

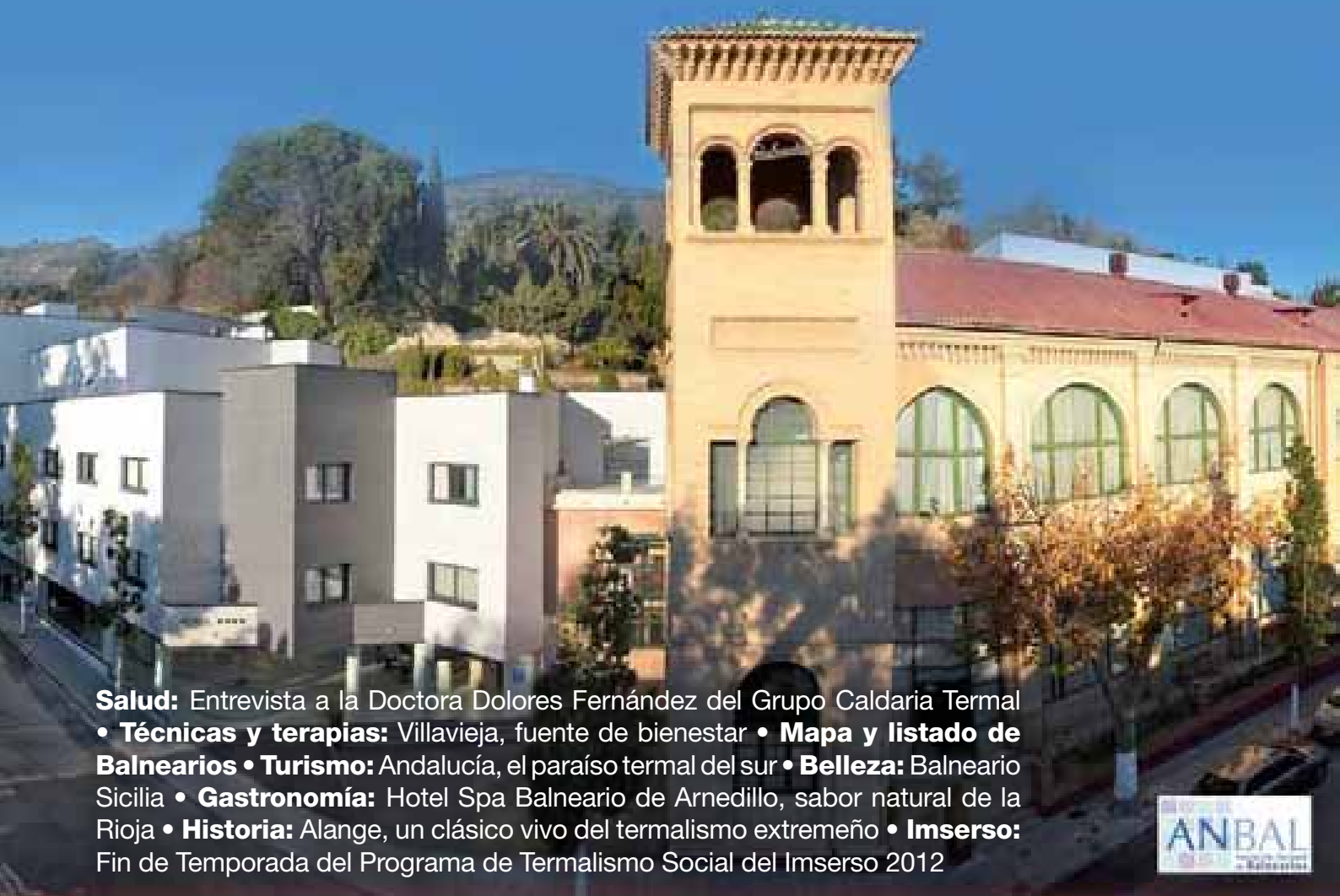
BALNEARIOS

de España

Año III - Número B - Diciembre 2012

Balneario de Lanjarón

Esencia termal de tradición y modernidad en Granada



Salud: Entrevista a la Doctora Dolores Fernández del Grupo Caldaria Termal
• Técnicas y terapias: Villavieja, fuente de bienestar • **Mapa y listado de Balnearios** • **Turismo:** Andalucía, el paraíso termal del sur • **Belleza:** Balneario Sicilia • **Gastronomía:** Hotel Spa Balneario de Arnedillo, sabor natural de la Rioja • **Historia:** Alange, un clásico vivo del termalismo extremeño • **Imserso:** Fin de Temporada del Programa de Termalismo Social del Imserso 2012





Cosméticos
Nutricosméticos
Velas de masaje

LA NATURALEZA
ES NUESTRO REFERENTE DE DESARROLLO

Soluciones de belleza y bienestar

facilitando sensaciones y momentos que permitan disfrutar del cuidado personal

25 años
fabricando cosméticos
con aguas minero medicinales

**+
de 3.000 fórmulas**
de cosmética avanzada

Tengo el orgullo de presentaros la octava entrega de "Balnearios de España", la revista que tenéis entre las manos o que leéis en formato digital, con la que en la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL) cerramos el ejercicio 2012 en este apartado editorial. Satisfechos por el trabajo realizado en los últimos números pero impacientes por comenzar un nuevo año, confiamos en que nos concedáis la oportunidad de mejorar y seguir ofreciéndos reportajes de calidad sobre la realidad de los Balnearios.

Estas reflexiones seguramente tengan relación con la cercana navidad y el fin de año, un tiempo en el que de forma irremediable se impone la revisión crítica de las actuaciones realizadas durante el pasado y se planifican los proyectos para los meses venideros.

En este tipo de tesisuras es habitual que alguien te pregunte cuál ha sido el aspecto más destacable, por aquello que ha sido más relevante del ejercicio. Siendo tan inevitable decantarse por uno como desechar otros igual de importantes, creo que, si debiera elegir,

este año sería la sostenibilidad. Porque el modelo de turismo de salud de los Balnearios de España ha demostrado ser un ejemplo de desarrollo turístico plenamente integrado en su territorio, que es absolutamente respetuoso con el medio ambiente y que atiende a los principios de sustentabilidad social, económica y cultural.

La mayor parte de los Balnearios de España se asientan en zonas rurales y utilizan como materia prima los recursos hídricos mineromedicinales que afloran de forma espontánea en un manantial próximo, por lo que el interés por preservar la idiosincrasia propia de los ecosistemas de cada región es un aspecto fundamental para la propia actividad balnearia. Pero los Balnearios no sólo son las aguas, sino que el entorno juega un papel primordial en estos establecimientos, por lo que sus gestores miman el cuidado de los espacios naturales protegiendo su flora, su fauna y su composición geológica.

La sostenibilidad social, económica y cultural se hace más patente cuanto menor es el municipio, ya que la activi-



dad balnearia contribuye a fijar la población a través de la creación de puestos de trabajo directos e indirectos; además de dinamizar la actividad económica de la comarca, propiciando la creación de nuevas empresas y posibilitando el mantenimiento de negocios locales gracias al flujo turístico generado. En algunos casos, tal es la identificación del pueblo con la fuente que comparten nombre e historia. Los Balnearios de España están estrechamente ligados a sus gentes.

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

3

Actualidad del sector	4
En Portada: Balneario de Lanjarón	6
Salud: Entrevista a la Doctora Dolores Fernández del Grupo Caldaria Termal	12
Técnicas y terapias: Villavieja, fuente de bienestar	16
Mapa y listado de Balnearios	18
Turismo: Andalucía, el paraíso termal del sur	20
Belleza: Balneario Sicilia	26
Gastronomía: Hotel Spa Balneario de Arnedillo, sabor natural de la Rioja	28
Historia: Alange, un clásico vivo del termalismo extremeño	30
Imsero: Fin de Temporada del Programa de Termalismo Social del Imsero 2012	33
Glosario	34



Producción Editorial:

Tel.: 902 271 902 / Fax: 987 807 983

mic@editorialmic.com / www.editorialmic.com

Editorial MIC es miembro de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas, a su vez miembro de la FIPP

Queda prohibida la difusión de los contenidos de esta publicación por cualquier medio sin autorización de los editores.



Descarga
aquí tu
revista

Fotografías de Portada:
Balneario de Lanjarón

D.L.: M-2531-2010

La Balneoterapia mejora los síntomas de Parkinson según estudio del Balneario de Puente Viesgo

El equipo médico del Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo ha llevado a cabo un trabajo de investigación con personas afectadas de Parkinson cuyos resultados, presentados en el pasado Congreso de Hidrología Médica de la ISMH, reflejan una notable mejoría funcional y psicológica de los sujetos estudiados tras someterse a los tratamientos balnearios. Los tratamientos termales aplicados como terapias complementarias no sustituyen a los tratamientos farmacológicos o quirúrgicos, sino que tienen un carácter coadyuvante y no curativo, pero han demostrado su eficacia en la mejora de la capacidad funcional, en la repercusión psíquica de la enfermedad y, por tanto, en la calidad de vida del paciente.



El Gobierno regional apuesta por los Balnearios de Aragón

El Balneario Vilas del Turbón acogió la firma de un convenio entre la Asociación de Balnearios de Aragón y la Consejería de Política Territorial e Interior del Gobierno de Aragón para potenciar el termalismo en la región, un sector que encabeza el crecimiento económico de Aragón y es fundamental para el desarrollo de las zonas rurales. Antonio Suárez y José Franch Aventín, máximos responsables de ambas instituciones, rubricaron un convenio bilateral cuyo objetivo es potenciar la actividad termal como motor de la economía aragonesa, ya que "los balnearios son un potencial no sólo como centro de salud sino también desde el punto de vista turístico".



La Belle Époque revive en el Balneario Termas de Cuntis

En Cuntis las agujas de los relojes dieron marcha atrás hasta retroceder casi un siglo, situándose en los años veinte del pasado S.XX, en pleno auge de la Belle Époque. La villa pontevedresa de Cuntis se vistió con sus mejores galas para evocar la esencia de este período en una iniciativa festiva fruto de la colaboración entre autoridades, vecinos y comerciantes. El gran salón del Balneario Termas de Cuntis, el mismo escenario por donde pasaron grandes personalidades del siglo XX de nuestro país, fue el marco en el que se celebró el fin de fiesta a ritmo de foxtrot, charleston y jazz con los asistentes ataviados con trajes de época.



Termatalia 2012, Agua y Naturaleza en Perú

La organización de Termatalia ha decidido saltar el charco en su edición 2012 y se celebró por primera vez fuera de Orense, apostando por Perú como país sudamericano de referencia en Turismo Termal debido al potencial de sus recursos hídricos minero-medicinales y a su idoneidad para acoger un evento de estas magnitudes. De esta forma, Termatalia Perú Agua y Naturaleza se proyectó como un escenario de intercambio de experiencias en el ámbito empresarial, institucional y social para impulsar el sector del turismo termal y de bienestar en toda América Latina, estableciendo un puente de comunicación entre el turismo termal de Europa y Sudamérica.



Para solicitar información o aportar comentarios y sugerencias, pueden dirigirse a anbal@balnearios.org

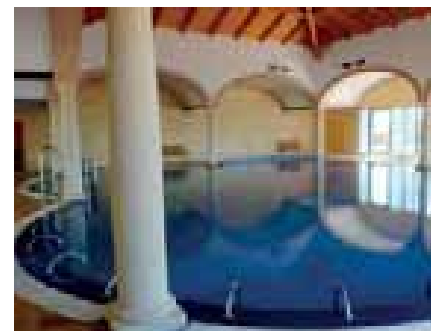
Premio Quality Spa 2012 para Las Caldas Villa Termal

Los premios Quality Spa han aupado al Balneario Las Caldas Villa Termal como vencedor en la categoría de Mejor Instalación Termal 2012 gracias a la calidad de todas sus dependencias balnearias y de actividades complementarias, que forman un conjunto arquitectónico de primer orden integrado de forma armoniosa con la naturaleza que lo rodea. El complejo termal de Las Caldas se encuentra situado a tan sólo 8 Km. del centro urbano de Oviedo, lo que no le impide rodearse de un entorno de gran valor medioambiental gracias a la riqueza del valle de la ribera del río Nalón.



El Hotel Balneario Cervantes consigue la categoría cuatro estrellas

El plan de mejora integral que ha llevado a cabo la dirección del Balneario Cervantes ha logrado alcanzar el objetivo que se había fijado en sus inicios: añadir una estrella más a las tres que ya ostentaba. Así lo han reconocido las autoridades competentes en materia de turismo, que han valorado de forma positiva la ampliación de estancias, la modernización de las instalaciones y su accesibilidad para personas con movilidad reducida, así como los nuevos servicios complementarios que se han incorporado. Con este certificado, el Balneario de Santa Cruz de Mudela se consolida como un referente de la hoteleería manchega.



desde 1903

Balneario de Retortillo

Hotel

del 15 de marzo al 15 de noviembre

Hidroterapia
Parafangos
Masajes
Piscina Termal Activa



Tel. 923 450 411

www.balnearioretortillo.com

RETORTILLO (Salamanca)



6

Balneario de Lanjarón

Esencia termal de tradición y modernidad en Granada

Dentro del termalismo español, Lanjarón son palabras mayores. La fama de este balneario granadino se debe, entre otras causas, a sus manantiales minero medicinales, sus tratamientos termales y, evidentemente, a su privilegiada situación geográfica en el Parque Nacional de Sierra Nevada. De esta manera, sus instalaciones son un lugar perfecto para remediar tanto los males del cuerpo como los del ánimo. Cuentan en Lanjarón que sus aguas son el agua de la vida, de la salud y la eterna juventud como aquellas que buscaba Ponce de León en Florida.

La oferta que ofrece este establecimiento, que ya era magnífica, ahora es irrech-

zable gracias a su nuevo hotel de cuatro estrellas. Este moderno edificio, estrenado este mismo año, que ocupa las instalaciones dedicadas antaño al embotellamiento de sus aguas, es el contrapunto del balneario levantado hace cien años. Además, la propuesta del Balneario y su hotel se completa con un restaurante, que basa su carta en la exquisita gastronomía de la zona y productos naturales de primera calidad, ideales para programas dietéticos.

Aguas apreciadas desde antiguo

Se atribuye a la sabiduría de los mozárabes, cristianos que vivían en el territorio musulmán de Al-Andalus, el primer uso de las aguas de Lanjarón. Aunque fue a partir

de 1770 cuando el secreto a voces de las bondades de estos manantiales granadinos fue reconocido públicamente, sería en el siglo XIX cuando se aprovecharon de una manera continuada y terapéutica. Las aguas lanjaronenses tuvieron su puesta de largo en las Exposiciones Universales de París en 1878, con una medalla de plata, y en la de Barcelona de 1888.

El edificio de manantiales fue levantado en 1928 y desde ese año es la entrañable bandera del Balneario. Lanjarón era a comienzos del pasado siglo un lugar de encuentro de reyes, aristócratas y diversas personalidades europeas. Entre la nómina de celebridades que se entregaron al





7





8

disfrute de sus aguas se puede contar al filósofo Bertrand Russell, la novelista Virginia Woolf, el compositor Manuel de Falla o al inmortal poeta Federico García Lorca.

Un balneario en la Alpujarra

La experiencia del disfrute del Balneario de Lanjarón se halla muy ligada a la hermosa tierra en la que se ubica, la comarca granadina de La Alpujarra, situada entre Sierra Nevada y el Mediterráneo. La naturaleza ha sabido ser generosa con esta tierra y la llena de contrastes durante todo el año. El transcurso de las aguas que bajan del macizo de Sierra Nevada han creado un paisaje habitado por numerosas especies de flora y fauna. No debe extrañarnos, pues, esta zona tenga la declaración de Reserva de la Biosfera de la UNESCO.

La mano del hombre también ha embellecido estos parajes con el delicioso tipismo de sus pueblos típicos, de casas encaladas y empedradas calles, que mantienen todavía sus tradiciones arraigadas desde siglos atrás. Los alpujarreños, incluso en la actualidad, gustan de conservar su artesanía, fiestas y gastronomía. La cocina de esta comarca tiene entre sus innegables alicientes el jamón de Trevélez, la repos-

tería de origen árabe y el buen vino que da la región.

Los seis manantiales de Lanjarón

Es gracias a la falla de Lanjarón, situada entre Sierra Nevada y Alpujarras, que en el entorno de la localidad hayan emergido una gran profusión de manantiales. La fusión de nieves perpetuas y la lluvia dan como resultado unas aguas frías de una pureza formidable. De las profundidades de la tierra surgen otras aguas termales con características químicas opuestas.

Lanjarón cuenta con seis manantiales de aguas mineromedicinales, todos únicos, que el Balneario usa para la prevención y tratamiento de determinadas afecciones.

Aguas en bebida

Manantial Capuchina Depurativa Mineralización fuerte, bicarbonatada, clorurada, sódica y cálcica.

Manantial Salud II Facilita la digestión. Es de mineralización media, clorurada, sódica, cálcica, bicarbonatada y carbogaseosa.

Manantial Capilla Facilita la digestión y estimula el apetito Mineralización medibaja, clorurada, sódica, cálcica, bicarbonatada y carbogaseosa.

Manantial Salud I Facilita la digestión Mineralización débil, clorurada, sódica-magnésica, cálcica, bicarbonatada y carbogaseosa
Manantial San Vicente Diurética Mineralización débil, bicarbonatada y cálcica

Agua para baños

Manantial El Salado Sedante Mineralización fuerte, clorurada, sódica, cálcica, carbogaseosa y ferruginosa

Para el cuerpo y la mente

Entre las amplias y modernas instalaciones con las que cuenta este balneario podríamos destacar la piscina dinámica, el flotarium, el circuito de Termas Al Lanchar y el llamado Jardín Oriental.

Las Termas Al Lanchar, cuyo nombre viene a significar "campos de fuentes saludables, se inspiran en la tradición romana con baños de contraste de temperaturas, hammam, zona de descanso e hidratación con aguas mineromedicinales.

Comienza la experiencia con un baño templado en el tepidarium, posteriormente se alternará el agua caliente y fría en el caldarium y el frigidarium. La sauna húmeda del Hammam contribuirá a estimular la



circulación y reducir el estrés. Finalmente toca la rehidratación en Fuente Salud 1 y un masaje para redondear el tratamiento.

Por su parte, el Jardín Oriental es un programa revitalizante y depurativo, que se lleva a cabo en el Jardín Higuera del balneario. Incluye un baño frío, un baño romano (en una bañera de mármol), hammam, ducha monzón (lluvia de agua mineral) y relax con hidratación mineral.

Lanjarón brinda a sus huéspedes un extenso catálogo de tratamientos con sus preciadas aguas mineromedicinales.

Tratamientos balneoterápicos:

- Cura hidropínica
- Baño dinámico con chorros y cascada (Piscina termal)
- Baños, chorros y baños: baño de inmersión, baño de burbujas, estufa húmeda, baño romano con masaje sedante, ma-

- niluvio y pediluvio, ducha circular, ducha circular y chorro, ducha miorelajante
- Pasillo de cantos rodados
- Flotarium
- Sauna finlandesa
- Técnicas respiratorias

Otras técnicas:

- Estética termal facial
- Flotarium
- Envolturas
- Parafango
- Presoterapia
- Masajes manuales, masajes con piedras calientes, masajes con cañas de bambú
- Quiromasaje neurosedante, reflexología podal
- Drenaje linfático

La buena mesa de Lanjarón

La gastronomía no tiene un papel de mera comparsa a la excelencia de los tratamientos mineromedicinales ofertados. La cocina del establecimiento, saludable dónde las haya, se introduce de lleno en el ámbito de la dietética nutricional.

Para ello cuentan con la mejor materia prima posible, productos ecológicos de la propia comarca que son la base de platos tradicionales y de carácter dietético.

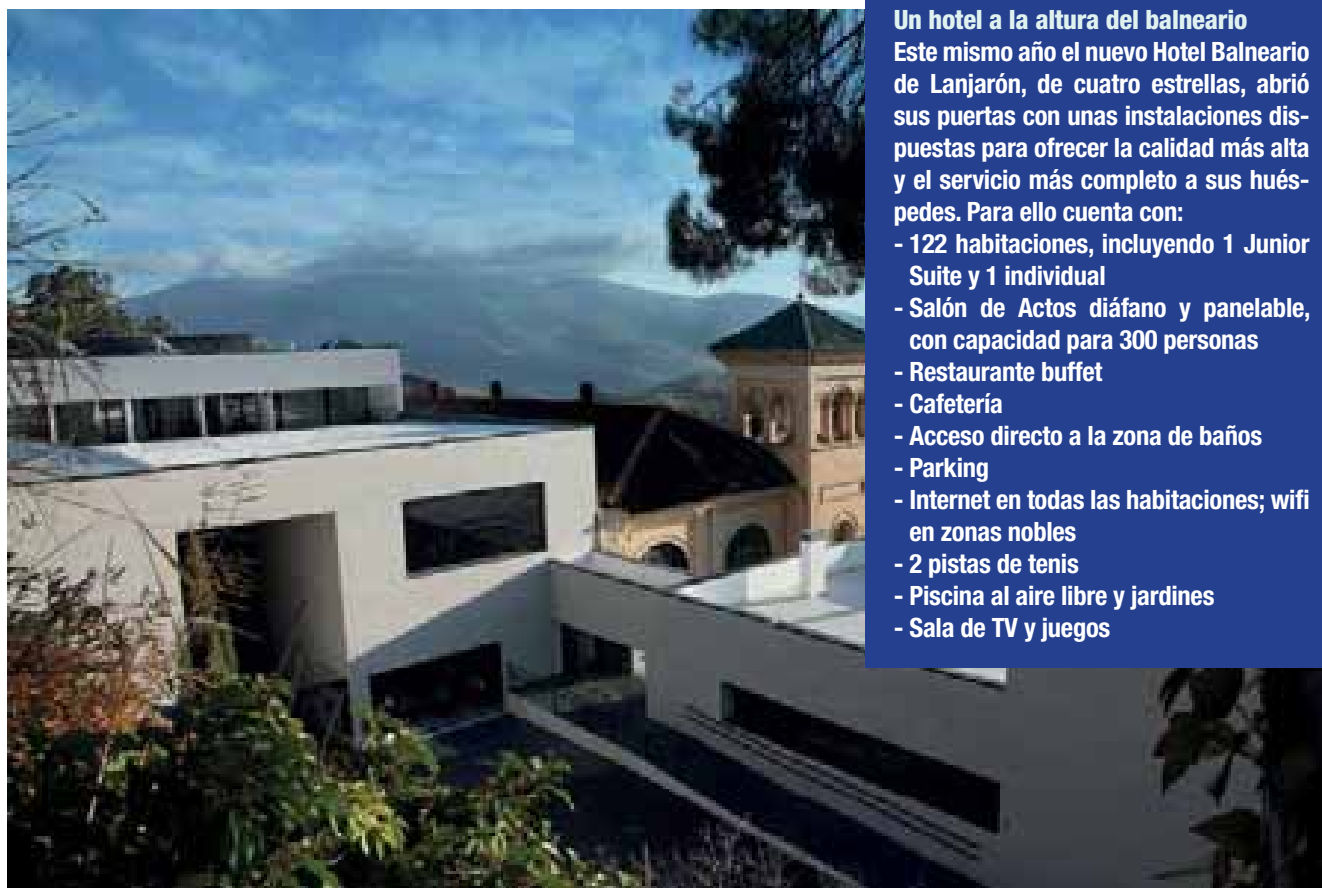
Tan en serio se toman el papel de su cocina que cuentan con tres programas termales apropiados para conseguir, a medio plazo, un estilo de vida más sano: Colesterol, revitalizante y depurativo. Estos programas son ideales para prevenir y aliviar problemas de salud derivados de una nutrición deficiente. Lanjarón tiene al frente de estos programas un cualificado equipo de médicos hidrólogos y máster en nutrición.

Un balneario de calidad que respeta el medioambiente

Lanjarón ha probado sobradamente su compromiso con la calidad y medioambiente en los últimos diez años. Sus instalaciones cuentan con los sellos Q de calidad turística, el certificado ISO 14001 y el sello EUROPARC del turismo sostenible, entre otros.

Recientemente ha implantado un proyecto de eficiencia energética que permitirá que toda la energía que se use en el Balneario y en el Hotel sea cubierta por sus placas solares (unos 900 m²) o por su caldera de biomasa. De esta forma la em-





Un hotel a la altura del balneario

Este mismo año el nuevo Hotel Balneario de Lanjarón, de cuatro estrellas, abrió sus puertas con unas instalaciones dispuestas para ofrecer la calidad más alta y el servicio más completo a sus huéspedes. Para ello cuenta con:

- 122 habitaciones, incluyendo 1 Junior Suite y 1 individual
- Salón de Actos diáfano y panelable, con capacidad para 300 personas
- Restaurante buffet
- Cafetería
- Acceso directo a la zona de baños
- Parking
- Internet en todas las habitaciones; wifi en zonas nobles
- 2 pistas de tenis
- Piscina al aire libre y jardines
- Sala de TV y juegos

10

EVENTOS Y CELEBRACIONES

Reuniones & Convenciones

Salón de Actos diáfano y panelable según las necesidades del evento.

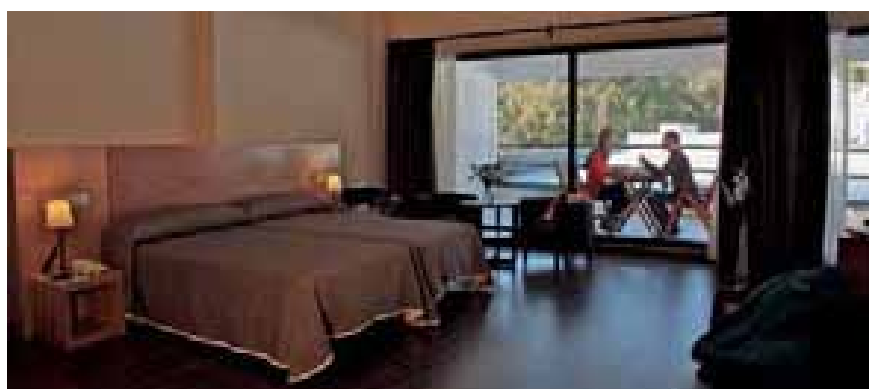
- Capacidad máxima 300 personas
- Pantalla de 18m²
- Servicios audiovisuales

Bodas & Celebraciones

El espectacular Salón de Fiestas del Balneario, construido en 1928, conserva intacta su identidad grandiosa de la Belle Époque.

Este Salón es ideal para celebraciones, cenas de gala, espectáculos, bodas y otras ceremonias.

- Capacidad máxima: 500 personas
- Escenario con tarima (tipo teatro)
- Pequeño escenario de hornacina
- Pista de baile y barra



presa consigue disminuir drásticamente las emisiones a la atmósfera de 200 toneladas de CO₂.

Gracias este esfuerzo Lanjarón intenta satisfacer las necesidades y expectativas de su clientela y demostrar una actitud comprometida con el respeto al medio ambiente y con la prevención a la contaminación.

Doctora Dolores Fernández

Grupo Caldaria Termal



11

El Grupo Caldaria cuenta en la provincia de Ourense con los hoteles-balnearios de Arnoia, Laias y Lobios. ¿Cuáles son las características comunes de las aguas de estos centros?

Los tres centros que constituyen Caldaria Termal cumplen el requisito imprescindible para denominarse balneario, que es que sus aguas sean aguas minero medicinales y estén registrados como Servicios Sanitarios en el Sistema Sanitario de la Comunidad Autónoma de Ga-

licia. El uso que se hace de estas aguas minero medicinales es siempre sanitario, para ello es necesario, en primer lugar, mantener las condiciones higiénicas y de constancia en su composición, y, en segundo lugar, aplicarlas procurando la salud de los usuarios, es decir, con fines preventivos y/o terapéuticos.

El estudio analítico detallado de cada una de ellas las hace exclusivas. Así, según la temperatura de surgencia, pode-

mos clasificarlas como hipertermales en el caso de Laias y Lobios e hipotermas en Arnoia; atendiendo al residuo seco 110°C , la mineralización está por debajo del gramo en todas ellas, pero son aguas de mineralización media en Laias, mineralización débil en Arnoia y de mineralización muy débil en Lobios. El contenido iónico predominante en las aguas, que es un aspecto importante para su diferenciación, es de componente bicarbonato y sodio en Laias y Lobios y sulfura-



das en Arnoia. Estas propiedades hacen que la aplicación tenga los efectos secundarios comunes a las aguas minero medicinales, pero se evitan los específicos de aguas hipermineralizadas o con componentes iónicos controvertidos. En cualquier caso, en usuarios que vayan a hacer uso de técnicas hidrotermales a partir de 4 días se hace obligatorio pasar una consulta médica.

¿Para qué dolencias están indicadas estas aguas? ¿Cada centro termal se especializa en alguna dolencia determinada?

De manera general, por el tipo de aguas minero medicinales y las técnicas de aplicación, nuestro tratamiento está enfocado a procesos crónicos y/o subagudos del aparato locomotor, de tipo degenerativo, inflamatorio y de estructuras para-articulares que cursan con dolor, con limitación del recorrido articular y por lo tanto de la movilidad: lumbalgias, cervicalgias, fibromialgia, síndromes de hombro doloroso, tendinopatías etc.

Otro campo de acción es como coadyuvante de procesos dermatológicos de larga evolución como son los eccemas crónicos, psoriasis...

Pero fundamentalmente el enfoque terapéutico va dirigido al paciente. Tenemos en cuenta que, además de los procesos enumerados anteriormente, el paciente toma varios tipos de fármacos, y se acompañan de otros padecimientos que pueden o no estar relacionados con el problema por el que acuden al Balneario, como por ejemplo insuficiencias venosas, piel "frágil" alterada por el sol, por la edad, tensión general mantenida, cefaleas, diabetes, dificultad de la marcha...etc Por lo que, durante la terapia en los balnearios no debe desatenderse a todos estos síntomas, que se van a ver mejorados después de realizar el tratamiento.

Estos tres balnearios son de reciente construcción, el más antiguo fue inaugurado en 1995 ¿Con qué medios cuentan para satisfacer las necesidades médicas de sus visitantes?

Quisiera destacar, en primer lugar, el conjunto de personas que compone el equipo sanitario de cada uno de los balnearios; tanto por su perfil profesional,



fisioterapeutas, esteticistas termales, masajistas y médicos con una constante ilusión en la formación continuada, como por sus cualidades personales de servicio y empatía con los distintos usuarios que disfrutan de nuestras instalaciones. En cuanto al equipamiento, y las instalaciones que son de reciente edificación destacar las tradicionales técnicas de hidroterapia, baños, duchas, chorros, y un conjunto amplio de piscinas termales, con diferentes temperaturas, elementos de hidro-presión internos y externos, en las cuales se desarrollan distintas actividades de hidrocinesite-

rapia, aichi, aquagymn, diseñadas para diferentes edades, y salas para realizar una variada carta de masajes, de relajación, estéticos, de drenaje venoso, linfático, técnicas de estética facial y corporal y gimnasios de rehabilitación y recuperación.

¿Qué tipo de visitantes reciben ustedes? ¿Cuáles son sus demandas?

Acuden usuarios de distintas edades y lugares. Si tuviera que estandarizarlos por grupos, tendríamos un primer grupo de termalistas de estancias cortas, fin de semana, puentes, que buscan ocio

en la naturaleza, descanso, conocer las comarcas donde se encuentran los establecimientos y la provincia de Ourense en general, que siempre sorprende a los visitantes por su riqueza patrimonial, etnográfica, paisajística y también gastronómica. Y otro grupo de estancia larga, cuyo objetivo principal es el aspecto terapéutico, centrado en tratar el tipo de patologías anteriormente descritas. Es un grupo de usuarios que se fidelizan al establecimiento y que acuden con una frecuencia de 1 y 2 veces al año, estacionalmente.

También se resalta la idoneidad para el descanso y el relax de estos centros, algo que ya en sí mismo influye en la mejora de la salud de los visitantes.

Por supuesto no se debe desestimar el efecto psicótropo que tienen los balnearios, la sociabilización que suele producirse en todas las instalaciones, además de las termas propiamente dichas, el comedor, las salas de animación, las actividades lúdicas que llevan a cabo, el entorno natural, el descanso en sí, el cambio de ritmo, todos esos factores que permiten y facilitan cambiar la mirada hacia uno mismo y hacia los demás. Todo ello nos “reconcilia” con el entorno, y favorece el alivio sintomático.

Actualmente cuentan con un programa llamado “Estancias de Salud Caldaria”. ¿En qué consiste esta iniciativa?

Más que un programa en sí, bajo la marca de ESTANCIAS DE SALUD queremos promover el uso de la cura termal en un sentido amplio. El equipo médico de Caldaria Termal con la experiencia a lo largo de estos años en contacto directo con el termalista, ha podido constatar los beneficios generales y específicos que tiene la aplicación de las aguas minero medicinales y otras técnicas complementarias, no solamente como bienestar sino en la mejora del estado de salud.

¿Cómo diseñaron este programa?

Analizando anualmente los indicadores médicos, revisando la evaluación y el seguimiento de los pacientes durante las estancias de 9 días en adelante, se empezó a plantear un criterio unificador en el protocolo terapéutico. Lo que se pretende es rentabilizar el tándem número de días que se hacen tratamien-

to en un balneario y los objetivos sobre la salud que puedan proporcionar al usuario, no atender sólo un aspecto, el reumatológico, el dermatológico... sino todos aquellos síntomas que se puedan aliviar, mejorar o restaurar con la terapia balnearia.

¿Qué aconsejan a aquellas personas que quieran sacar partido a la estancia en sus balnearios?

Lo primero de todo que se animen a utilizar el balneario aunque sea en pequeña estancia y comprobar personalmente los efectos beneficiosos que tiene para la salud en general. Dar un paso más allá, y dejarse asesorar por los profesionales sanitarios de cuáles serían las técnicas más indicadas para ellos. Y a aquellas personas que vivan cerca de un balneario, hacer uso ambulatorio del mismo para prevenir esos síntomas que cada vez afectan más a las tareas diarias.





HOTEL - BALNEARIO

CERVANTES

Este Hotel Balneario conjuga sus edificios característicos de una arquitectura en la que predominan los colores del barro típico de la zona, como el ocre y amarillo, con unas instalaciones modernas y funcionales. Sus orígenes se remontan al siglo XVIII.

HOTEL

Actualmente clasificado con 4 estrellas. Dispone de 104 habitaciones, 56 dobles, 1 individual y 47 con salón.

Las habitaciones.- Disponen de aire acondicionado, TV de plasma, hilo musical. El baño está equipado con baño o ducha, inodoro, bidet, secador de pelo y secador de toallas/albornoz. Las habitaciones con salón están equipadas con sofá, sillones, cama supletoria, televisión, frigorífico, fregadero, escritorio etc.

Restaurante.- Dispone de un comedor de diario y un comedor para desayuno buffet.

Salones. Salón Dulcinea, con capacidad para 250 personas. Salón Quijote, con capacidad para 80 personas. Salón Sancho, con

capacidad para 30/35 personas. Salón de juego, salón de lectura. Salón Pérgola, con capacidad para 120 personas.

1 Cafetería. Situada enfrente del edificio principal, con amplias terrazas, dispone de Canal+. En este mismo edificio se encuentra el Salón Sancho, de uso múltiple, (reuniones, sala de juegos,) dispone de Canal+.

1 Capilla. Preciosa capilla con techo artesonado de ladrillo visto y 2 grandes vidrieras con la imagen de San Camilo y la cruz de la Orden de Calatrava.

2 Parking. Gratuitos, situados a ambos lados del complejo, para facilitar el aparcamiento de todos los clientes.

1 Piscina exterior. Magnífica piscina, con dos vasos de gran superficie, unidos por un puente. Está situada dentro de un bosque de pinos y rodeada de plataneros, palmeras y césped.

Jardines y zonas de paseo. En una zona tan árida y desértica, Balneario Cervantes se siente orgulloso de sus amplios jardines y paseos, en los que se encuentran, fuentes, cascadas y estanques.

OBSERVACIONES:

Sistema wifi en la sala de lectura y zonas aledañas a recepción. No se admiten perros.

Los niños tienen descuentos especiales.

Cuenta con servicio de animación.





BALNEARIO

En el edificio principal, y con más de 1.500 m² de superficie, la zona de balneario ha sufrido distintas transformaciones hasta conseguir unas instalaciones modernas, con las últimas novedades en el mundo termal.

1 Recepción. En la que el personal explica los distintos servicios que se ofrecen.

2 Consultas Médicas. Atendidas por dos médicos, uno de ellos especialista en Hidrología Médica.

10 Bañeras Termales con hidromasaje. Totalmente renovadas en el año 2011, se utilizan para el tratamiento de agua medicinal por inmersión.

1 Sala de aerosoles. Para tratamiento del aparato respiratorio.

1 Sala de Parafangos. Tratamiento a base de cataplasmas calientes, aplicadas en las zonas afectadas de reuma, artrosis etc.

1 Sala de pediluvios, maniluvios. Este tratamiento se basa en la inmersión alternativa de manos y pies en agua medicinal caliente y fría.

1 Sala SPA, compuesta por 2 jacuzzi de agua caliente y fría, baño de vapor y ducha bitérmica. El usuario va alternando el baño de agua caliente y fría, seguido del baño de vapor, para acabar con la ducha caliente/fría. Ideal para la relajación y tonificación de los músculos.

1 Sala de chorros a presión. Este tratamiento consiste en aplicar un chorro de agua caliente medicinal, en las articulaciones del cliente, durante un tiempo y presión determinados.

1 Sala de circuito pediluvio de rociación, camino de piedras. También llamado "Camino de Santiago". Este circuito, compuesto de 84 chorros que aplican agua templada desde la rodilla hasta los tobillos, tiene dos áreas diferenciadas para la aplicación de agua fría con difusores.

1 Sala con 11 cabinas. En las que se aplican tratamientos como la "Ducha Vichy", presoterapia, infrarojos, masajes, estética etc.

1 Sala de descanso.

1 Piscina activa, con cuello cisne, asientos, camas, hot tub etc. Extraordinaria piscina en forma de trébol de cuatro hojas, en cada una de las cuales el agua masajea con elementos distintos, bien por chorro o bien por burbuja.

Servicios complementarios:

Consulta médica para programas a partir de 5 días de duración.

Toallas gratis

Uso de albornoces gratis

Gorro de baño gratis

Venta de zapatillas

Acceso niños acompañados de mayores exclusivamente en piscina.

COMUNICACIONES

Estamos en Santa Cruz de Mudela, en la provincia de Ciudad Real, en el km. 214 de la autovía de Andalucía.

BALNEARIO CERVANTES S.A

Camino Los Molinos Km. 2

13730 SANTA CRUZ DE MUDELA
CIUDAD REAL

Tef. **926 33 13 13** - Fax **926 33 1441**

reservas@balneariocervantes.com

información@balneariocervantes.com

www.balneariocervantes.com



Villavieja, fuente de bienestar

El Hotel Balneario de Villavieja, en Castellón, es un destino turístico y de salud apto para todos los públicos. Sus aguas, usadas desde antiguo, y la calidad del servicio ofrecido son un formidable antídoto para el stress así como un eficaz alivio para multitud de dolencias.



16

No hay muchos establecimientos en nuestro país que puedan presumir de una ubicación tan privilegiada como este balneario, la hermosa comarca de la Plana Baixa en Castellón. Las aguas mineromedicinales de Villavieja, o la Vila Vella, son conocidas desde tiempos remotos por sus propiedades benéficas para la salud.

Los pobladores romanos, expertos en el termalismo, ya aprovecharon sus aguas, debido a su fuerte presencia en la zona, muy cercana a la antigua ciudad de Sagunto. Los huéspedes del balneario que tengan curiosidad histórica pueden acercarse a conocer los restos del antiguo santuario de Apolo, cercano a la población.

Puede hablarse de una explotación comercial de esta agua a partir del XVIII. La calidad de estas aguas no podía quedar en secreto, así que durante este siglo creció la afluencia de visitantes a esta localidad levantina que llegó a contar en 1898 con, nada menos, once balnearios y casas de baño activas. Para dar muestra de la mag-

nitud de este crecimiento cabe reseñar que Villavieja, que tenía dos mil habitantes, recibía cada año once mil visitas.

La Guerra Civil y la trágica posguerra interrumpieron esta prosperidad, ya que muchos de estos baños quedaron dañados en la contienda. Los que no desaparecieron, comenzaron un proceso de fusión hasta quedar un solo establecimiento. El Balneario presenta su mejor cara, a la altura de su pasado, gracias a una reciente reforma en la zona termal. En estas obras se construyeron una Piscina Termal Activa y un Pasillo Flebotónico, que viene a implementar la oferta de este establecimiento.

El hotel incluye en sus instalaciones, tres plantas, todo ello en un solo edificio que está conectado con el Centro Termal gracias a dos ascensores.

Aquellos usuarios aquejados de problemas de salud pueden hallar alivio a sus afecciones ya que sus aguas, que nacen a 40 °C, cuentan con numerosas cualidades. Son laxantes, sedantes, diuréticas,

aumentan la secreción biliar y regulan el equilibrio neurovegetativo. Además relajan la musculatura y ligamentos, con su acción analgésica y descontracturante.

El abanico de dolencias que aquí se tratan es, sin lugar a dudas, amplísimo. De tal forma que los aquejados de problemas en el aparato locomotor (artritis, artrosis, ciáticas, contracturas o fibromialgias), en el aparato respiratorio (bronquitis, EPOC, asma, rinitis, faringitis o laringitis) o diversas enfermedades (gota, litiasis renal y hepática, dispepsia e inestabilidad nerviosa) encuentran en este Balneario un lugar idóneo para recobrar su salud.

Para múltiples dolencias

Villavieja tiene a disposición de sus huéspedes un completo servicio médico para prescribirles las técnicas y terapias más apropiadas a sus necesidades ya sea la piscina termal, el pasillo flebotónico, la ducha circular, el chorro a presión, los baños termales y de hidromasaje, el parafango, las curas hidropínicas, el aerosol y los diversos masajes.

Los visitantes de Villavieja pueden aprovechar las excepcionales características de sus aguas en la piscina, que dispone de chorros puntuales, cascada cervical y chorros lumbares. Es el servicio médico quién aconseja sobre el modo de tomar el baño, precisando su duración, la cadencia de las inmersiones y la posterior recuperación.



Otra de las terapias a disposición de los alojados en el Balneario es el pasillo flebotónico, que estimula la circulación en las extremidades inferiores gracias a los cantos rodados del piso y el uso del agua fría. El agua mineromedicinal se aplica también de diversas formas en la ducha circular, variando su presión y temperatura. Además gracias a la salida del agua a diversas alturas, que distribuyen el agua por todo el cuerpo, se obtiene un efecto masaje general.

Para obtener efectos relajantes, tonificantes y analgésicos se indica el chorro a presión, que consiste en la proyección de una corriente de agua a puntos concretos del organismo siguiendo un recorrido establecido por los especialistas de Villavieja.

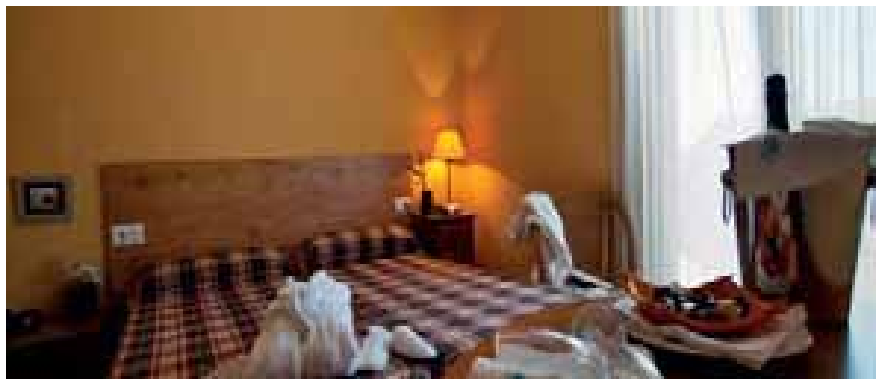
Sin duda la terapia más clásica, de las que propone el establecimiento, es el baño termal del que aquellos primitivos pobladores de la zona se beneficiaban. Es una técnica muy agradecida que ofrece a los terapeutas multitud de modalidades en función del espacio y el modo en el que se aplican. Estos baños pueden ser calien-

tes (entre 37 °C y 39 °C con una duración entre diez y treinta minutos) o fríos (con temperaturas inferiores a los 37°C y una duración reducida).

Aparte de la aplicación de aguas minero-medicinales por vía tópica en el Balneario Villavieja también se saca partido a sus bondades usando su ingesta (el servicio médico recomienda a los usuarios el ritmo y la cantidad en la que se bebe) e inhalación ya sea en forma de vaporarium

(aspiración de los gases y vapores del manantial) o aerosol (aplicaciones por vía buco nasal).

La carta de servicios de este establecimiento propone, además, para los reumatismos y contracturas el uso de parafangos, placas calientes compuestas de barro y parafina junto con masajes (deportivos, relajantes, terapéuticos, linfáticos, etc...) muy adecuados para el relax y el alivio de diversos padecimientos.



17



ACUÑA
986 540 010
www.relaistermal.com

TERMAS DE CUNTIS
986 532 525
www.termasdecuntis.com

CARBALLO
981 703 354
www.balneariodelcarballo.com

ARNOIA
988 492 400
www.caldaria.es

CALDAS DE PARTOVIA
988 273 057

CARBALLINO
988 270 926

LAIAS
988 280 409
www.caldaria.es

LOBIOS
988 010 050
www.caldaria.es

VILLA DE OLMEDO
983 600 237
www.balneariovilladeolmedo.com

BROZAS
927 191 050
www.balneariodebrozas.com

EL SALUGRAL
927 474 850
www.hotelbalneario.com/salugral

FUENTES DEL TRAMPAL
924 123 018
www.fuentesdeltrampal.com

MONTEMAYOR
927 488 302
www.balneariodemontemayor.com

LUGO
982 221 228
www.balneariodelugo.com

CALDAS DE LUNA
987 594 066
www.balneariocaldasdeluna.com

LAS CALDAS VILLA TERMAL
902 121 022
www.lascaldasvillatermal.com

LIERGANES
942 528 296
www.balneariolierganes.es

PUENTE VIESGO
942 598 061
www.balneariodepuenteviesgo.com

CORCONTE
947 154 281
www.balneariodecorconte.es

LEDESMA
923 149 100
www.balnearioledesma.com

RETORTILLO
923 450 411
www.balnearioretortillo.com

ALANGE
924 365 106
www.balneariodealange.com

EL RAPOSO
924 570 410
www.balneario.net

SAN ANDRES
953 770 062
www.balneariosanandres.com

CHICLANA
956 400 520
www.balneariodechiclana.net

TERMAS MOLINAR
946 806 002
www.casavicentepallotti.com/balneario.html

CESTONA
943 147 140
www.balneariodecestona.es

VILAS DEL TURBÓN
974 550 111
www.balneariovilasdelturbon.com

ARNEDILLO
941 394 000
www.balnearioarnedillo.com

BAÑOS DE FITERO
948 776 100
www.balneariodefitero.es

ALHAMA DE ARAGÓN
976 879 239
www.hotelbalnearioalhamadearagon.com

LA VIRGEN
976 848 220
www.balneariodelavirgen.com

PARACUELLOS DE JILOCA
976 883 225
www.balneariodeparacuellos.com

SICILIA
976 848 011
www.balneariosicilia.com

SERON
976 848 071
www.balnearioseron.com

TERMAS PALLARES
902 930 938
www.termaspallares.com

TERMES MONTBRIÓ
902 930 400
www.termesmontbrio.com

MANZANERA-EL PARAÍSO
978 781 818
www.balneariomanzanera.com

BENASSAL
902 747 407
www.balneariodebenassal.com

VILLAVIEJA
964 677 400
www.balneariovillavieja.com

MONTANEJOS
964 121 275
www.balneariodemontanejos.com

FONT SANTA
971 655 016
www.balneariofont santa.com

ANBAL
902 11 76 22
www.balnearios.org

SOLÁN DE CABRAS
969 186 010
www.rbsc.es

CERVANTES
926 331 313
www.balneariocervantes.com

SAN NICOLÁS
950 641 361
www.balneariosannicolas.es

ALHAMA DE GRANADA
958 350 366
www.balnearioalhamadegrana da.com

ALICÚN DE LAS TORRES
958 694 022
www.alicundelastorres.com

GRAENA
958 670 681
www.balneario-graena.com

LANJARÓN
958 770 137
www.balneariodelanjaron.com

BAÑOS DE LA CONCEPCION
967 470 036
www.balneariodelaconcepcion.es

LA ESPERANZA
967 382 615
www.balneariodelaesperanza.com

TUS
967 436 817
www.balneariodetus.com

ARCHENA
968 688 022
www.balneariodearchena.com

CABRIEL - FUENTE PODRIDA
962 335 122
www.balneariofuentepodrida.com

CHULLILLA
961 657 013
www.balneariodechullilla.com

HERVIDEROS DE COFRENTES
902 747 401
www.balneario.com

VERCHE
962 130 003
www.balnearioverche.com

Andalucía, el paraíso termal del Sur

20

Andalucía ofrece al viajero dispuesto a superar los estereotipos un abanico de propuestas turísticas que traspasa la costa y resplandece en sus tesoros de tierra adentro. Los paisajes de sus serranías albergan un mar de naturaleza conjugado con arte y cultura milenarios, en el que emergen los manantiales que bañan con Aguas minero-medicinales los Balnearios andaluces.

Entre el Océano Atlántico y el Mar Mediterráneo, entre Europa y África, entre el Imperio Romano y el Califato Omeya, a lo largo de su rica historia Andalucía ha ejercido de vértice de conjunción de culturas, cada una de las cuales ha dejado un legado que enriquece a esta tierra y la postula como modelo de integración. Siglos de experiencia en la acogida al visitante avalan a la región más poblada de España como avezada anfitriona, una forma de vivir lo diferente que le ha granjeado fama mundial y visado internacional.

Los asentamientos de los pueblos iberos, celtas, fenicios, griegos, tartesios, vándalos, visigodos, romanos y árabes que en estas tierras habitaron han acumulado a lo largo de los siglos una vasta cantidad de sedimentos culturales, de cuyos ricos yacimientos se han extraído modelos de organización social, conocimientos científicos y patrones artísticos que han cristalizado en la sociedad andaluza contemporánea.

El patrimonio artístico de Andalucía se ha ido conformando con el paso del tiempo

y de las civilizaciones como un crisol de cátedras en el que la mezcla es una señal de identidad, sin renunciar por ello a los arquetipos de estilo representados en la Alhambra de Granada, Medina Azahara y la Mezquita de Córdoba, y las Catedrales de Jaén y Sevilla. La arquitectura y escultura mudéjar y almohade de influencia árabe cedieron su protagonismo al gótico, el renacimiento y el barroco europeísta, para refundarse todos finalmente en lo que se conoce como regionalismo historicista andaluz.

A caballo entre la variante subtropical de la costa del sol y el desierto de Almería, el clima mediterráneo que abarca la mayor parte de su territorio adquiere nuevos matices conforme llega a las estribaciones de sus serranías, donde el calor se atenúa y el frío se acentúa. Es en estos parajes donde surgen los entornos medioambientales privilegiados que conforman los veinticuatro parques naturales que jalonan su geografía, aupando a Andalucía como la comunidad con más espacios naturales reconocidos con esta distinción. La singu-

laridad de su flora y fauna y de su geología se hace patente en las inmediaciones de los Balnearios andaluces, integrados armoniosamente con la naturaleza que los rodea donde se concentran grandes muestras de su patrimonio.

En el apartado gastronómico, la riqueza de la cocina andaluza de interior no le va a la zaga a los tesoros de la naturaleza sino que surge de la interacción del ser humano con ella, de cuyas materias primas ha sabido extraer la esencia de esta tierra. Aparte de las famosas sopas frías y la generosidad de la huerta, es habitual encontrarse con multitud de variantes sobre recetas caseras de platos tradicionales no tan conocidos: migas, gachas, tarbinas y meneos son expresiones culinarias típicas del interior rural, además de los guisos y asados de chotos, conejos y otras piezas de caza menor, que son regados con caldos locales de gran calidad enológica. La herencia cultural queda impresa en la repostería, donde los sabores árabes perduran en los hornos de tahonas y hogares.

CREATIVIDAD, INNOVACIÓN, ACCIÓN

EL VALOR DE LA FORMACIÓN



 **Hedima**

Más allá de la Formación!

Transformar las formas de hacer de nuestros equipos va más allá de impartir formación. Cambiar actitudes, desarrollar habilidades, exige también avanzar en el modo de plantear y ejecutar el proceso de aprendizaje. Exige anticipar tendencias, adaptarse a las nuevas circunstancias, utilizar todo lo que las nuevas tecnologías pueden ayudar al desarrollo profesional.

Así vemos la formación en Hedima. Sin barreras, con la imaginación y la vocación por innovar que nos ha situado como el gran referente en el mercado de la formación para empresas e instituciones.



De entre todas las civilizaciones que en estas tierras plantaron su semilla, romanos y árabes han pasado a la historia como los grandes cultivadores de la cultura termal, por lo que, si nos atenemos al legado histórico de esos pueblos en estos lares, no es de extrañar que Andalucía ofrezca uno de los catálogos de Balnearios más completos de toda Europa. Un viaje a Andalucía no sería completo sin pasar por uno de sus Balnearios, en los que la tradición y la vanguardia tecnológica se abrazan para ofrecer al usuario los más modernos tratamientos termales con esencia histórica.

Balneario San Andrés

Accediendo a la región a través del límite norte de la provincia de Jaén, inundan el

horizonte campos de olivares interminables, de donde se extrae uno de los tesoros líquidos con mayor proyección internacional: el aceite de oliva. Muy cerca de la villa de Linares y no muy lejos de la capital se encuentra el municipio de Canena, conocido como “La Puerta de La Loma” al estar a la entrada de esta comarca delimitada por los valles de los ríos Guadalimar y Guadalquivir. Con el castillo-fortaleza del siglo XVI como vigía, acoge a sus pies al Balneario de San Andrés.

Los orígenes romanos de este centro termal están certificados y tienen en las albercas donde están emplazados los manantiales de Agua Minero-Medicinal y en las bañeras de mármol sus pruebas más

evidentes, ratificadas por los restos de mosaicos y de sistemas hidráulicos hallados en sus alrededores. Las propiedades terapéuticas del Manantial de San Andrés fueron muy apreciadas por los romanos, tanto que no pudieron resistirse a la posibilidad de asentarse en este lugar.

El edificio del Balneario San Andrés ha sido reformado recientemente para adaptarse a los gustos de los viajeros más exigentes, en cuya arquitectura predominan los elementos de estilo mudéjar. Las aguas que emergen del manantial a 20° fueron autorizadas por Real Orden en el año 1.853 y declaradas de Utilidad Pública en 1.948, y su pH casi neutro las hace recomendables en procesos renales, gastrointestinales, osteomusculares, cardiovasculares, respiratorios y dermatológicos. El complejo se extiende a lo largo de 45 hectáreas de terreno con zonas ajardinadas y bosques de pinos y olivares, lo que propicia un desarrollo completo del proceso de cura termal.

Balneario San Nicolás

Si accedemos a la región por su extremo oriental, la provincia de Almería nos deleitará con sus costas paradisíacas y sus paisajes desérticos, pero al enfilarse la ruta hacia La Alpujarra hallaremos en su puerta oriental la villa de Alhama de Almería, también



conocida por el sarcástico sobrenombre de la seca, ya que allí aflora el manantial de Agua minero-medicinal sobre el que se asienta el Balneario San Nicolás. En las estribaciones accidentadas de la Sierra de Gádor y del valle del río Andarax, los bellos parajes del denominado balcón de los siete pueblos son un claro ejemplo de la riqueza desconocida del interior de Andalucía.

El legado histórico de Andalucía también encuentra en Alhama una clara muestra de su eclecticismo, ya que, tanto los romanos atraídos por el manantial de Aguas termales que decidieron asentarse de forma permanente, como los árabes que veneraron estos baños, e incluso el Cardenal Cisneros que vino aquí a curar sus dolencias, cayeron rendidos ante las evidencias de los beneficios de sus aguas para la salud. Como diría el poeta almeriense Ibn al-Haddab en el S. XI, "Allí se reúnen dos cosas contrarias: El Agua que brota y el fuego que se esconde.

Para el viajero de hoy, su situación privilegiada le permite estar al lado de los parques naturales de Sierra Nevada y Cabo de Gata, la capital o la playa, al tiempo que disfruta de los beneficios de unas Aguas minero-medicinales declaradas de Utilidad Pública en 1928. Su composición química cuando surgen y una temperatura de emersión cercana a los 50° las hace beneficiosas para tratar diversas dolencias a través de la completa oferta de tratamientos que ofrece el Balneario.

Balneario Alicún de las Torres

A partir de aquí nos adentramos de lleno en la mágica comarca de La Alpujarra que nos conduce hasta Alicún de las Torres, un territorio de extraordinaria belleza y gran valor medioambiental que ha sido testigo de los vaivenes de la historia de Andalucía. Pero el pasado histórico de las tierras comprendidas entre el valle del río Gor y su confluencia con el Fardes es mucho más remoto. El entorno del Balneario de Alicún de las Torres está repleto de monumentos megalíticos pertenecientes a las edades comprendidas entre el Neolítico y el Bronce Pleno.

En el entorno del Cerro de la Mina próximo a la estación termal se concentran multitud de dólmenes, además de petroglifos, piezas de cerámica y hueso tallado, y el impresionante Acueducto del Toril, un conducto natural que fue profundizado por el hombre para acercar el agua desde los nacimientos hasta los poblados. El Agua vuelve a ser la razón principal para que desde los pueblos

prehistóricos hasta los romanos y árabes decidieran asentarse en estas tierras.

La importancia de las Aguas del Balneario de Alicún de las Torres llega hasta nuestro días, valiéndole haber sido declarado por la Junta de Andalucía como Bien de Interés Cultural. El edificio del Balneario de estilo clásico ha sido modernizado conservando la esencia de su pasado en unas instalaciones que ocupan 600 m² y están intercomunicadas entre sí. Declaradas de Utilidad Pública en 1870, sus Aguas Minero-Medicinales siguen aliviando las dolencias de los asiduos, que pueden disfrutar de un mayor número de técnicas para sacar el máximo partido a sus propiedades saludables.

Balneario de Graena

La comarca de Guadix en la falda norte de Sierra Nevada, donde se encuentra el Balneario y la localidad de Graena, se caracteriza por sus grandes llanos aislados por montañas e históricamente se ha conformado como cruce de caminos, lo que ha dejado en la zona un gran legado cultural. Aunque fueron los árabes quienes dejaron su imborrable huella en la configuración de las poblaciones, se tiene constatación de que ya los romanos utilizaban las Aguas de los manantiales de Graena.

A partir de la época altomedieval la fama de este enclave termal cobra popularidad en el mundo cristiano, siendo prescrito por los médicos del Real Hospital de Guadix y recomendado por sus colegas en toda la región. El erudito Juan de Dios publicó un completo estudio sobre las propiedades naturales de sus Aguas en el que se aportan datos interesantes sobre sus características, que

fueron declaradas de Utilidad Pública en 1869. Poco tiempo después se publicaría otro compendio que ahondaría en el estudio de sus particularidades y los usos médicos más extendidos de estas aguas que surgen a una temperatura de 44° y tienen gran contenido mineral.

Siguiendo la senda por esta tierra abrupta de La Alpujarra, en cuyo paisaje repleto de hondos valles, barrancos y laderas se goza de una paleta con descomunal variedad de tonos verdes, ocre y grises de brillos fulgurantes, no podremos evitar sentirnos continuamente observados por los picos de Sierra Nevada. En sus pueblos de montaña sin embargo domina un único blanco que se extiende por todas las fachadas de las casas. Así, entre bolinas, romeros, tomillos y abulagas, encinas y almendros, higueras y olivos pasamos al otro lado de la sierra.

Balneario de Lanjarón

El pueblo de Lanjarón es conocido mundialmente por la calidad y la diversidad del agua que de este lugar emerge; tal es así que está reconocido como Reserva de la Biosfera por la UNESCO, además de circunscribirse dentro de los límites del Parque Nacional de Sierra Nevada. Fueron los colonizadores bereberes los que bautizaron a esta población como lugar de manantiales, tras quedarse embelesados con la belleza de este paraje y con la abundancia de sus Aguas.

La particularidad de Lanjarón es la profusión con que las Aguas emergen a la superficie en esta tierra a caballo entre la La Alpujarra y Sierra Nevada, por cuyas entrañas discurren lentamente cargándose de minerales. Nada menos que seis son los manantiales



con los que cuenta el Balneario de Lanjarón, cada uno de ellos con características químicas dispares que abarcan prácticamente todos los tipos de afecciones tratables. Capuchina, Capilla, Salud I y II, San Vicente, y El Salado son sus denominaciones.

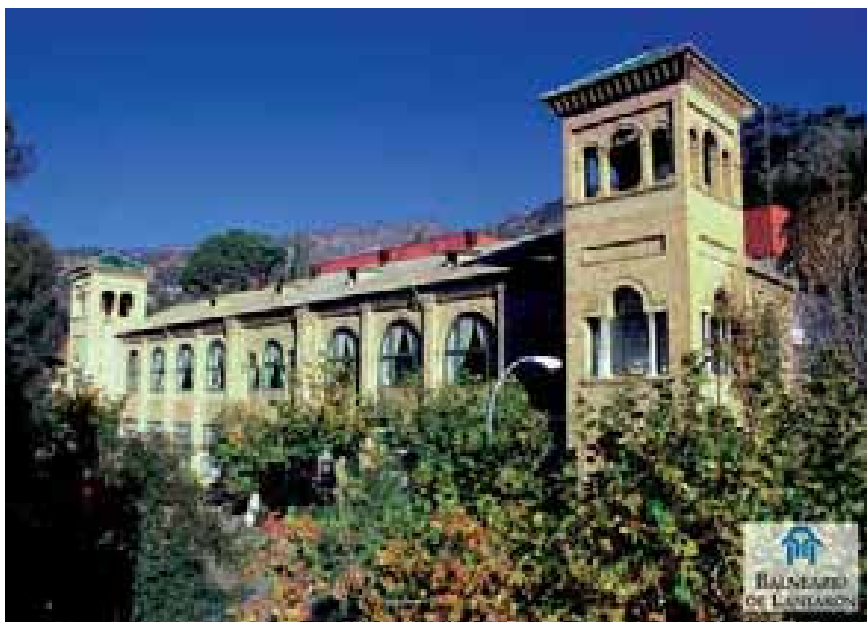
Las propiedades de las aguas de Lanjarón fueron reconocidas oficialmente en 1770, siendo en el S. XIX cuando su fama se extiende y consiga la medalla de plata en la Exposición Universal de París de 1878. El edificio del Balneario, uno de los ejemplos más característicos de la arquitectura civil de estilo neomudéjar en el que destacan las dos torres que lo flanquean, fue construido en 1928 coincidiendo con su apogeo, que hoy vive un renacimiento con el nuevo hotel de 4 estrellas con el que el Balneario de Lanjarón se posiciona a la cabeza de los establecimientos hoteleros de la región. Las envasadoras del conocido agua mineral embotellada funcionan en la actualidad de forma independiente, aunque en otro tiempo formaban parte del mismo conjunto.

Balneario de Alhama de Granada

Tomando distancia respecto a Sierra Nevada y aproximándonos al límite occidental de la provincia, nos adentramos en otra región de extraordinario valor medioambiental, el Parque Natural Sierras de Tejeda, Almijara y Alhama, que forma la frontera natural entre las provincias de Málaga y Granada. A sus pies se encuentra la población de Alhama de Granada caracterizada por los imponentes Tajos localizados en la parte alta de la localidad, que están catalogados bajo la denominación de Paisajes Sobresalientes conforme al Plan Especial del Medio Físico de Granada.

Los orígenes de las fuentes de Alhama están determinados por la clara influencia árabe, tal y como demuestra el apelativo que significa el baño, pero hay constancia de que fue edificada sobre un antiguo asentamiento romano, de cuyo legado aún se conserva la originaria alberca donde está el manantial, que fue remodelado por los árabes en el siglo XI sobre la anterior planta romana. El Balneario está situado a poca distancia del núcleo urbano, junto al río Merchán y arropado por una enorme alameda.

En el manantial del Balneario de Alhama de Granada el carácter oligometálico de las aguas que emanan a la superficie las dota de extraordinarios efectos calmantes, analgésicos y anti estrés, además de recomendarse en procesos relacionados con el aparato locomotor y el respiratorio.



De entre todas las instalaciones del Balneario, es reseñable las galerías de baños característicos de Alhama, ya que sus arcos y bóvedas de estilo mozárabe que se sumergen en el agua conforman una comunión perfecta entre arte y termalismo.

Balneario de Chiclana

Para terminar nuestro recorrido nos desplazamos al extremo occidental de la comunidad andaluza, muy cerquita de la confluencia del mar Mediterráneo con el océano Atlántico se encuentra Chiclana de la frontera. En esta tierra de constante intercambio comercial, social y cultural, no podía ser esquivada por el pueblo con mayor fama de viajante y comerciante, los fenicios, que durante la Edad Antigua decidieron asentarse aquí; si bien la presencia humana documentada se remonta al Paleolítico.

El Balneario de Chiclana, también conocido por el nombre que recibe su manantial de Aguas Minero-medicinales, Fuente Amarga, inició la actividad regular de termalismo en el año 1803, habiéndose con-

solidado como el referente de la comarca. Gracias a las propiedades sulfuradas de sus aguas y su concentración alcalina, el Balneario de Chiclana es especialista en tratamientos dermatológicos, traumatológicos y respiratorios, si bien los clientes tienen también a su disposición una gran variedad de técnicas de belleza y anti-estrés.

Las instalaciones se caracterizan por los pasillos amplios y luminosos rematados con arcadas de inspiración árabe y por las espaciosas salas de baños individuales, cada una de las cuales dispone de una bañera de mármol de Carrara de una pieza. El Hotel Fuentemar y la línea cosmética propia completan la oferta de esta estación termal. Además, la oferta de actividades alternativas para disfrutar del entorno es muy amplia y se multiplica por la proximidad a la costa, dando cabida a prácticas deportivas como el golf, las actividades acuáticas a través del puerto deportivo, o turismo cultural y etnológico con visitas a bodegas y museos.





Editorial MIC
902 271 902
www.editorialmic.com



Balneario Sicilia

26

En la localidad zaragozana de Jaraba se halla el Balneario Sicilia, un establecimiento que sin duda merece un alto en el camino a poco que se considere su trayectoria histórica y su formidable oferta termal. Este centro está ligado a la familia Sicilia, cuyo antepasado Manuel Sicilia abrió sus puertas en 1860. Cuentan en Jaraba que un sucesor de aquel patriarca tuvo la feliz idea de que el balneario estuviera disponible al público, todo el año y no sólo en verano como mandaban los canones hasta entonces. En 1988 completó sus servicios adquiriendo el vecino Balneario de Serón y reformando y ampliando estos espacios.

Sus aguas, dicen los especialistas, tienen un gran poder diurético que las hacen beneficiosas en el tratamiento de las afecciones de riñón. No sólo los problemas renales tienen tratamiento con las aguas de este centro, también los problemas articulares como la artritis, artrosis y las rehabilitaciones. En el Balneario Sicilia se pone a disposición del público, para sacar mayor partido a sus tra-

tamientos, un equipo personal de profesionales médicos y especialistas en curas de salud hidropínica, hidrología médica y curas naturales.

También es recomendable para problemas respiratorios como los catarros de repetición, sinusitis, rinitis, asma y diversos problemas alérgicos. Precisamente para las alergias el Balneario de Sicilia ofrece su Cámara de Sal, una de las escasas instalaciones de este tipo en España. En la Cámara de Sal se lleva a cabo la inhalación de partículas de sal en una sauna seca.

Uno de los atractivos que ha dado nombre a este centro es su Cueva Termal, una piscina termal de 250 metros cuadrados bajo una roca natural. Ofrece la posibilidad de uso en su forma de activa con una zonas de masajes con chorros secuenciados para la espalda, cascadas cervicales, jacuzzi y aquagym.

Los clientes de este Balneario han ido cambiando en los últimos años a medida que





sus instalaciones renovaban y modernizaban sus instalaciones, poniendo al día sus servicios. Este público responde al perfil de un usuario joven que desea desconectar de su rutina cotidiana, estar en contacto con su magnífico entorno natural y dejarse cuidar. Para adecuarse a estas nuevas demandas el balneario ha desarrollado una gran oferta de nuevos tratamientos de relax y cosmética termal que garantizan su satisfacción.

Se ofrecen programas descontracturantes y de relax, como los masajes subacuáticos Niagara con esencias unidas a masajes de velas, tratamientos de pindas o de relajación vital. En la parte de estética hay diversas posibilidades para aprovechar una estancia en este balneario.

Para tratar el envejecimiento, el centro propone tratamientos de oxígeno, de caviar y antiarrugas. Esos programas tienen como aliado el alto poder antioxidante de las aguas que aquí se encuentran para proporcionar los mejores resultados. Como anticelulíticos se usan con maestría la chocolaterapia, la cafeterapia y las envolturas de algas. Si lo que se desea es un tratamiento reductor o reafirmante se pueden llevar a cabo programas especializados con circuitos de saunas y presoterapias.

Un programa destacado dentro de la oferta del Balneario Sicilia es el Bañera Concerto, un tratamiento de relajación y belleza que incluye, masaje, envolvimientos, musicoterapia, colorterapia y que se lleva a cabo flo-

tando sobre una bañera de agua. Además de liberar tensiones, la piel es cuidada con aceites esenciales de cereza o de rosa. El primero tiene una acción remineralizante, desintoxicante y antioxidante, mientras que el segundo es relajante, hidratante y combate el envejecimiento.

Vale la pena referir el delicado proceso que se lleva a cabo en este tratamiento. El cliente, primeramente, recibe un masaje con maniobras neurosedantes y presiones en piernas y espalda que pasarán posteriormente al resto del cuerpo. Después se conecta la música específica que hará vibrar a la bañera y se realizan presiones desde los hombros hasta los pies, generando un suave balanceo. Para poner fin a este tratamiento se brinda al cliente una infusión relajante.

El balneario tiene a disposición de los usuarios su propia línea cosmética. No en vano, el centro responde así a las peticiones de la clientela que cada vez más se decanta por productos naturales que ayudan a mantenerse joven de acuerdo a un estilo de vida saludable. Los productos del balneario llevan la marca Sicilia y están elaborados con la esencia del agua termal, comenzando al principio con artículos básicos para pasar a productos cada vez más específicos como aceites de rosa mosqueta o frambuesa, exfoliantes, sales de baño, etc. Además también hay una línea masculina que responde al gusto del hombre actual que desea cuidar su aspecto.



Hotel Spa Balneario de Arnedillo

Sabor natural de la Rioja



28

El Hotel Spa Balneario de Arnedillo, en plena Rioja Baja, se plantea como un espacio global para el tratamiento de diversas afecciones como el reumatismo, la artrosis, la artritis o, simplemente, pasar un fin de semana alejado del stress en un ambiente de relax y descanso. Arnedillo, se encuentra arropado por un círculo montañoso que supera los 1.000 metros, abriendo las puertas de la Sierra Riojana a la fértil vega del Cidacos, uno de los parajes más bellos de esta región. Este establecimiento cuenta con cuatro estrellas que reconocen sus servicios y la calidad que ofrecen en cada uno de ellos. Dentro de la propuesta que brindan a sus huéspedes, la gastronomía tiene un papel preponderante convirtiéndose en un atractivo más.

El restaurante del balneario se imbuje de la cocina riojana, que tiene marcadas características y platos reconocidos de carnes y verduras. En este sentido, el jefe de cocina de Arnedillo, Pablo Rodríguez,

indica que ellos llevan a cabo “una cocina de mercado. De hecho ahora estamos haciendo muchas preparaciones que llevan setas. También tenemos clásicos que se sirven todo el año como nuestras verduras o las carnes, sobre todo el cordero. Cada tres meses vamos cambiando platos en función del mercado”.

La clientela del restaurante muestra su preferencia a platos que incorporan estos ingredientes como las Alcachofas de la Huerta del Cidacos con Crujiente de Ibéricos, los Espárragos Blancos Templados a la Vinagreta de Módena, el Cordero al Chilindrón Estilo Cameros, el Cochinillo Asado Estilo Chef y el Lomo de Bacalao sobre Salsa de Chipirones Napado con Tomaté Case a las Finas Hierbas. Como no podía ser de otra manera, el vino de Rioja está presente en la carta con una excelente selección de caldos.

Se tiene en cuenta que este restaurante se halla en un balneario, lo que siempre

exige conciliar gastronomía y salud. “Los médicos y la cocina se coordinan en algunos menús. Además teniendo en cuenta que la verdura siempre está presente ya llevamos mucho ganado”, asegura Rodríguez. El resultado final satisface al jefe de cocinas que subraya el principio que rige su trabajo “tratar con cariño unos productos de primera calidad”.



Sugerencia del chef

Ingredientes:

- 1,6 kg de cordero
- 2 alcachofas
- 100 ml de aceite
- 4 espárragos trigueros
- 2 cabezas de ajo
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo
- 100 gr de judía verde
- 1/2 litro de agua

Elaboración:

En una bandeja del horno ponemos el cordero, un chorro de aceite, la sal, el agua y unos dientes de ajo. Calentamos el horno a 180 grados y la introducimos por espacio aproximado de 1 ½ hora. Por otro lado ponemos un cazo con agua a hervir y añadimos cuatro dientes de ajo aproximadamente, justo cuando empiece a hervir retiramos el agua y añadimos otra vez agua fría y así sucesivamente hasta cinco veces.

Carré o Paletilla de Cordero lechal asado con ajo dulce y guarnecido de verduritas a las finas hierbas

Para la guarnición:

Coceremos todas las verduras al vapor y las dejaremos al dente. Cogemos un cazo con un poco de aceite de oliva, le añadimos una vez que hierva un poco de tomillo, romero, orégano, laurel y un diente de ajo para perfumar el aceite

Cogemos las verduras ya cocidas y haremos una gavilla con ellas y seguidamente le incorporamos el aceite y lo dejamos macerar en las verduritas por espacio de dos horas aproximadamente.



Alange,

un clásico vivo del termalismo extremeño

Ya los romanos, expertos en baños termales, supieron apreciar la calidad de las aguas del Balneario de Alange (Badajoz). La sorprendente mejoría en la enfermedad de una joven patricia fue el origen de una tradición que, tras un paréntesis de varios siglos, florecería en el XVIII gracias a la iniciativa de Abdón Berbén. Actualmente este balneario es un clásico del termalismo extremeño que no pierde ocasión de actualizarse.



La curación de la joven Varinia

La utilidad y aplicación de las aguas del balneario pacense de Alange son muy remotas, y se pierden en los tiempos aunque se puede deducir que los primeros pobladores ya las utilizaban y, por ello, las sucesivas civilizaciones que ocuparon la península, asumieron su uso con fines curativos. La primera prueba contrastada que se tiene se remite a la existencia de un ara en mármol en la que se puede leer la dedicatoria de una noble familia romana, procedente de la actual Turquía, a la diosa Juno por la curación de su hija Varinia Serena (dicha lápida se conserva en el patio principal del Balneario y junto a ella está la traducción al castellano). Dado que el apellido Sereno y Sereniano aparece en España en el siglo III, se considera que estos hechos sucedieron entre el III y el IV.



31

Gracias a esta curación, el padre de la joven Varinia, magistrado en Mérida, Licio Sereniano, sufragó la construcción de un balneario embellecido en piedra noble destinado al disfrute de la colonia romana asentada en la zona. De aquel lejano esplendor se conserva solamente el interior de las dos termas, habiéndose perdido las fachadas y parte de las estancias auxiliares de las que se encuentran restos enterrados. Se puede suponer como fueron estas termas por comparación con las ruinas existentes en Arles (Francia), también de dos salas circulares y sus anexos.

Con las invasiones bárbaras se abandonan las costumbres romanas y con ello decaen las termas siendo abandonadas

las de Alange, de las que no hacen ningún caso los godos ni los árabes que, más tarde, ocuparán la península. Los reyes cristianos no son, tampoco, muy dados a los baños.

Nace un moderno balneario

Alange tiene que esperar al XVIII para su resurgir, cuando a finales de siglo, un vecino de la cercana Villafranca de los Barros, Mateo Antonio Vaca Vargas, recupere la terma de hombres que es la que mejor estado presenta, reconstruyendo las conducciones de ladrillo de la época romana. Hasta entonces, la obstrucción del desagüe de las termas formaba un charcón usado por las gentes del pueblo, que habían habilitado unas casetas como vestuarios.

Según datos obtenidos en la monografía del Dr. Villescusa, médico Director del Balneario entre los años 1820 y 1860, es en el año 1817 cuando se nombra por primera vez un director facultativo quedando el Balneario bajo la inspección del Gobierno a través de las autoridades de la provincia. En 1826 el Capitán General de Extremadura, José San Juan Downe, obtiene una gran mejoría en sus padecimientos gracias a las aguas de Alange, por lo que encarga al Teniente Coronel de Ingenieros, Manuel de Toro, la construcción de un Balneario moderno en las proximidades del Charcón siguiendo la tendencia establecida por el Rey Fernando VII tan amigo de los balnearios. En consecuencia se levantan los llamados baños particulares en número de cuatro rectangulares y dos





32

redondos, dotando también al pueblo de un lavadero público. Posteriormente se instalan dos bañeras de obra y una calderita de cobre para calentar el agua.

En tal situación, el Balneario queda en propiedad de la Diputación de Badajoz la cual deja la administración al pueblo de Alange que la asume hasta 1863 en que el Estado al aplicar las Leyes de Desamortización resuelve sacar el Balneario a pública subasta resultando rematada dicha subasta por el Doctor Abdón Berbén Blanco, médico de Badajoz y titular del pueblo de Alange, al cual se le adjudica por escritura pública de propiedad ante el escribano de la Reina, José Vázquez y Felipe Granados, Juez de Primera Instancia de Badajoz en 1867.

Es precisamente este doctor quien realiza las obras de ampliación, construyendo las 36 habitaciones con pilas de mármol italiano que rodean al patio, amplía las piscinas, edifica las salas de espera y la administración, instala las calderas de agua caliente y adquiere las huertas colindantes para formar el actual Parque. Durante más de cien años, Alange ha sido propiedad de "Herederos de Abdón Berbén C.B." hasta que en 1985 se constituyó como sociedad anónima.

La búsqueda de la excelencia

Si bien hubo dos reformas anteriores en el siglo XX, en 1971 comenzó una

exigente modernización que respeta escrupulosamente la personalidad del Balneario, declarado Bien de Interés Cultural. Gracias a este proceso, Alange reverdece los laureles de sus glorias pasadas. El renacer del termalismo ha puesto nuevamente a estas termas en el lugar que se merecen.

Entre 1990 y 1995 se puso a punto un primer hotel de 3 estrellas, el Varinia Serena, con habitaciones de calidad, aire acondicionado y cafetería-restaurante todo ello inmediato al Balneario. Debido a la demanda de la clientela se acomete la construcción de otro hotel de 4 estrellas, el Aqualange, unido al actual parque del Balneario. Dicho hotel fue inaugurado hace seis años con 86 habitaciones dobles. Está unido al balneario por un paso subterráneo que permite el acceso cuando el clima es adverso.

Las actividades de este centro termal son una fuente de desarrollo económico para el pueblo de Alange ya que en torno a él se ha desarrollado un pujante sector hostelero que incluye hoteles, hostales y casas rurales.

Desde 1989 el Balneario mantiene un concierto con el IMSERSO para el "Termalismo de 3ª Edad" con un aumento gradual de las plazas concertadas y de los meses de cobertura. El Balneario ha realizado importantes obras para adecuarse a la nueva clientela y atender a

la demanda de nuevos servicios hidrotermales y complementarios al uso de los grandes balnearios europeos pero sin perder su tradición basada esencialmente en la calidad de sus aguas valoradas en toda Europa para etiologías de sistema nervioso así como la atención personalizada que estiman imprescindible en instituciones como esta.

Patrimonio de la Humanidad

En 1993 el Balneario con sus Termas Romanas y todo el conjunto termal ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. No es fácil encontrar donde bañarse en el mismo lugar y de la misma forma que lo hicieron los legionarios romanos hace 1.700 años. La Junta de Extremadura, ha colaborado intensamente en todo este programa acogiendo a los programas FEDER de la UE. y el pueblo de Alange se ha incorporado a la lista de Villas Termales que procuran adaptarse al estilo europeo de los balnearios franceses, alemanes e italianos.

Para entonces será imprescindible que todo el entorno de Alange, su embalse, sus sierras, su castillo y el propio pueblo, ofrezcan alternativas turísticas y culturales que complementen las estancias de los visitantes, no solo del balneario si no del turismo en general dada su excelente ubicación geográfica en las cercanías de Mérida y en pleno centro de Extremadura.

Fin de Temporada del Programa de Termalismo Social del IMSERSO 2012

Se acerca el fin del año y con él terminará la Temporada del Programa de Termalismo Social del IMSERSO en su edición 2012, a través del cual más de 200.000 usuarios han podido mejorar su salud aliviando los síntomas de sus dolencias y acercándose al estado de bienestar corporal y mental ideal gracias a las propiedades curativas de las Aguas Minero-Medicinales de los Balnearios de España.

Gracias al convenio de colaboración entre el Instituto de Mayores y Servicios Sociales y los Balnearios españoles que han decidido adscribirse al Programa de Termalismo Social, decenas de miles de personas mayores de nuestro país han tenido la oportunidad de acceder a los tratamientos que habitualmente se prestan en los Balnearios con unas condiciones muy ventajosas, lo que posibilita a las personas con menos recursos económicos disfrutar de los tratamientos termales a unos precios reducidos.

Este servicio complementario a las prestaciones del sistema de la Seguridad Social, que facilita a las personas mayores el acceso a la balneoterapia o hidrología médica, ha revalidado los buenos resultados obtenidos en campañas anteriores y confía en ratificar su positiva incidencia

en la salud de este sector de la población con la campaña 2013, que se iniciará a principios de año. La mejora de calidad de vida de los usuarios contribuye de forma decisiva al aumento del bienestar social general, a través de la disminución de las consultas médicas y emisión de recetas de medicamentos.

Por otra parte, el Programa de Termalismo Social del Imerso se ha consolidado como un modelo de desarrollo turístico sostenible, ya que hace un uso racional de los recursos naturales, al tiempo que se erige como motor de la economía local en las zonas rurales en las que se asientan. Además de ser la principal fuente de creación de puestos de trabajos directos e indirectos en la comarca, su importancia como dinamizador de la actividad turística tiene como consecuencia la apertura

de nuevas empresas que aprovechan los flujos del turismo de salud, a los que proporciona viabilidad gracias a la desestacionalización del turismo en la zona.

Todos estos elementos están garantizados por la cuidadosa planificación del Programa de Termalismo, que se realiza de forma conjunta entre el IMSERSO y los Balnearios para sacar el máximo rendimiento de los recursos disponibles. Los gestores de los centros, que de forma paulatina incorporan sistemas de la Gestión de la Calidad para sus instalaciones y servicios, los equipos médicos, que supervisan de forma individual los tratamientos adecuados a la situación de cada persona, y los trabajadores, que día a día atienden las necesidades de los usuarios, son los responsables finales del éxito del Termalismo Social.

PROGRAMA DE
TERMALISMO SOCIAL
DEL IMSERSO

**VEN
Y
REVITALÍZATE**

BALNEARIOS
DE
ESPAÑA

www.imserso.es

901 10 98 99

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD
POLÍTICA SOCIAL Y CONSUMO

IMSERSO



Clasificación de las Aguas

Según las características de las Aguas Minero-Medicinales (composición química) de cada Estación Termal, así serán sus indicaciones terapéuticas.

Las Aguas **SÓDICAS** son estimulantes.

Las **SULFURADAS**, tienen una acción beneficiosa sobre la piel, el aparato respiratorio y locomotor.

Las **FERRUGIONOSAS**, ricas en hierro, favorecen la regeneración de la sangre, mejoran los casos de anemia y actúan positivamente sobre las enfermedades de la piel, además de colaborar con los regímenes adelgazantes.

Las Aguas **RADIATIVAS**, tienen efectos analgésicos para combatir el estrés, la ansiedad y las depresiones.

Las Aguas **SULFATADAS** tienen efectos laxantes y diuréticos.

Las **BICARBONATADAS** son recomendables para problemas del aparato digestivo.

Las **CARBÓNICAS** estimulan el apetito y favorecen el buen funcionamiento del aparato circulatorio.



ASOCIACIÓN NACIONAL DE BALNEARIOS

C/ Rodríguez San Pedro, 56 - 3º izq.

28015 · Madrid

902 11 76 22

anbal@balnearios.org

www.balnearios.org

Síguenos en:



34

AEROSOL: Aplicaciones inhalatorias de Agua Minero-Medicinal, mediante aparatos especiales que producen partículas de vapor finísimas.

BAÑO: Es la técnica que consiste en la inmersión en el Agua Minero-Medicinal durante un tiempo y temperatura determinados.

BAÑO DE BURBUJAS: Inmersión en una bañera con Agua Minero-Medicinal, a la que se añade aire a presión

BAÑO DE HIDROMASAJE: Técnica de baño que consiste en añadir agua a presión con el fin de dar movimiento al Agua Minero-Medicinal para que actúe como masaje.

CHORRO A PRESIÓN: Aplicación del Agua Minero-Medicinal de forma manual con más o menos presión y continuidad.

CURA HIDROPÍNICA: Consiste en la ingestión oral de Agua Minero-Medicinal a un tiempo y ritmo determinados por el médico, con efectos terapéuticos.

DUCHA CIRCULAR: Aplicación del Agua Minero-Medicinal a baja presión con salida por múltiples orificios.

DUCHA ESCOCESA: Aplicación del Agua Minero-Medicinal alternando caliente y fría.

DUCHA VICHY: Masaje combinado seco y bajo Agua Minero-Medicinal.

ESTUFA DE VAPOR: Sala de vapor húmedo.

HIDROLOGÍA MÉDICA: Es la Ciencia que estudia las acciones de las Aguas sobre el organismo y su aplicación con fines terapéuticos.

INHALACIONES: Técnica inhalatoria de vapor y Agua Termal (vías respiratorias bajas).

LODOS: Barros que se forman al mezclar arcilla con el Agua Minero-Medicinal.

MANILUVIOS: Baño de las manos y parte de los brazos.

MASAJE MANUAL: Consiste en practicar fricciones o presiones sobre el cuerpo con las manos.

NEBULIZACIONES: Inhalaciones de gota gruesa.

PARAFANGOS: Es la mezcla de fangos o lodos con parafina para aplicaciones en una o varias partes del organismo.

PEDILUVIOS: Baño de los pies y parte de las piernas.

PULVERIZACIONES: Técnica inhalatoria de vapor y Agua Termal (vía respiratorias altas).

SAUNA: Calor seco en cabina.

VAPORARIO: Producción de vapor que se aplica al cuerpo humano con fines terapéuticos.

Balneario de Liérganes
(LIÉRGANES, Cantabria)

Termas de Liérganes
(LIÉRGANES, Cantabria)

Balneario de Valdelateja
(VALDELA TEJA, Burgos)



Balneario de Cestona
(ZESTOA, Guipuzcoa)

Balneario Acuña
(CALDAS DE REIS, Pontevedra)

Baños de la Albotea
(CERVERA DEL RÍO ALHAMA,
La Rioja)

Balneario Termas Pallarés
(ALHAMA DE ARAGÓN, Zaragoza)

Balnearios Auténticos

Tel. 902 318 674
Fax 942 318 673
reservas@relaistermal.com
www.relaistermal.com

Los Balnearios Relais Termal
son auténticos remansos
de paz en un mundo de stress y ruidos,
un lugar donde reencontrarte contigo mismo
y con tu pareja,
donde volver a respirar y a sentirte único.
Encontrarás todo
lo auténtico que llevas dentro.



Desarrolla tu venta directa