

Artrosis: Beneficios del agua de mar (talasoterapia)

El **agua de mar o talasoterapia** es un tratamiento físico, cuyo objetivo es mejorar los síntomas que provocan enfermedades como la **artrosis**.



Beneficios del agua de mar

El tratamiento con agua de mar o talasoterapia se ha utilizado desde la antigüedad, ya que esta es rica en oligoelementos y minerales, los cuales son beneficiosos para prevenir y disminuir algunas carencias en el organismo, además de mejorar los síntomas de los reumatismos como la **artrosis**. Además de sus propiedades físicas, se añaden los beneficios que aportan el aire, el sol, la tranquilidad y el entorno que acompañan al mar, ya que estos son elementos favorables para el tratamiento de las enfermedades reumáticas.

1. **Acción analgésica.** Produce disminución del dolor (síntoma frecuente en la artrosis) tanto a nivel general como en zonas específicas.
2. **Favorece la relajación y disminuye el estrés,** las depresiones, el insomnio y la **fatiga**, que son síntomas presentes en la **artrosis, artritis, fibromialgia** y otras enfermedades reumáticas.
3. **Disminuye el edema** en enfermedades del aparato locomotor o sistema musculoesquelético.

4. Controla el proceso inflamatorio de la piel en la **artritis psoriásica**.
5. **Reduce el tiempo de convalecencia** en los procesos de curación prolongados.
6. Es útil en el **tratamiento de los procesos postoperatorios, enfermedad circulatoria periférica, traumatismos, asma bronquial, faringitis y afectaciones neurológicas**.
7. También es conveniente en cualquier tipo de enfermedad en la que esté indicada la recuperación funcional.
8. **Alivia los síntomas de la menopausia y la pubertad**, mejora los tejidos, combate la flacidez, la celulitis y previene el envejecimiento de la piel.

En **resumen**, gracias a sus propiedades analgésicas y relajantes, el agua de mar contribuye a la prevención y tratamiento de numerosas enfermedades, entre las que se destaca la **artrosis**; sin embargo, el reumatólogo o especialista en rehabilitación es quien debe indicar las aplicaciones.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. <http://set.com.es/beneficios-de-la-talasoterapia/>.
2. <https://www.enbuenasmanos.com/beneficios-de-la-talasoterapia>.
3. <https://www.webconsultas.com/tercera-edad/cuidado-personal/beneficios-de-la-talasoterapia-y-la-algoterapia-para-los-mayores>.