

# CLIMATOTERAPIA: EL APROVECHAMIENTO DEL CLIMA PARA NUESTRO BIENESTAR

Javier Cano Sánchez

*Existen dos tipos de enfermedades:  
las que se curan con nada y las que no se curan con nada.  
Dr. Gregorio Marañón*

Tratamientos de sol y aire para combatir una enfermedad se han venido practicando desde los tiempos más remotos. En el mundo clásico, donde ya eran famosas estas terapias, se sabía del beneficio que producía en la salud la moderación de determinadas condiciones climáticas como la temperatura del ambiente, el grado de humedad, la pureza del aire o la exposición a los rayos solares (ir al *solarium*). En la actualidad, la combinación ideal de estos elementos, según cada caso, y su aprovechamiento para restablecer y mejorar nuestra vitalidad es lo que se conoce con el nombre de climatoterapia.

La climatoterapia es una disciplina de la hidrología médica <sup>1</sup> que se encarga de estudiar la relación que existe entre el clima de una zona y el tratamiento de ciertas enfermedades. Se basa en el conocimiento de los elementos que definen el clima de un determinado lugar como la temperatura, la humedad, la presión atmosférica, las precipitaciones, el viento, la cantidad de radiación e, incluso, las cargas eléctricas, y de la situación geográfica como la altitud, la latitud y la proximidad o alejamiento al mar. Su método terapéutico consiste en tratar de curar las dolencias exponiendo al enfermo a las condiciones climáticas adecuadas a su caso. Desde el punto de vista preventivo, es una técnica ideal para el bienestar de nuestra salud.

En líneas generales se puede establecer la siguiente clasificación según el grado de humedad del ambiente y de la situación geográfica del lugar. En el primer caso distinguiríamos los climas secos de los húmedos, con sus variedades frías, templadas, cálidas y con o sin exposición al sol, mientras que en el segundo tendríamos los climas de altura (montaña), los de baja altitud (planicies) y los marítimos. Si combinamos los diferentes grupos podemos obtener múltiples variaciones (en la tabla 1 se exponen las más frecuentes).

**Tabla 1**  
**TIPOS DE CLIMAS CON FINES TERAPÉUTICOS.**

| Situación geográfica |  |  |
|----------------------|--|--|
| Grado de humedad     | montaña húmedo y templado<br>(variedad alpina) | baja altitud húmedo y cálido<br>(variedad marítima)  |
|                      | montaña seco y frío<br>(variedad de meseta)    | baja altitud seco y soleado<br>(variedad de llanura) |

<sup>1</sup> Estudia las aguas minero-medicinales como agente terapéutico y sus acciones sobre el organismo humano en estado de salud y enfermedad.

Con el fin de recobrar nuestro estado inicial frente a algunas enfermedades, la de ejercer efectos calmantes y estimulantes, tanto físicos como psicológicos, o la de mejorar sensiblemente la condición física de los deportistas, la climatoterapia es una modalidad de tratamiento que se emplea en numerosos países desarrollados entre los que destacan Alemania, España, Estados Unidos, Finlandia, Francia, Grecia, Israel, Italia, Rusia y Suecia.

Las patologías que más frecuentemente recurren a este tipo de cura suelen ser las de carácter crónico como el asma, las insuficiencias cardíacas y respiratorias, la bronquitis y el reumatismo; aunque las posibilidades reales de curación total son más bien escasas, se consigue que el paciente alivie su estado nada más comenzar el tratamiento. Por el contrario, otras enfermedades que sí obtienen resultados más eficaces son la astenia, la anemia, los padecimientos de agotamiento físico y mental, el raquitismo, las afecciones óseas en general, la tuberculosis y la psoriasis, donde un buen número de pacientes mejora considerablemente<sup>2</sup>. En la tabla 2 se muestra de forma resumida el clima que requieren algunas patologías y los efectos beneficiosos que se consiguen.

---

<sup>2</sup> Por ejemplo, el 92,7% de los pacientes con dermatitis atópica sienten una mejoría sustancial, mientras que el 73% de los pacientes sienten una mejoría definitiva (Dr. V. Kipnis. Terapia natural en el mar Muerto. Clínica dermatológica y reumatológica «Mor», en el mar Muerto. Israel, 1995).

**Tabla 2**  
**INDICACIONES TERAPÉUTICAS Y BENEFICIOSAS DEL CLIMA**  
**DE ACUERDO CON CADA ENFERMEDAD**

| Patología                   | Tipo de clima recomendado                   | Efecto que causa   |
|-----------------------------|---|--|
| Agotamiento físico y mental | Montaña húmedo                              | Una buena dieta (incluye agua fría y bebidas de frutas saladas), un descanso adecuado y la práctica de ejercicio permite mantener el cuerpo en óptimas condiciones para resistir y vencer los efectos fisiológicos del agotamiento. La mayoría de las veces el uso de medicamentos sólo conduce a un aumento del grado de intoxicación.  |
| Anemia                      | Montaña con exposición al sol               | Tenemos anemia cuando el porcentaje de glóbulos rojos en la sangre o la concentración de hemoglobina (sustancia que captura el oxígeno) cae por debajo de lo normal. Al trasladarnos a la montaña estimulamos la producción de glóbulos rojos. A los pacientes con anemia grave (si la hemoglobina es menor de 8 a 9 g/100 ml) se les debe suministrar oxígeno.  |
| Asma                        | Clima cálido y húmedo a baja altitud        | Los pacientes en estado asmático tienen los tubos aéreos con un estrechamiento variable, lo que hace tener una respiración intermitentemente difícil. Entre los factores que desencadenan una crisis asmática están la contaminación del aire, el polvo, el humo, el ejercicio y los cambios repentinos de las condiciones meteorológicas, tales como la temperatura y humedad, presión atmosférica o vientos fuertes. A estos enfermos no se les debe llevar a zonas de elevada altitud ni a lugares de ambiente frío. Es posible prevenir asma si se identifican y eliminan los agentes alergénicos ambientales.                             |
| Astenia                     | Clima fresco                                | Un lugar de clima cálido tiende a debilitar las fuerzas del organismo. La astenia primaveral se atribuye al cambio climático estacional, aunque no es relevante, el cansancio producido es leve y dura poco tiempo.  |
| Bronquitis crónica          | Clima seco con exposición al sol y al calor | Cuando los bronquios están inflamados o infectados, entra y sale menos aire a los pulmones produciéndose tos con expectoración. Los síntomas de la bronquitis crónica empeoran con un clima frío y húmedo y cuando aumentan las concentraciones de polvo y contaminantes en el aire. Por eso se recomienda ir a zonas donde el ambiente sea seco y el aire esté limpio. Los programas de ejercicio físico aeróbico graduado (caminar), son útiles para evitar el deterioro y mejorar la capacidad del paciente.  |
| Deportistas de élite        | Montaña seco                                | Fortalecen los movimientos respiratorios y cardíacos estimulando la producción de glóbulos rojos de la sangre y el apetito.  |
| Insuficiencia cardíaca      | Baja altitud y ambiente fresco              | La función del corazón es bombear un volumen adecuado de sangre hacia los diversos tejidos del cuerpo, según lo requieren las necesidades metabólicas. Cuando las demandas sobre el corazón están aumentadas (con el ejercicio o la emoción) en relación con las demandas metabólicas existe insuficiencia cardíaca. El aire a nivel del mar, rico en oxígeno, facilita la ventilación normal de los pulmones reduciendo el riesgo de dos síntomas y signos: la disnea de esfuerzo (falta de aire y dificultad para respirar) y la fatiga (disminución del gasto cardíaco). Los pacientes habitualmente se sienten mejor en ambientes frescos. |

**Tabla 2**  
**INDICACIONES TERAPÉUTICAS Y BENEFICIOSAS DEL CLIMA**  
**DE ACUERDO CON CADA ENFERMEDAD**

| Patología                  | Tipo de clima recomendado   | Efecto que causa  |
|----------------------------|---|---|
| Insuficiencia respiratoria | Baja altitud  | Una persona de 75 kg de peso necesita un aporte de 0,5 g de oxígeno por minuto en condiciones de reposo o baja actividad. Como la presión parcial de oxígeno es mayor a nivel del mar todo paciente con insuficiencia respiratoria experimentará una mejoría, pues el aire rico en oxígeno facilita la respiración.   |
| Psoriasis                  | Clima cálido con exposición al sol (helioterapia) a nivel del mar | Las células cutáneas migran desde la base de la epidermis, donde nacen, hacia la superficie de la piel. En una piel normal este proceso dura unos 25 días en completarse, pero en el caso de psoriasis, la migración se acelera, de modo que todo el proceso puede tener lugar en tan sólo 4 días. La piel inflamada es entonces una barrera menos eficaz. Una exposición adecuada, progresiva y segura a la radiación ultravioleta (UVA 315-400 nm), en regiones donde el espesor de la atmósfera sea máximo, como a nivel del mar o por debajo de éste, tienen efectos bactericidas y biológicos importantes.   |
| Raquitismo                 | Marítimo cálido con exposición al sol                             | La luz solar es necesaria para que el organismo humano sintetice la vitamina D, esencial para que el cuerpo absorba el calcio y el fósforo. Una exposición inadecuada al sol o un recubrimiento excesivo del cuerpo con ropa originan deficiencia de vitamina D. Las personas de tez oscura que residen en latitudes norte y sur extremas, donde la radiación solar es menor, pueden padecer déficit de vitamina D, ya que, la melanina de su piel absorbe gran parte de la radiación, que de otro modo intervendría en la producción de vitamina D. A nivel del mar el espesor de la atmósfera es mayor y filtra más cantidad de radiación ultravioleta con lo que la exposición puede prolongarse por más tiempo. |
| Tuberculosis pulmonar      | Ambiente seco, ventilado y con exposición al sol                  | A los pacientes con tuberculosis transmisible no se les debe trasladar a la montaña. En cambio, cuando al enfermo se le ubica en una habitación con buena ventilación, sin humedad y expuesta al sol experimenta una notable mejoría.   |

Finalmente, la climatoterapia se presenta como una terapia alternativa eficaz en determinadas enfermedades. Dado que nuestro país, con bastantes meses de sol al año y temperaturas suaves en la zona mediterránea, ofrece una gran variedad de microclimas (secos en el interior, cálidos y húmedos en la costa, frescos en el norte y en las montañas, etc.), proporciona unas características climáticas propicias para la mejora y recuperación de muchos pacientes en sus diversas patologías.