

# Turismo y salud. Los baños de mar en el Abra

*Dr. Anton Erkoreka*

Director del Museo de Historia de la Medicina. UPV-EHU

Descripción de los valores terapéuticos de los baños de mar a mediados del siglo XIX y descripción de las playas del Abra según la guía de Gil Fresno.

## **Turismoa eta osasuna. Abrako itsas bainuak**

XIX. mendearen erdialdeko itsas bainuen balio terapeutikoen deskribapena eta Abrako hondartzen deskribapena, Gil Fresnoren gidaliburuaren arabera.

## **Tourism and health. Sea bathing in the Abra**

A description of the therapeutic values of sea bathing in the mid-XIX century and a description of the beaches of the Abra according to the guide by Gil Fresno.

Un tratado sobre aguas medicinales de mediados del siglo XIX repite una afirmación común en estas obras: “todo el mundo está de acuerdo en que los viajes, las distracciones, el prescindir de los quehaceres, el aire puro, los paseos, el cambio de costumbres, etc., contribuyen poderosamente á restablecer la salud”<sup>1</sup>. Los balnearios cumplían perfectamente esta función, obligando a sus usuarios a desplazarse a lugares alejados de las cada vez mayores ciudades y permanecer varios días en los mismos tomando las diferentes aguas minerales, según la patología que se pretendía tratar.

En la primera mitad del siglo XIX se empiezan a distinguir los “baños de aguas minerales” que se tomaban en los balnearios y los “baños de mar” que empiezan a ponerse de moda y que eran asequibles a un número cada vez más elevado de personas.

Aunque la primera cita a baños de mar en Euskal Herria se remonta a 1765 –“Je sais, Messieurs, que des personnes de qualité doivent aller cette année prendre des bains de mer à Biarritz”<sup>2</sup>– es en la primera mitad del siglo XIX cuando va tomando cuerpo esta nueva actividad. La llegada de la emperatriz Eugenia a Biarritz, el año 1854, y la mejora de comunicaciones que permiten los ferrocarriles, llevan al gran desarrollo de esta nueva actividad en la costa vasca como en otras de Europa, costa azul, sur de Inglaterra, etc....

Lo que en un principio era una actividad terapéutica minoritaria pasaría, en la segunda mitad del siglo XIX, a convertirse en una modalidad de veraneo, puesta de moda por monarcas, aristócratas y burgueses que eligen costas exóticas y con buen clima para sus estancias veraniegas, construyendo sus residencias e iniciando el desarrollo de muchas poblaciones costeras como Biarritz, San Sebastián, etc...

Si en un principio acudían a las costas a tomar baños de mar para curar sus dolencias, poco a poco lo hacen para pasar el verano –sin ninguna connotación terapéutica– convirtiéndose de bañistas en veraneantes, para acabar, ya desde principios del siglo XX, pero sobre todo a partir de la década de 1960, convertidos simplemente en turistas que buscan costas, cada vez más exóticas y lejanas para pasar un período de tiempo cada vez más corto e intenso. Si el veraneante hacía uno o dos meses en una localidad de la costa cantábrica o mediterránea, el turista de finales del siglo XX se conforma con un paquete turístico de 7 o 14 días en alguna isla exótica o alguna costa paradisíaca de cualquier parte del mundo.

Vamos a hacer una rápida revisión de los establecimientos de baños de mar que surgen en la desembocadura de la ría, en el Abra, deteniéndonos en las

---

<sup>1</sup> Monasterio, R. *Ensayo práctico sobre la acción terapéutica de las aguas minerales* Madrid: Imprenta Anselmo Santa Coloma, 1850. p. 25.

<sup>2</sup> Laborde, P. *Histoire du tourisme sur la Côte Basque 1830-1930*. Biarritz: Atlántica, 2001.

indicaciones médicas y consejos prácticos que se dan en la segunda mitad del siglo XIX para justificar el aspecto sanitario de su estancia y subrayar los beneficios que se pretende lograr con la misma.

### **Playas y baños del Abra**

La guía de Gil Fresno<sup>3</sup> nos describe minuciosamente “los puertos y playas mas concurridas por los bañistas, deteniéndonos en el elegante y magnífico establecimiento balneario de las Arenas de Lamiaco, único hasta hoy construido con este objeto”.

- *ALGORTA*, tras indicar el itinerario y describir este barrio de Getxo, señala que “el forastero encuentra en este puerto todas las comodidades que puede apetecer. Playa de menuda arena y suave declive tan resguardada de los vientos, que mientras en otros puertos el estado de la mar no permite penetrar en el baño, en este los enfermos lo toman con toda seguridad”.

- *PORTUGALETE*, “la fonda es uno de los mejores edificios del muelle. El bañista desde su cuarto ve la entrada y salida de los buques .../...”

La playa del Salto, situada entre la punta del muelle y los escollos que contienen la furia del mar, aunque pequeña, tiene piso de fina arena. Un elegante pabellón balneario proporciona al bañista todas las comodidades, como buenos cuartos para desnudarse, baños templados, chorros, etc.”

- *SANTURCE*, “es hoy el puerto predilecto del bañista bilbaino. Aunque no tiene playa, su ayuntamiento á fuerza de trabajos y dispendios, ha conseguido formar entre riscos una superficie plana de fondo de menudas guijas, donde se toman con la mayor comodidad los baños”.

- *ARENAS DE LAMIACO*, tras el itinerario para llegar y antes de describir extensamente las excursiones que pueden realizarse desde allí a “la punta de la Galea”, Portugalete o ría arriba hasta el Arenal bilbaíno.

“En la orilla derecha de la desembocadura del Nervión á al mar y al frente de la villa de Portugalete, los señores Aguirre hermanos, han construido el elegante establecimiento balneario de las Arenas de Lamiaco”.

“Lamiaco se ha convertido en una población lindísima con elegantes casas de campo, rodeadas de jardines y bosques llenos de verdor .../... Entre los elegantes edificios que se han construido, el que mas llama la atención por su grandiosidad y elegancia, es el establecimiento balneario.

---

<sup>3</sup> Gil Fresno, J. *Guía hidrológica-médica de Vizcaya*. Bilbao: Imprenta Juan E. Delmas, 1879. p. 251-279.

Tres pabellones enlazados por elegantes galerías, que reunidos tienen 200 pies de longitud, componen este establecimiento. El pabellón del medio llamado el Casino, es el más elevado y contiene el salón de sociedad, comedor, sala de billar, gabinete de lectura y las habitaciones amuebladas con el mayor lujo. Los pabellones laterales llamados Algorta y Portugaleta, están destinados para habitaciones.

Dos fachadas adornan este edificio. La que mira al mar tiene en medio un terrado poco elevado desde donde el bañista contempla este inmenso piélago y respira la fresca brisa. Es una estancia de las más agradables. La fachada que mira a la carretera tiene al frente un jardín inglés con buena vegetación, en el que el bañista sentado a la sombra pasa algunos ratos al día.

Casi contiguo al establecimiento y adelantándose hacia el mar, está la elegante galería balnearia en la que el bañista encuentra todas las comodidades. Espacioso y buen decorado salón de descanso, buenos cuartos para desnudarse, baños templados, chorros, etc.”

Según Gómez Prieto<sup>4</sup> fue construido en 1868 y alquilado “el edificio con sus anexos y jardines” al Club Marítimo del Abra en 1902.

### **“Lava el mar las dolencias de los hombres”**

Hay una abundante literatura médica que trata de la composición y cualidades de las aguas marinas, repitiendo las descripciones e indicaciones.

En 1850, se indica que<sup>5</sup>, “se emplea interior e exteriormente. En bebida es un purgante enérgico y muy irritante, así que, no está fuera de lugar prevenir que se ha de hacer uso con cierta prudencia”.

En la misma época se señalan las siguientes maneras de tomar baños de mar:

- *Baño natural*, “es el más ventajoso, pero no todos los bañistas, con especialidad las mujeres y los niños, se atreven a dejar la orilla para ir a recibir las olas”.
- *Baño de ola*, “se dice que se toma un baño de ola, cuando el bañista solo o sostenido por un guía, se coloca de tal modo que es sumergido momentáneamente y sucesivamente por las olas que azotan la orilla”.
- *Baño por inmersión*, “no se diferencia sino por el choque producido por la ola; se reduce a sumergirse muchas veces en el agua, permaneciendo algunos instantes en ella”.

<sup>4</sup> Gómez Prieto, J. *Orígenes del turismo en Vizcaya*. Bilbao: Temas Vizcaínos (nº 178), 1989. p. 20-23.

<sup>5</sup> Monasterio *Op. cit.* 173-186.

- *Baño por afusión*, “es menos agradable que el de ola, pero causa menos temor á los enfermos. Consiste en recibir sobre la cabeza cierto número de chorros de agua del mar que se va vertiendo lentamente hasta cubrir el cuerpo”.
- *Baño caliente*, “los enfermos que están muy delicados para soportar el agua fria y quieren bañarse sin embargo, ó los que son muy tímidos para confiarse á las olas, encuentran inmensos receptáculos cerrados cerca de la orilla y en los que entra el agua del mar: esta agua que se renueva tantas veces como se quiere, presenta á corta diferencia las mismas ventajas que el baño natural: es una grande piscina, cuyo fondo de arena calentada desde luego por el sol, comunica algunos grados de temperatura al agua que viene á cubrirla”.

Sus efectos fisiológicos y terapéuticos se ponderan en todos los textos, señalando su acción sobre el tubo digestivo, la circulación, la respiración, la piel, el sistema nervioso, los órganos génito-uritarios, etc. Gil<sup>6</sup> los recomienda “en el insomnio, pesadilla, melancolía, migráneas rebeldes no inflamatorias, en la manía y demás enagenaciones mentales, en el histerismo, epilepsia y otros afectos nerviosos, en las predisposiciones á las bronquitis, en el mal de Pot, raquitismo, úlceras atónicas, abscesos fistulosos, pérdidas seminales involuntarias, en los dolores dependientes de partos laboriosos y manipulaciones imprudentes, en las erupciones de la piel que se revisten de la forma seca, prurrito, liquet, etc... pero donde los baños de mar causan sorprendentes resultados es en las escrófulas, en este proteo terrible, esencialmente diatésico que invade todos los tejidos, vicia nuestros humores y altera los actos orgánicos mas importantes para la vida”.

Indica incluso las contraindicaciones “los baños de mar estan contraindicados en la personas eminentemente impresionables, en las constituciones sanguíneas, pletóricas, predispuestas á la apoplejía, en las enfermedades agudas, en las toses dependientes de una tisis avanzada, sudores copiosos de los piés y las manos, etc.”

### **Precauciones con el baño**

No deja de sorprender la descripción que hace de la reacción física que produce el propio baño de mar<sup>7</sup>, “en el momento que el bañista penetra en el agua, experimenta un malestar general, con sensación de opresión epigástrica, acompañada de un escalofrío más o menos intenso que se comunica de

<sup>6</sup> Gil y Fresno *Op. cit* p. 244-245

<sup>7</sup> *Ibid* p. 234.

la circunferencia al centro; tiembla de frío, su semblante palidece y la piel adquiere un aspecto rugoso, que vulgarmente se llama carne de gallina, el pulso se detiene y vuelve pequeño, duro y contraído, los latidos del corazón son tumultuosos, y hasta el síncope puede sobrevenir; las extremidades se entumescen y aún se presentan calambres”. Pero a continuación vienen los efectos beneficiosos del baño de mar, “la piel se colora, el semblante se anima, el pulso así como el calor se elevan, los movimientos son fáciles, y el bañista si sabe nadar, se dedica hasta con placer á este ejercicio”.

Los textos de la segunda mitad del siglo XIX dan mucha importancia a la higiene del bañista, entrando en detalles que pretenden reforzar el aspecto salutarífico de los baños de mar y justificar, todavía en esa época, el desplazamiento y el alto coste que suponen estas vacaciones estivales.

Gil<sup>8</sup> desaconseja bañarse al poco de llegar, “con el fin de que el organismo se habitue á las nuevas condiciones”; “se principiará por tomar un baño de agua natural templada”; se tomará si es posible a la mañana “que es cuando el estómago se halla en completa vacuidad”; “antes del baño conviene pasearse”; “no se debe tomar el baño sudando ni cuando el estómago se halla en digestión”; “penetrad en el baño con prontitud, no por grados”; “durante el baño conviene cubrir la cabeza”; “la duración del baño depende de la impresión, debilidad del enfermo, y objeto que se propone realizar el medico... los ancianos y los niños permanecerán en el baño de cinco a diez minutos”.

Concede una gran importancia a la alimentación que “no debe salir de su costumbre con respecto á la cantidad y calidad de los alimentos” y al ejercicio que “es un poderoso auxiliar de la medicación mineral. Los paseos á hora conveniente siempre que no se lleven hasta la fatiga, son muy necesarios”.

El cuidado del cabello es muy importante, sobre todo en la mujer, “si quiere que no despida mal olor, como acontece despues del baño, si desea no se vuelva rebelde á la mano de la peinadora y evitar las neuralgias y oftalmias tan frecuentes en estos baños, lo deslabará en agua natural, secándolo en seguida. Madame de Saint Hoursin aconseja se calienten tres puñados de salvado en una cazuela y se vierta en seguida cinco ó seis cucharadas de agua de Colonia, y bien revuelta esta mezcla, se vierte sobre el pelo frotándolo en seguida con una tohalla”.

Todo un repertorio de indicaciones, contraindicaciones y recomendaciones que se dirigían a los bañistas que llegaban al Abra bilbaína, cuando todavía el incipiente turismo creía que podía competir con el proceso de industrialización, que acabó imponiéndose en el Bilbao metropolitano.

---

<sup>8</sup> *Ibid* p. 245-249.