 8 minutos, haciendo una envoltura tipo Kneipp.



*La monitora explica cómo se hace una envoltura a la que se añaden plantas medicinales.*

#### • *Chorros*

El tratamiento a base de chorros de agua —excepto en los de gran intensidad y poca duración— se aplica con una manguera de 1,5 cm. de diámetro, echando el agua sin presión alguna sobre la piel, de forma que el agua haga una película que cubra toda la superficie a tratar. Los chorros de agua fría, para los que normalmente se emplea agua corriente, tienen que durar hasta que la parte del cuerpo afectada por el tratamiento se enrojezca débilmente. Si bien no se puede determinar con exactitud la duración de la aplicación de los chorros de agua, es mejor reducirla que sobrepasarla: normalmente no debe superar los 30 ó 40 segundos. ¡Cuando el chorro de agua es frío el paciente debe estar caliente! Si el paciente tiene o siente frío es necesario aplicarle primero agua caliente, o quizá mejor alternativamente el chorro de agua fría y caliente. En este último caso se empieza con el agua caliente (a 38°), se efectúa el cambio un par de veces y se termina con el chorro de agua fría. En general, en todas las aplicaciones hidroterápicas frías es necesario que el cuerpo del paciente esté caliente previamente, para ello se pueden utilizar fricciones, cepillados, ejercicios, masajes, etc.

La duración del estímulo con agua fría es mucho más corta que la del estímulo que se efectúa con agua caliente. Por ejemplo, a 3 minutos de agua caliente corresponden 20 ó 30 segundos de agua fría; el chorro de agua a alta

temperatura se aplica según el método de Fey, de óptimos resultados, a tres atmósferas de presión, a una distancia de tres metros y con una temperatura de 40 a 42 °C.

#### • *Chorros alternantes*

Los chorros a temperatura alterna provocan una gimnasia vascular. La aplicación caliente origina vasodilatación, mientras que la fría origina vasoconstricción. De este modo, la alternancia puede provocar una mayor elasticidad vascular, y en consecuencia, una mejor capacidad reactiva del organismo. Si la reactividad del individuo es buena, esta alternancia será más acusada con la diferencia de temperatura; en los pacientes muy entrenados, se puede acudir directamente al chorro frío seguido de ejercicio físico. Un entrenamiento de este tipo se puede conseguir al cabo de 2 ó 3 semanas de tratamiento.

La reactividad la valorará el sanitario (quien a su vez, lo consulta con el médico) que está al lado del paciente, preguntándole, por ejemplo, si tiene la piel caliente. En estos casos, el médico puede optar por terapias más radicales.

Si hay una diferencia en la reactividad vegetativa (insomnio, trasnocheo, etc.), y se han de realizar aplicaciones frías (por ejemplo un lavado matutino), antes de iniciarse estas aplicaciones se hará una aplicación caliente, para atemperar el cuerpo. Cuando se realiza la alternancia de chorros, el aumento del estímulo se puede potenciar además aumentando la potencia del chorro y disminuyendo la distancia de aplicación (3-4 metros, usualmente).

En caso de espasmo vascular paravertebral, se ha observado la alta eficacia del chorro de pitón caliente, que consigue provocar una hiperemia intensa. En caso de que iniciemos el chorro de pitón con agua caliente, no es conveniente seguir luego con agua fría, sino que será mejor que el paciente se meta en la cama.

#### • *Baños*

Los baños pueden ser parciales, por ejemplo de los brazos, de los pies, sentado en la bañera, de medio cuerpo, de tres cuartas partes del cuerpo, y en ocasiones totales. Los baños parciales, los baños sentados en la bañera y los de medio cuerpo se aplican a menudo con agua fría, o alternativamente, fría y caliente; los demás baños se aplican la mayor parte de las veces con agua caliente a 38 °C. Se pueden añadir algunas plantas medicinales:

*Valeriana:* añadida al baño produce un efecto sedante y mitigador en personas nerviosas e inestables.

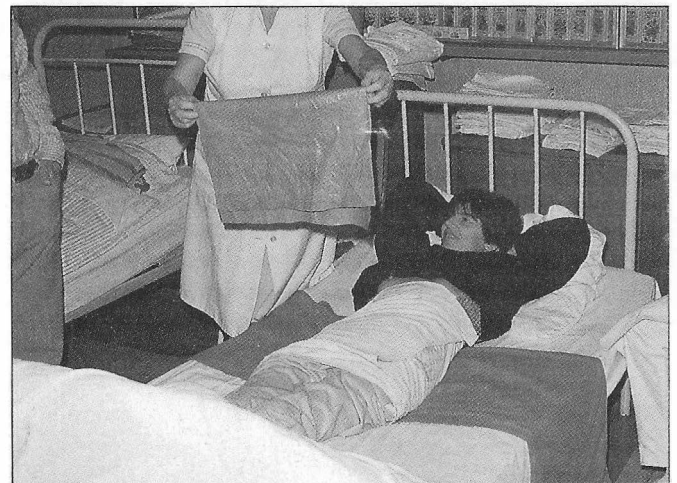
*Corteza de roble:* adicionada al baño produce un efecto tonificante en caso de enfermedades epidérmicas o en caso de pies sensibles.

*Paja de avena:* produce un efecto parecido al de la flor de heno aunque algo más suave. Contiene además una sustancia sedante (cuando se trata de «avena sativa») muy adecuada para el baño de personas nerviosas.

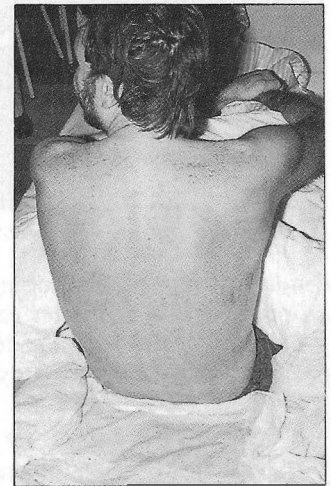
*Flor de heno:* Los baños de flor de heno estimulan el metabolismo y producen cierto efecto antirreumático.

*Manzanilla:* se la conoce como elemento inhibitorio en las inflamaciones y por su efecto antiespasmódico.

*Romero:* Sus hojas contienen, entre otras sustancias, alcanfor que activa la circulación de la sangre. El conteni-



*Mila, musa de la expedición, recibe las explicaciones de la señora Pete sobre cómo aplicar una compresa de infusión de hierbas. Es tan importante saber hacer bien la envoltura externa como saber elegir qué tipo de agente terapéutico conviene más a cada persona.*

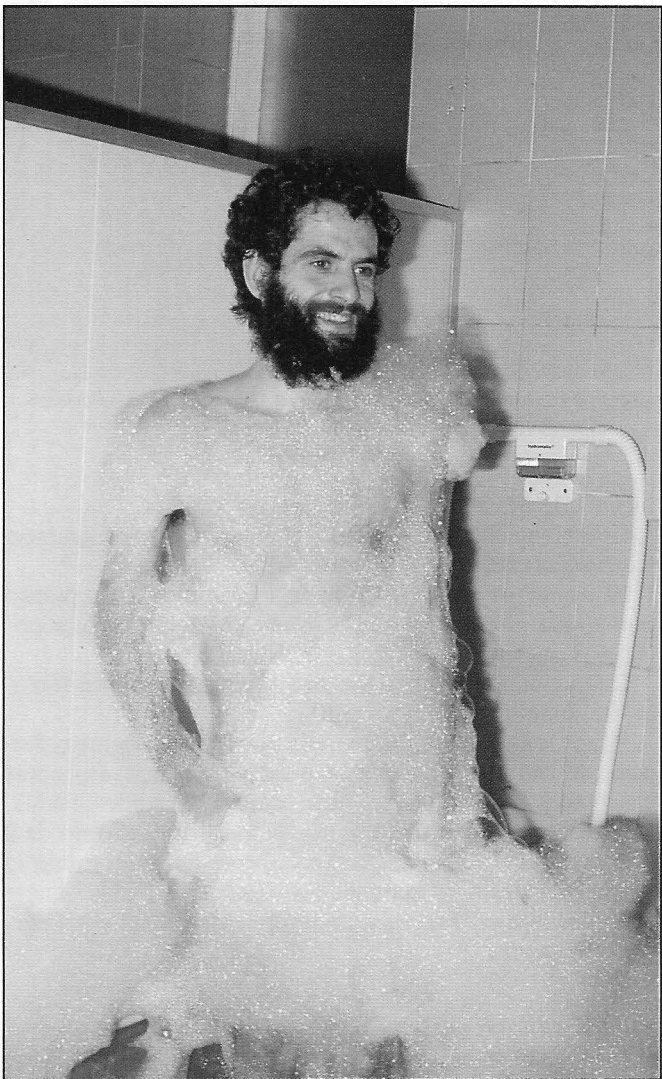


*Las envolturas sinapizadas (de mostaza) tienen un efecto irritante sobre la piel, por ello hay que cubrir las zonas delicadas. Josep Lluís, prudentemente, toma precauciones (foto de la izquierda). Las aplicaciones de mostaza consiguen una hiperemia muy importante de la piel por su acción moderadamente irritante, productora de gran cantidad de calor. El recalentado Josep Lluís nos muestra su roja espalda como prueba (foto de la derecha).*

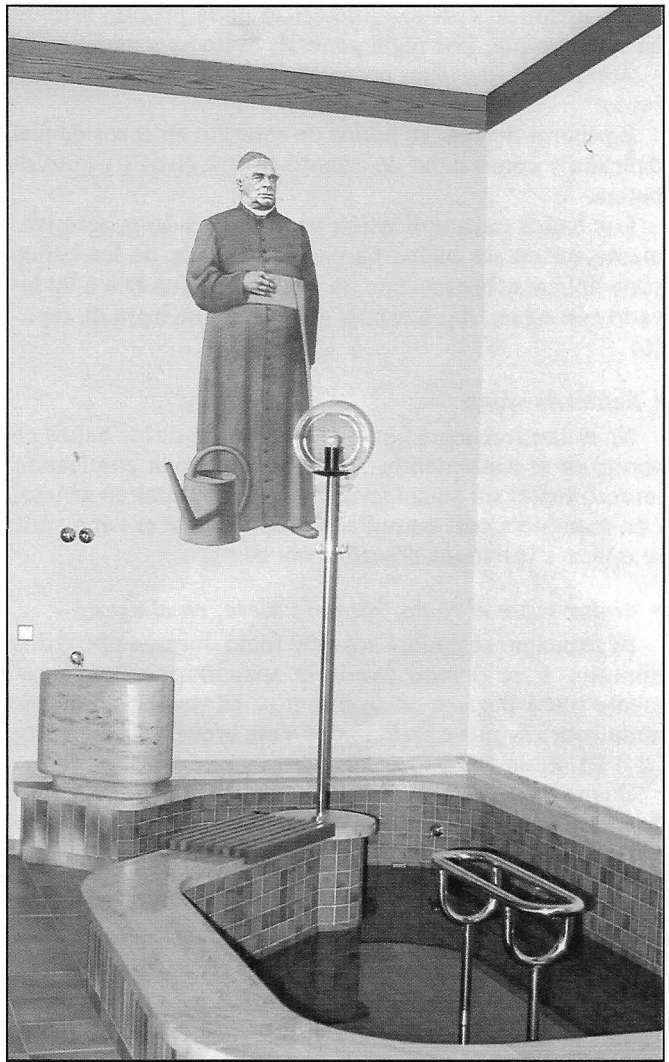




*La afusión de la cara con agua fría requiere una técnica especial de aplicación, que el maestro de baños intenta explicar a Aitor.*



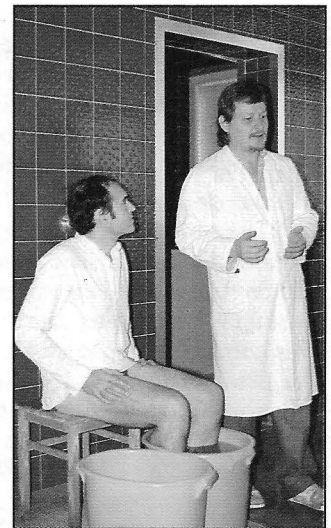
*El baño de espuma es una termoterapia especial que se aplica en este tipo de centros. Como ave fénix, surge de él Aletxu Artetxe, reconfortado por tan placentera terapia.*



*En Bad Wörishofen se rinde culto a la figura del abate Kneipp. Veámoslo presidiendo este baño de paseo, tan típico de su terapia.*



*Mientras el maniquí de baños se ríe ante tanta desnudez, recibimos las explicaciones de lo que es un chorro a presión, su recorrido y sus técnicas de aplicación (foto de la izquierda).*



*Un técnico de Bad Wörishofen explica los fundamentos del baño alterno de pies, del cual disfruta Santi Giol (foto de la derecha).*

do de alcanfor suaviza el descenso de la presión arterial en el baño que, por regla general, tanto se teme.

**Tomillo:** Entre otras cosas produce un efecto expectorante.

**Equiseto:** Se aplican baños de equiseto en casos de piel delicada y como baño de asiento contra cistitis y ginecopatías.

Los baños cuya aplicación va ascendiendo progresivamente suelen ser baños parciales. Después de los baños suele aplicarse brevemente un chorro de agua fría o un lavado con agua fría. Después se realiza una hora de reposo.

#### • **Baños de vapor**

No es tan frecuente hoy día la inclusión de los baños de vapor en el tratamiento. Antes se aplicaban empleando un recipiente con agua hirviendo, hoy se utiliza en general una manguera con boquilla por donde sale el vapor que se aplica a las zonas deseadas del cuerpo.

#### • **Andar sobre el rocío, sobre la nieve, en el agua**

Al principio se andará sobre el rocío durante uno o dos minutos. Este tiempo puede ir aumentando paulatinamente hasta llegar a cinco minutos. El tiempo en que se anda sobre la nieve será mucho más breve, por ejemplo, 20 ó 25 segundos.

Cuando se anda por el agua (cuya altura debe cubrir las 3/4 partes de la pantorrilla) la duración no debe prolongarse más de medio o un minuto.

#### ● **Sauna**

Tiene efectos especialmente sobre el sistema nervioso vegetativo.

Inicialmente hay un período de calentamiento con predominancia simpaticotónica.

Posteriormente, a la salida de la sauna, hay un predominio parasimpático.

La fase simpaticotónica conviene que sea de menor duración que la parasimpaticotónica. Ocho a diez minutos dentro de la sauna, dependiendo de cada individuo, y mayor tiempo fuera de ella, ya que si no, debido a la simpaticotonía, se podría producir insomnio.

Se puede llegar a permanecer de 12 a 15 minutos dentro de la sauna, sin meterse inmediatamente en la ducha fría.

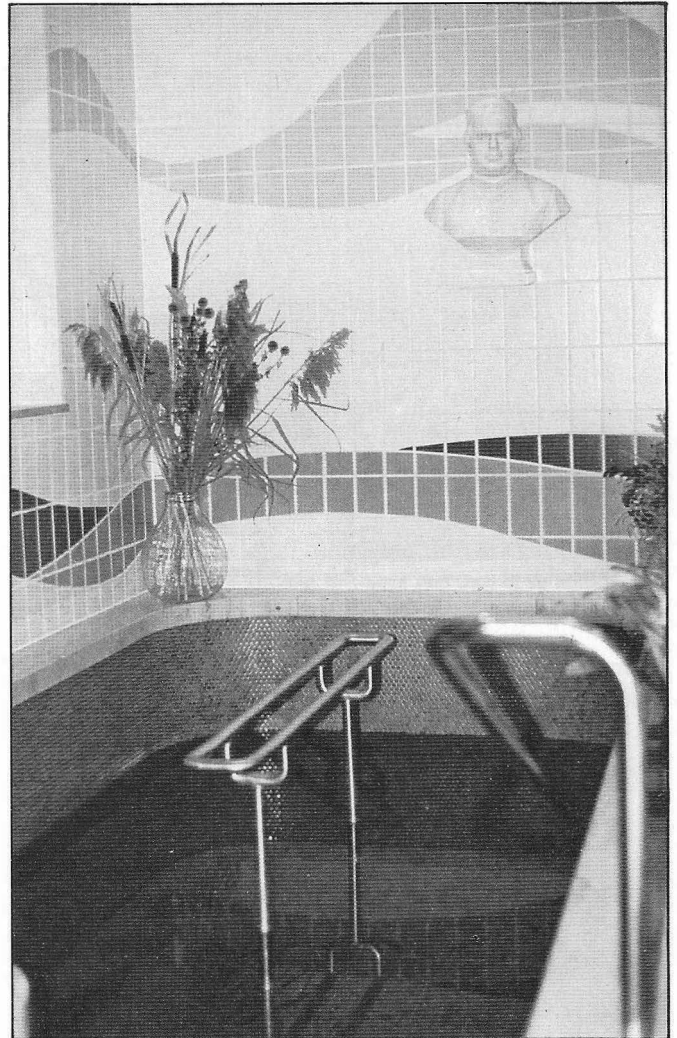
#### *Proceso de la sauna:*

1) Desnudarse y ducharse, secarse excepto el cuero cabelludo. La ducha será caliente, y los pies han de estar siempre calientes al entrar en la sauna. Por esta razón en las saunas suele haber un recipiente para bañarse los pies. Si se entra en la sauna con los pies fríos se puede producir una pesadere de cabeza y además se suda mal.

Inicialmente, no conviene ponerse en los bancos más altos, donde la temperatura alcanza los 85°-95°. La humedad correcta oscila del 5% al 7%, en los bancos situados a media altura.

Cuando se han cumplido las dos terceras partes del período de sauna conviene meter agua y aceites esenciales en las piedras calefactoras para producir un «golpe de calor» y sudar fuerte.

Finalmente, se levantará uno despacio para evitar pro-



*El paseo sobre el agua fría está presente en todas las instalaciones que realizan el método Knépp. El suelo puede ser plano o engravillado.*

blemas de descenso de la presión ortostática.

Es conveniente pasear luego al aire libre, y revolcarse o friccionarse en la nieve si es posible.

El tomar un vaso de agua fría es conveniente puesto que enfría el esófago y la tráquea y descongestiona por ello los pulmones.

La ducha posterior se iniciará a temperatura indiferente, bajándola progresivamente.

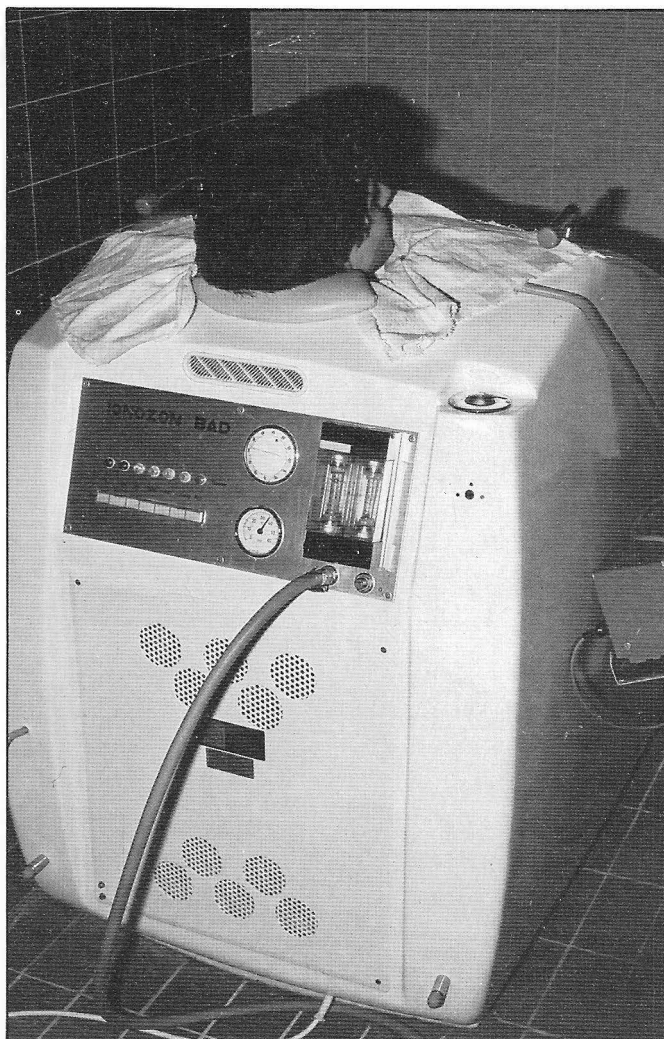
Si nos metemos en un baño de inmersión frío justo después de salir de la sauna se pueden producir espasmos vasculares en las piernas, empeorando el estado inicial.

Este proceso completo se puede hacer un máximo de 2 ó 3 veces, reposando luego media hora. Es usual tomar la sauna una vez a la semana, no más. Si se han de hacer masajes, éstos se realizarán siempre entre la 2.<sup>a</sup> y 3.<sup>a</sup> parte de la sauna.

#### • **Baño carbonogaseoso**

El baño carbonogaseoso estimula la circulación periférica. Se suele utilizar en el tratamiento de úlceras por décubito.

Está contraindicado en afecciones cardiacas, en enfer-



El baño «ionozon» es una modificación del típico «baño de cajón» que permite realizar baños de vapor simple, de ozono o de gas carbónico. En este caso, sé «ozonizó» a Bernat Vanaclotxa.

inos enfisematosos, o que padecen disnea, puesto que representaría un peligro importante para su salud.

#### • Baño galvánico

Consta de un polo positivo y otro negativo. Si se crea una corriente galvánica entre los electrodos se potenciará un efecto sedante o tónico.

El amperaje usualmente utilizado es de 1,5 Amp. ó 1500 mAmp. Se produce una sensación de cosquilleo, especialmente en los lugares donde hay alguna herida o rotura de la continuidad de la piel, en los que se concentra la corriente.

No se ha de llevar ningún objeto metálico encima, y estará totalmente contraindicado en caso de llevar prótesis metálicas. Tampoco se permitirá su uso en pacientes con marcapasos. Se produce un efecto de contracción sobre la musculatura.

#### Indicaciones:

Hiperemizante, aumenta el tónus, antiflogístico y probablemente bactericida.

Las aplicaciones dependerán del sentido de la corriente

galvánica, y pueden invertirse el ánodo y el cátodo para lograr efectos opuestos.

Se acostumbra a poner extractos de plantas ricas en salicilatos (Salix Alba, etc.) en caso de tratamiento de afecciones reumáticas.

La temperatura de realización es de 36°-37°, y el período de inmersión de 20 minutos.

Después del baño es conveniente reposar un rato.

El amperaje siempre se regulará en función de la sensibilidad del individuo.

Si ponemos el ánodo en la cabeza, el efecto es sedante.

Si ponemos el cátodo en la cabeza, el efecto es tonificante.

El ánodo es el polo sedante, en principio, por lo que se localizará en el lado de la lesión.

#### Baño galvánico de pies o brazos:

Al establecerse una circulación de pie a pie, se puede incluso tratar también la pelvis menor. Se observa erizamiento de pelos.

Lo más normal es poner un amperaje de 8 mAmp, mientras que en el baño general se llega a 100-150 mAmp. Se ha de disminuir mucho el amperaje puesto que el agua del baño general disuelve la intensidad galvánica.

El baño galvánico de pies y brazos no es en principio ni tónico ni sedante. Si se pone otro electrodo, protegiendo la piel con una esponja mojada, se puede realizar una sedación o tónica según la dirección de la corriente.

Si el ánodo está cercano al SN Periférico, será sedante. Si el ánodo se sitúa en la periferia, será un baño tonificante.

Sobre la pelvis se produce un efecto hiperémico, por lo cual no se realizará este tipo de baño durante la menstruación.

Indicaciones: úlceras varicosas.

El aumento de irrigación puede ser del 300%. Incluso se pueden llegar a «dormir» las piernas.

En caso de varices, el agua se pondrá a temperatura indiferente, y el tiempo de duración será de 15 a 20 minutos.

El amperaje a utilizar vendrá determinado por la sensibilidad del paciente. En principio, no se sobrepasarán los 15-30 mAmp en los baños de brazos y pies.

En caso de úlceras distales se suelen obtener efectos realmente sorprendentes. Se realizará un promedio de 20 a 40 sesiones. Los 10 primeros días se realizarán los baños cada día, y posteriormente a días alternos.

Tiene pocas indicaciones ginecológicas. El baño de brazos es útil en el síndrome de Raynaud.

El baño galvánico de brazos puede considerarse como un tratamiento suave.

Otra forma de utilización son las aplicaciones iontoforéticas locales, con el electrodo y una esponja mojada, pero sin agua para el baño.

Si se observan edemas, jamás pondremos el cátodo (+) cerca del edema, será siempre el ánodo (—) puesto que si no provocaremos más edema.

La presión osmótica (electroósmosis, cataforesis) desempeña un papel importante en los efectos fisiológicos del baño galvánico.



## INSTRUCCIONES PRÁCTICAS

Hay que empezar el tratamiento en una zona del cuerpo que esté lejos de la afectada por la enfermedad, pues los estímulos producidos durante el tratamiento no sólo provocan una reacción en la zona del cuerpo donde se aplican sino que el organismo reacciona también en zonas más o menos lejanas a aquellas en las que tienen lugar los estímulos.

Siguiendo las orientaciones del Dr. Mackenzie, que fue quien descubrió la existencia de los dermatomas; podemos observar que las aplicaciones hidroterápicas serán usualmente más amplias que el órgano a tratar, abarcando parte o la totalidad del dermatoma implicado. Así, para las aplicaciones hepáticas se suele recurrir al saco de heno sobre la espalda a nivel D6-D12, existiendo también una zona refleja a nivel del hombro. Las aplicaciones directas sobre el hígado pueden influir positivamente en caso de cólicos hepáticos, provocando una disminución del dolor. Sin embargo, las aplicaciones sobre la zona de la espalda pueden aumentar el aporte sanguíneo al hígado. En un cólico, la aplicación suprahepática habría de ser muy caliente, incluso casi que llegara a quemar la piel; mientras que en la espalda las aplicaciones pueden ser menos calientes puesto que la reactividad es mayor.

Según las experiencias clínicas observadas en la Escuela Kneipp y en los centros donde se realizan este tipo de terapias, se puede afirmar que existe una estrecha relación entre la actividad vasomotora de la piel, de la pelvis menor y de la garganta, y entre los pies y el resto de los órganos.

## CIERTOS ASPECTOS DE LA CURA KNEIPP

La Hidroterapia Kneipp es esencialmente una termoterapia. O bien sustrae o bien aporta calor al cuerpo para estimular su reactividad, mejorando la irrigación de los tejidos, mediante un estímulo transcutáneo que activa al sistema nervioso vegetativo.

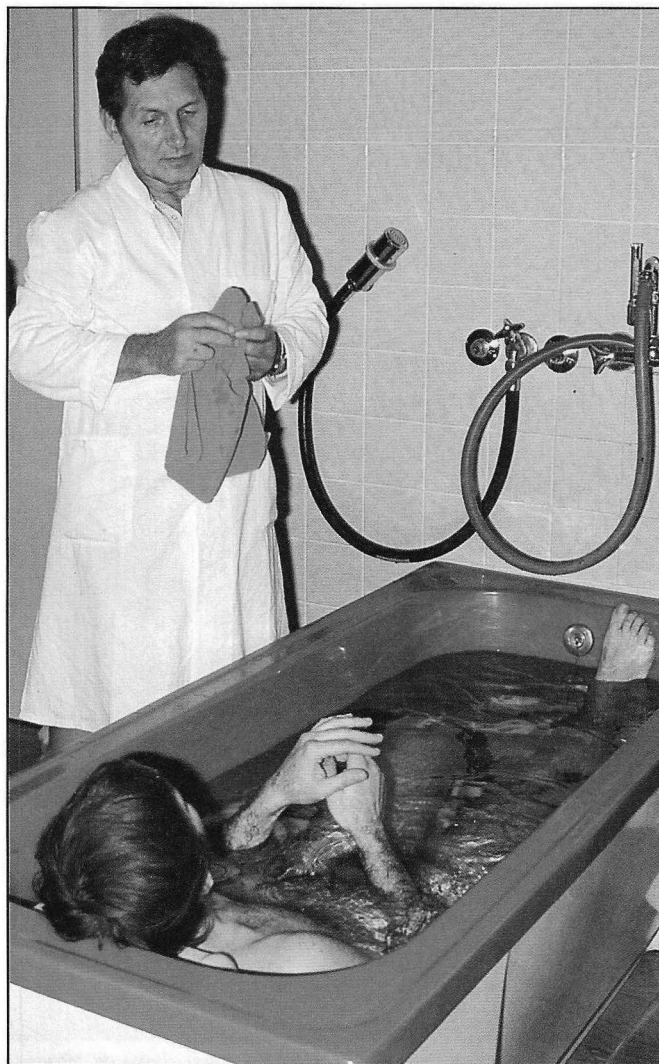
Por regla general, es más importante realizar pequeños estímulos repetidos que grandes estímulos aislados. Lo óptimo es realizar tres aplicaciones al día.

Se suele empezar con un tratamiento matinal en la cama (5 a 7 de la mañana) con lavados o envolturas frías. De esta manera se pretende activar el metabolismo. Es una norma importante que antes de realizar una envoltura o lavado de este tipo el cuerpo esté caliente. La intensidad del estímulo aplicado dependerá de la temperatura del agua, de la extensión de la zona aplicada y de la duración del tratamiento.

La diferencia de temperatura entre el agua y la piel ha de ser como mínimo de 10°. Si la diferencia es menor, el cuerpo pierde algo de temperatura, pero no reacciona posteriormente generando calor. La temperatura de aplicación siempre será menor de 18°, ya que las extremidades corporales tan sólo tienen 30 °C.

Cuando se realizan baños a temperatura alterna, el agua caliente estará entre 36° y 38°, puesto que si la temperatura es mayor la reacción suele ser anómala, provocando espasmos vasculares.

De esta manera, definiremos como agua fría a aquella



*El Dr. Weiss explica a Josep Lluís Berdonces algunos de los secretos del baño carbonogaseoso. Este «baño de agua de seltz» está contraindicado en pacientes cardíacos o en aquellos en los que una hipercapnia puede ser perjudicial.*

situada entre los 0° y los 18°; a agua caliente la que se sitúa entre 36° y 38°.

No se establecen normas generales de tratamiento, ya que se considera muy importante realizar una individualización de los tratamientos, dependiendo de la reactividad y condición de cada individuo.

Se puede decir, sin embargo, que las aplicaciones de baños calientes durarán unos diez minutos, mientras que las aplicaciones frías en baños serán algo más cortas, máximo de unos ocho minutos.

Lo importante es conseguir provocar la reacción. En caso de aplicaciones calientes, la reacción es una hipermia pasiva, mientras que en las frías, la hiperemia es activa y produce una ligera sensación de cosquilleo. Si las aplicaciones calientes son excesivamente prolongadas, se puede producir un colapso vascular, mientras que las aplicaciones frías excesivamente prolongadas nos darán una tendencia al espasmo vascular.

Las aplicaciones en chorros tienen usualmente una duración algo menor que los baños.

Dentro de la cura Kneipp se pueden catalogar más de



*Las bañeras polivalentes son las que hoy día más se usan. En este caso vemos una bañera galvánica con un sistema de ducha subacuática incorporado.*



*Baño galvánico de pies y/o brazos.*

120 técnicas hidroterápicas diferentes, que permiten un ajuste adecuado a todo tipo de pacientes, incluso a aquellos con una reactividad muy baja. Esta variedad de terapias nos permite que incluso en pacientes con infarto agudo de miocardio se pueda iniciar una cura Kneipp a los dos días del episodio agudo, con baños de brazos que se van ampliando progresivamente, y que en principio se realizan con agua tibia, luego, poco a poco, se van tolerando unas temperaturas menores del agua.

En niños, ancianos o personas de baja reactividad se suelen utilizar estímulos suaves, tanto en temperatura como en superficie de aplicación (lavados, chorros, baños, envolturas: saco de heno, mostaza, fangos). Las envolturas suelen aportar calor al cuerpo; sin embargo, si éstas se hacen con quark (un tipo de requesón) o con barro frío sustraerán de calor corporal. Véase en la pág. 26 el ejemplo de plan de aplicaciones hidroterápicas.

## **KINESITERAPIA O TERAPIA DEL MOVIMIENTO**

En el campo de la kinesiterapia puede uno guiarse en general por las inclinaciones que muestre el paciente. Es importante que el tratamiento sea del agrado del enfermo, ya que después deberá seguir practicando en la vida cotidiana algunos de los ejercicios aprendidos, adaptando su modo de vida a las instrucciones dadas en tanto se lo permitan sus obligaciones profesionales. Hay que procurar que el entrenamiento sea dinámico y no estático. Ejercicios estáticos son, por ejemplo, el esfuerzo producido por tensión muscular continuada al levantar pesos, o el apoyo sobre las manos con extensión del cuerpo atrás y brazos extendidos, etc. Entrenamiento dinámico son aquellos ejercicios que comportan una actividad rítmica: por ejemplo, andar, correr, nadar, ir en bicicleta, etc. Con personas de edad avanzada se debe tener mucho cuidado con las prácticas deportivas, pues muchas personas abusan por el interés en ganar y esto les perjudica, dado el esfuerzo excesivo que entonces pueden desarrollar. Se trata de reeducar al paciente en sus capacidades funcionales. La terapia del movimiento abarca tanto la rehabilitación en piscina como los paseos al aire libre a pie o en bicicleta, así como el esquí en invierno, etc.

## **FITOTERAPIA**

La fitoterapia representa un complemento ideal de gran importancia para los tratamientos terapéuticos antes citados. De todos son conocidos los medicamentos fitoterapéuticos con efectos fuertes, tales como morfina, digitalina, estrofantina, colchinina, etc. De estos medicamentos no se ocupa la terapia Kneipp, sino que emplea en pri-

## EJEMPLO DE PLAN HIDROTERAPÉUTICO ACORDE CON EL SISTEMA DE KNEIPP

El plan hidroterapéutico de Kneipp prevé cuatro aplicaciones diarias del mismo. Como ejemplo puede servir la siguiente tabla. Advertimos sin embargo que la tabla es meramente orientativa, ya que es necesario individualizar en cada caso teniendo en cuenta los diversos factores de edad, sexo, constitución, capacidad de reacción, estado agudo o crónico de la enfermedad, ritmos biológicos, etc.

Día	al levantarse	por las mañanas	por las tardes	al anochecer
lunes	Lmsc	ChrA	Bbr/Rom	Aa
martes	And. s. roc.	Chpe A	Chpe A	Enpa
miércoles	Lt	Chiapc esp	Chbr	Aa
jueves	Csmc	Chs A	Bbr	Aa
viernes	And. s. roc.	3/4 B/Pin Cepillado	Chbr	Aa
sábado	Lt	Bolhe	Chpe	Aa

### Abreviaturas más usuales en la confección de los planes terapéuticos

#### 1) Lociones o lavados

Lmsc = Loción de la mitad superior del cuerpo  
Lmic = Loción de la mitad inferior del cuerpo  
Lt = Loción total

#### 2) Cepillados

Csmc = Cepillado seco de la mitad superior del cuerpo  
Csmic = Cepillado seco de la mitad inferior del cuerpo  
Cst = Cepillado seco total

#### 3) Chorros de agua

Chr = Chorros sobre las rodillas  
Chpi = Chorros sobre las piernas  
Chesp = Chorros sobre la espalda  
Chbr = Chorros sobre los brazos  
Chca = Chorros sobre la cara  
Chpe = Chorros sobre el pecho  
Chmic = Chorros sobre la mitad inferior del cuerpo  
Chmsc = Chorros sobre la mitad superior

del cuerpo  
Chct = Chorros sobre todo el cuerpo  
Chiap = Chorro instantáneo a alta presión  
Chiapc = Chorro instantáneo de agua caliente a alta presión

Las letras «a» o «c» detrás de las abreviaturas de las distintas aplicaciones indican la si son frías o calientes o su posible alternancia.

#### 4) Baños

Bt = Baño total  
3/4 B = Baño de las 3/4 partes del cuerpo  
Bmc = Baño de medio cuerpo  
Bs = Baño sentado  
Bbr = Baño de los brazos  
Bp = Baño de los pies

#### 5) Envolturas

Enp = Envoltura del pie  
Enpa = Envoltura de la pantorrilla  
Enc = Envoltura del cuello

Enbr = Envoltura de los brazos  
Enpe = Envoltura del pecho  
Enrl = Envoltura de la región lumbar  
Enco = Envoltura corta

#### 6) Plantas medicinales

Val = Valeriana  
Rob = Corteza de roble  
Pin = Pinocha  
Pa = Paja de avena  
Flhe = Flor de heno  
Man = Manzanilla  
Ca = Cálamo aromático  
Mel = Melisa  
Rom = Romero  
Tom = Tomillo  
Saltr = Salvado de trigo  
Equi = Equiseto

#### 7) Otras abreviaturas

V = Vapor  
Aa = Andar en el agua  
Bolhe = Bolsa de heno  
Catc = Cataplasma en el cuerpo  
Cmc = Compresa sobre el corazón

mer lugar medicamentos vegetales de efectos suaves. Una de las grandes ventajas de los medicamentos vegetales suaves es su carácter completamente inofensivo, lo que no quiere decir que carezcan de efectos, como opinan algunos médicos. No existen prácticamente efectos secundarios.

Un ejemplo de la acción sinérgica con otros métodos de la terapia Kneipp sería que en el caso de alteraciones nerviosas como el insomnio se pueden sustituir los sedantes e hipnóticos por el siguiente procedimiento: lavado en frío de la mitad inferior del cuerpo, vendaje de la pantorrilla con vinagre, baño de valeriana o melisa por la noche, li-

geros ejercicios deportivos, gimnasia y, en suma, todo lo que constituye la terapia Kneipp.

## DIETÉTICA

La dietética de Kneipp corresponde en gran parte a los puntos de vista modernos de la fisiología nutritiva y rechaza todo fanatismo en cuestiones alimenticias. Se procura que haya una gama lo más variada posible de alimentos. Los zumos de plantas frescas sirven de complemento para la alimentación. Actualmente parece darse



más importancia a la gastronomía que a la dietoterapia. Todo ello, sin embargo, está influido por el hecho de que se comprenden más las curas termales como un período de vacaciones que como una cura de salud, con sus penurias incluidas. El mismo Kneipp no fue un vegetariano en el sentido que hoy en día se comprende, ya que él mismo comía todo tipo de alimentos e incluso se comenta que era un moderado fumador de purós.

## TERAPIA REGULADORA O TERAPIA DEL ORDEN

La terapia reguladora pretende establecer un ritmo de vida natural tanto en el ámbito físico como psíquico por medio de un cambio fisiológico de actividad y descanso. El fisiólogo Golenhofen dice:

«La regularidad temporal ha y que realizarla en primer lugar en el curso del día. Para ello podría tomarse como norma el ritmo diario endógeno del hombre. Este ritmo nos une a través de mecanismos sincronizadores a los ritmos geofísicos y por tanto nos integra en el orden cósmico. La salud no es sólo una cuestión de capacidad física sino también reguladora. Al cambiar el orden de nuestra vida, en el mundo moderno se ha avanzado en un sentido (técnico), pero al mismo tiempo no se imponen ya aquellos estímulos necesarios para el mantenimiento de la salud».

El mundo moderno y automatizado no sólo ya no impone al hombre los estímulos necesarios para la conservación de la salud, sino que, al contrario, lo abrumba con estímulos no fisiológicos que dañan los centros reguladores. No es posible aquí entrar en detalles concretos, aunque se podrían mencionar los tópicos de estrés psíquico, del ruido del tráfico en las grandes ciudades, de lucha por la existencia, de la contaminación atmosférica, de la alimentación inadecuada, del abuso de estimulantes nocivos, del apasionamiento por lo espectacular —en vez del descanso— y del trastorno del ritmo natural de la vida. La técnica moderna exige del hombre esfuerzos para los que su cuerpo no tiene la constitución adecuada ni el tiempo de adaptación suficiente.

Actualmente el hombre tiende a la pasividad en todo lo referente a su salud. Quiere aprovechar los placeres de la vida y que los médicos lo pongan de la manera más cómoda posible en condiciones de disfrutar de estos placeres lo más larga e intensamente posible. Para ello paga y está dispuesto a pagar un precio elevado al médico si éste lo consigue sin incomodidades, sin alteraciones en su forma de vida y sin privaciones por motivos de salud. Esta es la razón de la gran demanda de medicamentos con carácter eufórico o de regeneradores que deberían evitar el envejecimiento.

Consecuencia de todo ello son los numerosos trastornos vegetativos, obesidad, incremento de enfermedades degenerativas y, sobre todo, el aumento de las enfermedades cardíacas y angiopáticas, que en los países industrializados van a la cabeza de todas las demás enfermedades, causando más de un 50% de los fallecimientos. La terapia Kneipp contiene precisamente lo que le falta al hombre moderno y lo conduce de su pasividad con respecto a la propia salud a la actividad imprescindible para la conservación de la misma.

## MASAJE

Existen numerosos tipos de masaje que se utilizan como complemento eficaz de los otros métodos de tratamiento.

En Alemania existen 60 escuelas de masaje que producen 3.000 alumnos por año, y 70 escuelas de rehabilitación con 2.500 alumnos anuales.

El masaje más básico es el masaje manual, utilizado desde la época griega, romana, etc.

Los europeos descubrieron el masaje en 1800, al invadir Napoleón la ciudad de Alejandría. En la expedición había médicos de Aix les Bains que aportaron las técnicas de los baños turcos a Occidente. También redenombraron muchas de las técnicas de manipulación (*Effleurage*, *Petrissage*, etc.).

*Effleurage*: fricciones suaves especiales.

*Petrissage*: Como amasamiento.

*Friction*: Fricción puntiforme circular.

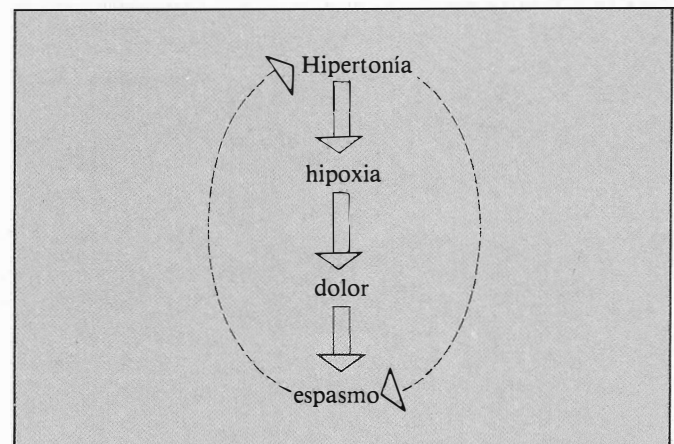
*Vibration*: Manipulación destonificante.

*Tapotement*: Percusión típica del masaje. Anteriormente se consideraba que sacaba la enfermedad del cuerpo. Hoy en día ya no se hacen porque se opina que no producen el efecto reflejo adecuado.

### Manipulaciones pasivas:

Se realizan en articulaciones y músculos (estiramiento, flexión). También se realizan fricciones y amasamientos pasivos de los músculos.

El masaje clásico se basa en que el músculo es un órgano reflejo, que participa en múltiples funciones.



Círculo vicioso que puede romperse con el masaje

En general, la hipertonía desencadena dolor muscular.

Hay otro tipo de masaje, el del tejido subcutáneo. Este tejido no se consideraba importante hasta que la Dra. Dicke creó este tipo de masaje (*Bindegewebssmassage*) del tejido conjuntivo.

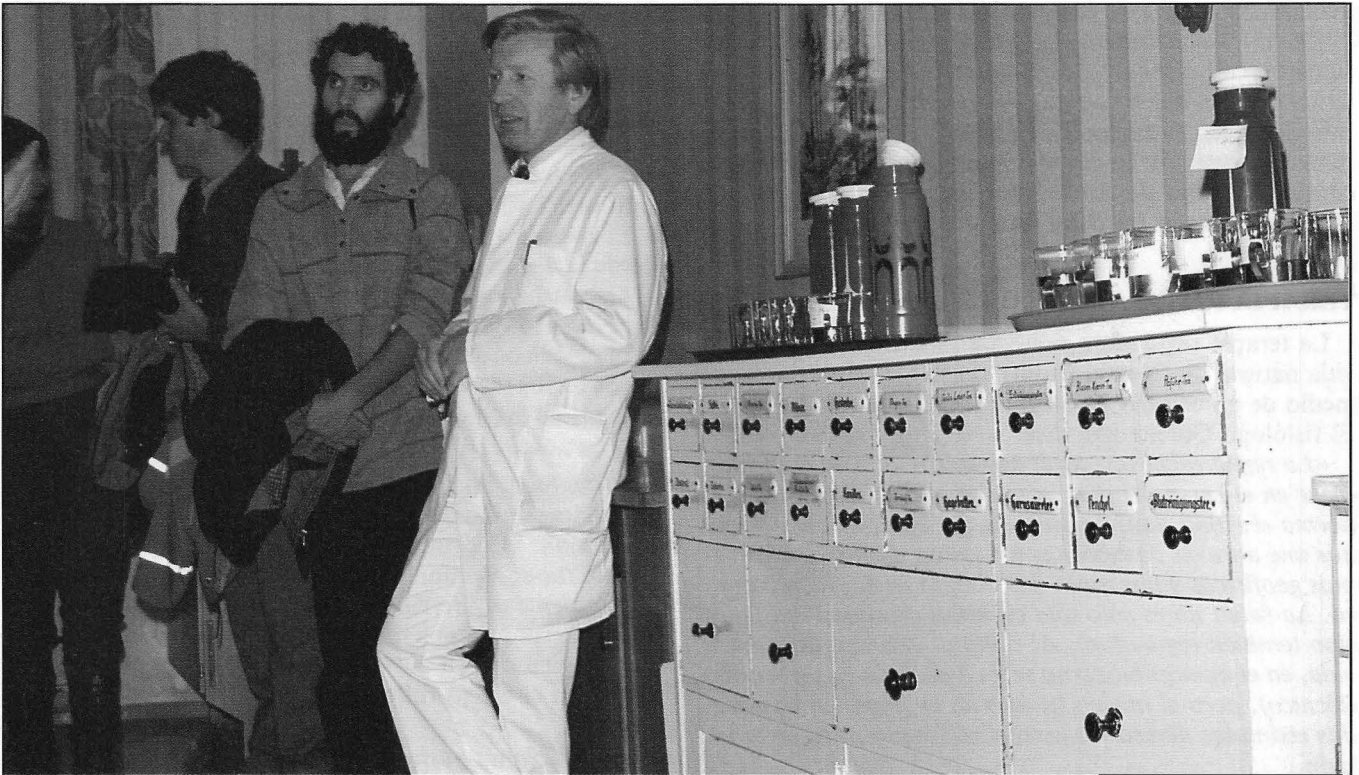
El masaje es una vía de incidencia sobre el SNC y el SNV.

A nivel de la espalda, existen dos tipos de masaje:

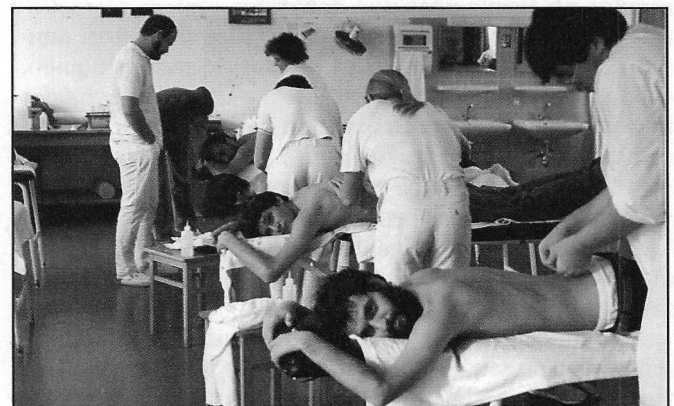
— *Rollgriffe* (Enrollamiento).

— *Hautfaltgriffe* (Estiramiento).

Otro tipo de masaje es el que se realiza bajo el agua o



*Este mismo armario utilizaba Sebastian Kneipp para preparar las infusiones a sus pacientes. Aún con el mismo uso, se guarda como una reliquia en el «Sebastianeum» de Bad Wörishofen.*



*Los masajistas muestran los diversos tipos de masaje.*

*Los medicamentos vegetales son otro de los pilares de la terapia Kneipp (en la foto, Digital)*

masaje subacuático.

*Masaje del periostio:* se hace con el dedo doblado en los lugares donde los huesos afloran más a la piel. Se utiliza sobre la región sacra en problemas ginecológicos y también es útil en afecciones cardíacas. Con respecto a este masaje, la literatura inglesa habla de la *counter-irritation* o contrairritación, puesto que se produce un dolor para contrarrestar otro más importante.

Hay que tener claro también el concepto del *Gate Control* o control del umbral del dolor, que puede producir inhibición de las vías nerviosas.

En caso de pacientes con dolores crónicos, el dolor en el masaje está contraindicado, y también en ciertos dolo-

res agudos como la tortícolis.

Posteriormente, y en segundo lugar, se realiza un masaje sobre la columna para conseguir una mejor relajación que la mantenga lo más elástica posible.

Se hace una observación muy detallada de la frecuencia y amplitud de los movimientos respiratorios.

Indicaciones: asma, bronquitis, enfisema, etc., también se utiliza en ciertas afecciones ortopédicas, cardiocirculatorias, psicósomáticas, etc.

La zona del diafragma, a nivel costal inferior, tiene una importancia capital dentro del masaje respiratorio. La terapeuta puede conseguir un gran alivio respiratorio y cardiaco.

La finalidad del masaje respiratorio consiste en disminuir las resistencias que obstaculizan la respiración a nivel abdominal y torácico.

El *masaje respiratorio* está especialmente indicado en los trastornos de la respiración.

El *masaje del periostio* (en el esternón) del Dr. Vogler está indicado ante trastornos funcionales en general, especialmente cardiacos, y afecciones orgánicas del corazón que se presentan con dolor.

El periostio es una zona refleja del interior corporal. El mecanismo fisiológico y neurológico por el cual se explica su funcionamiento se definió anteriormente bajo el nombre de «counter-irritation».

La *acupuntura* es similar al masaje de periostio. Es un estímulo doloroso sobre puntos dolorosos.

El masaje no se realizará nunca de forma aislada, sino en tandas, con un mínimo de 6 sesiones para conseguir un efecto.

El *masaje del tejido conjuntivo* se puede realizar a nivel del sacro en caso de constipación y síntomas dolorosos.

Tiene un efecto primordialmente reflejo. Se ha de palpar la textura de la piel para localizar las zonas donde ésta se desplaza con mayor dificultad sobre los planos subyacentes. El paciente puede expresar sensación de dolor cortante.

Se hace una fricción longitudinal a nivel de la cresta ilíaca para hacer una palpación diagnóstica.

Indicaciones: estreñimiento, alteraciones del SNV, cefaleas vasculares, insomnio, etc.

El *drenaje linfático* requiere la utilización posterior de vendajes compresivos. Puede estimular la formación de nuevos vasos linfáticos por estímulos repetidos. La máxima autoridad en el tema es el Prof. Dr. Med. Michael Földi (linfólogo).

Es muy interesante en el tratamiento de enfermedades cancerosas y puede ser importante en los edemas linfostáticos. (Los edemas linfostáticos, por acúmulo de líquido rico en proteínas, pueden producir a la larga una fibrosis formándose nuevo tejido conjuntivo que hace cada vez más difícil su reversibilidad).

## BIBLIOGRAFÍA SOBRE MASAJE EN ALEMÁN

- Dalicho et al.: *Massage*. Steinkopf Verlag. Darmstad.
- Lüdke Mj.: *Technik der Massage*. Ferdinand Enke Verlag. Stuttgart 1966.
- Kohlarusch: *Reflexzonen massage in muskulatur*. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1959.
- Kibler, Max: *Das Störungsfeld bei Gelenkerkrankungen*. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1958.
- Dicke E.: *Bindegewebsmassage*. Hippokrates Verlag, Stuttgart 1979.

## FRICCIONES O CEPILLADOS

Son una de las mejores técnicas para estimular la reactividad del organismo.

Los cepillados se realizan por la mañana, así como los baños de medio cuerpo y cuerpo entero.

Es importante realizar las necesidades fisiológicas antes de estos procedimientos, y el cuerpo ha de estar previamente caliente.

Los cepillados se empiezan por la derecha, lejos del tronco, primero los brazos, luego el cuello y el pecho (¡No friccionar el pezón!), y posteriormente el vientre, con fricciones circulares, transversales y longitudinales hasta lograr la rubefacción. Esta fricción abre los poros estimulando la circulación a la piel. La fricción se inicia de forma circular por la mano, y luego longitudinalmente a lo largo del brazo, pasando luego al cuello.

En los hombres, la zona del pecho se friccionará transversalmente, y en las mujeres se respetará la zona de los pechos, mientras que en los varones se friccionará también la areola y el pezón.

Posteriormente se friccionan las piernas, excepto en los casos de varices, en los cuales tan sólo se friccionarán los pies.

La fricción a nivel de la rodilla será circular, mientras que a nivel de piernas y muslos se hará longitudinalmente.

Se sigue con la espalda, iniciándose en el cuello y zona derecha del cuerpo.

Para acabar, una fricción muy enérgica de los pies.

Es conveniente descansar en la cama un mínimo de treinta minutos antes de cualquier otra aplicación o actividad.

En los pacientes con pieles muy secas, se puede añadir aceite de masaje a la última fricción para que se reabsorba por la piel.

*Orden a seguir en la realización de una fricción:*

- 1) Mano derecha (fricción circular).
- 2) Brazo derecho y axila (la fricción será ascendente).
- 3) Mano izquierda-brazo izquierdo (igual técnica).
- 4) Cuello.
- 5) Pecho (fricción circular-transversal).
- 6) Abdomen (fricción circular en sentido del reloj).
- 7) Piernas-espalda-glúteos.