

BALNEARIOS

de España

Año III · Número 11

Balneario Cervantes

La excelencia del termalismo en La Mancha

Salud: Balneario Montanejos

Técnicas y terapias: Hotel Balneario San Nicolás, múltiples servicios, máxima satisfacción

Mapa y listado de Balnearios

Turismo: Islas Baleares, caminando entre oro blanco

Belleza: Hotel Termes Montbrío, un oasis de relajación y bienestar

Gastronomía: Balneario de Archena

Historia: Balneario de Lugo, las aguas sabias de los romanos

Anbal: ANBAL y Coperama



INMERSIA IN XX SAECULA PACE*

Disfruta de un manantial de 2.000 años de historia con aguas que han permanecido más de 15.000 años sumergidas.

Y no te preocupes, que ya no hablamos latín.

*** Sumérgete en 2.000 años de historia.**



Con este undécimo número de Bañeros de España se abre una nueva etapa en el proyecto editorial de ANBAL. Desde la Asociación Nacional de Bañeros emprendimos esta iniciativa convencidos de su utilidad como vehículo de transmisión de la cultura termal al público propio y ajeno, meta que creo se ha alcanzado con las diez primeras entregas y confío en que se extienda al conjunto de la sociedad con las próximas diez.

De forma similar, el futuro del termalismo español se encuentra en un momento de inflexión y salto a una nueva etapa. Los Bañeros de España están afrontando cambios en sus planteamientos de base para adaptarse a la situación socioeconómica del momento histórico que vivimos. Así se puso de manifiesto en BALNEARIOS 2020, unas jornadas sectoriales que congregaron a los responsables de un gran número de estaciones termales españolas.

Además de la indisoluble comunión entre la tradicional cura termal y la moderna medicina hidrológica (consecuencia lógica de la aplicación del método científico al uso histórico de las aguas mineromedicinales), las posibilidades de captación de nuevos usuarios a través de las nuevas tecnologías y la internacionalización del producto Bañero gracias a la trasposición de la norma

europea sobre Asistencia Sanitaria Transfronteriza constituyeron los pilares de este simposio.

Las intervenciones de reputados especialistas en campos tan diversos como la hidrología médica, turismo de salud, tecnología o comercialización sirvieron para esbozar un futuro lleno de posibilidades para el termalismo en España, bajo la premisa ineludible de adaptarse a las innovaciones técnicas y tecnológicas. Este reto fue reconocido y asumido por los asistentes, lo que me permite ser optimista respecto al porvenir inmediato del sector, especialmente de aquí al año 2020.

Y hablando de fechas, no quiero terminar estas líneas sin recordar que recientemente se ha cumplido el vigésimo quinto aniversario del Programa de Termalismo Social, todo un hito en la evolución de las estaciones termales nacionales que ha contribuido enormemente a la desestacionalización de la actividad, y que ha logrado además el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, incrementando su bienestar a través de la aplicación de tratamientos termales.

Para celebrarlo, desde la Asociación organizamos conjuntamente con el IMSERSO un acto de celebración en el que se hizo un reconocimiento a aquellas figuras públicas que han contribuido a su desarrollo, entre los que se cuentan los mi-



nistros del ramo que han desempeñado su cargo durante estas dos últimas décadas hasta la actualidad. De forma paralela se puso en marcha una campaña publicitaria dirigida a los beneficiarios del Programa animándoles a solicitar plaza para disfrutar de la cura termal.

Querido lector, te agradezco que nos hayas seguido durante los diez números de nuestra revista y espero que lo sigas haciendo, al menos, los próximos diez.

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

Actualidad del sector	4
En Portada: Bañero Cervantes	6
Salud: Bañero Montejos	12
Técnicas y terapias: Bañero San Nicolás	16
Mapa y listado de Bañeros	18
Turismo: Islas Baleares	21
Belleza: Hotel Termes Montbrió	26
Gastronomía: Bañero de Archena	28
Historia: Bañero de Lugo	30
ANBAL y Coperama, un tándem que beneficiará a los bañeros de España	32
Glosario	34


Editorial MIC
Tel.: 902 271 902
www.editorialmic.com



Descarga
aquí tu
revista

Fotografías de Portada:
Bañero Cervantes

D.L.: M-2531-2010



Argentina, nuevo anfitrión de Termatalia 2014



Después de su primera experiencia internacional en el año 2012, cuando la Feria tuvo lugar en la capital de Perú, la Feria Internacional del Termalismo, Turismo de salud y Bienestar regresará a América del Sur para ratificar su vocación como puente del turismo de salud entre Europa y Sudamérica. En este caso el país anfitrión de la feria de termalismo será Argentina y el simposio se celebrará en la ciudad de Termas de Río Hondo de la provincia de Santiago del Estero, debido a la calidad y cantidad de sus recursos termales de renombre internacional.

25 años del Programa de Termalismo Social. Ahora, cuidarte depende de ti



ANBAL y el IMSERSO celebraron el vigesimoquinto aniversario del Programa de Termalismo Social reconociendo a aquellas figuras que lo han hecho posible, como los ministros del ramo que han desempeñado su cargo en este periodo. 25 años después el objetivo primigenio sigue siendo el mismo: mejorar la calidad de vida de las personas mayores, incrementando su bienestar a través de la aplicación de tratamientos termales. De forma paralela se desarrolló una campaña publicitaria basada en el lema "Ahora, cuidarte depende de ti" y que ha difundido entre los usuarios potenciales los beneficios del termalismo.

FITUR estrenará una sección dedicada al Turismo de Salud

Gracias al impulso del Clúster Español de Turismo de Salud, la sección Fitur Salud ocupará el pabellón 8 de IFEMA, donde las empresas del sector tendrán la oportunidad de dar a conocer su oferta y de contactar directamente con potenciales clientes. Spaincares será la enseña nacional en la que se aglutinarán los productos y servicios relacionados con los viajes por motivos de salud de nuestro país. De esta forma, la organización da respuesta a la creciente pujanza del segmento salud dentro de la industria turística nacional en el que España está muy bien posicionada.



BALNEARIOS 2020, una mirada hacia el futuro del termalismo

La Asociación Nacional de Balnearios celebró unas jornadas para poner en común las perspectivas de futuro del termalismo. Tecnología, hidrología médica, turismo de salud y comercialización fueron los pilares del simposio. El Presidente de ANBAL, Miguel Mirones, fue el encargado de inaugurar las jornadas BALNEARIOS 2020 con una ponencia de apertura en la que repasó la trayectoria del termalismo español y esbozó su proyección de futuro. Las posibilidades de captación de nuevos usuarios y la internacionalización del producto Balneario gracias a la trasposición de la norma europea sobre Asistencia Sanitaria Transfronteriza fueron puntos centrales del evento.



ANBAL en el XIX Congreso de la Asociación Europea de Balnearios



El decimonoveno congreso de la European Spa Association (ESPA) se celebró entre el 20 y el 23 de mayo en la ciudad termal de Vejle (Dinamarca), donde la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL) estuvo representada en la persona de su secretario general. Además de participar en los distintos debates y grupos de trabajo programados, Luis Miguel López Carral expuso el posicionamiento del termalismo español en este segmento y la situación de los Balnearios de España a través de la marca Spaincares, impulsada por el Clúster de Turismo de Salud del que ANBAL es miembro fundador.

La energía verde se asienta en Termas Pallarés



En consonancia con el compromiso medioambiental de la cadena Relais Thermal, el Balneario Termas Pallarés ha puesto en marcha un nuevo sistema de calderas de biomasa que es capaz de garantizar el servicio de calefacción y agua caliente sanitaria a los tres hoteles integrados en el complejo de salud y bienestar de Alhama de Aragón. La implementación de este sistema que ha supuesto una inversión de cerca de medio millón de euros, permitirá a la estación termal aragonesa ahorrar 150.000 litros de gasoil y se dejarán de emitir 404 toneladas de dióxido de carbono cada año.

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



Grupo
Hedima

HACIA UN NUEVO MODELO DE TRANSFORMACIÓN

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 Grupo 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.

www.grupohedima.com



Balneario Cervantes

La excelencia del termalismo en La Mancha

La provincia de Ciudad Real tiene en el Balneario Cervantes un centro termal de referencia en el país. Este enclave, construido con una elegancia majestuosa, ofrece desde finales del siglo XIX las bondades de sus aguas y arcillas. Actualmente conjuga el prestigio que siempre ha tenido con una inquietud constante por ofrecer a sus visitantes los mejores tratamientos de salud y relax.



Santa Cruz de Mudela, en Ciudad Real, posee un tesoro que ofrece con la generosidad propia de esas tierras. Ese tesoro no es otro que sus aguas termales que han hecho de este paraje, ya cercano a Andalucía, una referencia de los balnearios españoles. No yerra quién describe como un verdadero oasis, en la aridez monótona de La Mancha.

A la sabiduría de los frailes Camilos les debemos este patrimonio invaluable, ya que fueron estos religiosos quienes primero aprovecharon sus aguas. Así en el siglo XVII cuando la Orden de los Camilos, que recibieron por parte del Marqués de Santa Cruz tierras de labor en estos parajes, comenzaron a utilizar sus aguas por las propiedades beneficiosas para la salud. Un siglo más tarde el Balneario ya es operativo y a lo largo del XVIII fue acrecentándose su fama de tal forma que en 1929 sus aguas fueron declaradas de Utilidad Pública.

El Balneario Cervantes es una síntesis entre la modernidad y la herencia de la que se enorgullece este establecimiento. Rodeado de jardines, que sorprenden nuestra vista en el paisaje manchego, en su arquitectura predominan los colores del barro típico de esta comarca, como el ocre y el amarillo, con unas instalaciones modernas y funcionales. Tradición a la última.

Es un ambiente perfecto para aquellos que buscan, además de tratamientos de salud, tranquilidad y reposo. Gracias a una moderna reforma, su equipamiento está a la vanguardia del termalismo en España. Además su equipo humano garantiza una apacible estancia y el deseo de volver en aquellos que lo visitan.



Aguas de vida

Las aguas que sorprendieron por sus bondades a aquellos monjes Camilos nacen de dos manantiales: Villarosa y Bilbao o de Baños. Cada uno de ellos tiene sus propias características y virtudes que lo distinguen. Además el Balneario comprueba la calidad de sus aguas mediante constantes y rigurosos análisis.

La de Villarosa es un agua bicarbonatada, sódica, cálcica y carbogaseosa. Tal era su prestigio en la primera mitad del XX que se llegó a comercializar en farmacias. Se indica en cura hidropínica para gastropatías crónicas, procesos gástricos que cursen aumento de secreción ácida, hernia de hiato y cuadros dispépticos. En parafangos es útil en artropatías degenerativas, síndromes dolorosos asociados a traumatismos osteoarticulares, reumatismo y artrosis. También se aconseja vivamente para mialgias, espondilosis, neuralgias y ciertas enfermedades de la piel.

El de Baños, por su parte, tiene un agua bicarbonatada, cálcica, magnésica, sódica y sulfatada. Las indicaciones más destacadas en sus tratamientos son la relacionados con reumatismos crónicos inflamatorios, artrosis, artritis tales como artritis reumatoide seropositiva, artritis seronegativas, la psoriásica y, además, finalmente la espondilitis anquilosante.

Especialmente apreciados son sus efectos en los reumatismos crónicos degenerativos o artrosis de cualquier localización así como en los reumatismos abarticulares, pararticulares como la periartritis, miositis, tendinitis, tenosinovitis, neuritis, neuralgias, etc.

También alivian los trastornos somáticos producidos por el estrés.

Arcillas excepcionales

En la misma finca donde se ubica el Balneario, se obtienen arcillas de muy alta calidad, avaladas por estudios llevados a cabo por la Universidad de Castilla la Mancha. Esta materia prima necesita de un cuidado proceso para que sus efectos estén a la altura de la calidad del Balneario Cervantes.





Tras un meticuloso proceso de selección, la arcilla se pasa a unos tanques de maduración donde se mezclan con agua minero-medicinal del manantial de Baños. Allí la arcilla, nutrida con el agua, quedará expuesta a las radiaciones solares durante seis meses aproximadamente. En este tiempo tienen lugar los procesos y reacciones químicas naturales que finalizan con la composición terapéutica del peloide.

Sus resultados usados en tratamientos de estética facial y corporal no dejan lugar a dudas de que este es uno de los principales atractivos del Cervantes.

Un balneario de primera

Son más de 1.500 metros cuadrados distribuidos en varios edificios con zonas diferenciadas para las distintas técnicas y servicios. El estilo andaluz de su arquitectura y la modernidad de los medios a disposición de sus visitantes son una señal de identidad y un distintivo de sus servicios.

Cuenta con un excelente equipo humano de profesionales entre los que se cuenta un médico especialista en Hidrología Médica, fisioterapeutas, quiromasajistas, técnicos en estética, técnicos en balneoterapia.

En sus instalaciones se encuentran:

- Bañeras termales con hidromasaje, en cabinas individuales o dobles.
- Sala de respiratorio.
- Sala de barros y parafangos.
- Sala de pediluvios y maniluvios.
- Sala de camino de pediluvio de rociación.
- Sala spa, compuesta por hidromasaje, baño de vapor y ducha escocesa.
- Cabinas de ducha circular.
- Cabinas de chorro a presión.
- Cabina de estética para tratamientos faciales y corporales.
- Cabinas de masajes.
- Cabina ducha Vichy.
- Presoterapia.
- Cabinas de envolvimiento de arcillas.
- Ultrasonido, infrarrojos.

Los tratamientos

Todos los tratamientos son supervisados y prescritos por el médico. Generalmente se realizan con el alojamiento en el hotel. Existen una gran variedad de Programas, desde un día para conocer el Balneario Cervantes, a estancias que se prolongan 5,7,9,11 días para tratamientos más completos, también pueden acudir mediante Programas de la Administración Autonómica de Castilla la Mancha, o la Adminis-





tración del Estado, a través de los Programas de Termalismo Social de Inmerso, con importantes ayudas para los mayores o jubilados. Todos los tratamientos incluyen servicios o técnicas con agua mineral medicinal o con las arcillas naturales.

Para el mejor descanso

El Balneario Cervantes tiene también entre los pilares de su oferta al público su magnífico hotel de cuatro estrellas. Con su peculiar construcción de estilo mozárabe-mudejar tiene 94 habitaciones, todas ellas

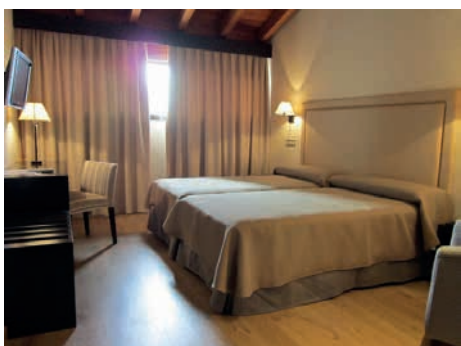
equipadas con aire acondicionado, baño completo, secador, secador toallas/albornoz, tv plasma, y 50 de ellas amplio salón. Cuenta con un edificio principal de 3 plantas en el que se encuentran la recepción de hotel, un salón de juegos, la sala de estar, varios vestíbulos y la recepción del balneario.

Su servicio se complementa con su restaurante y cafetería. El restaurante ofrece varias propuestas gastronómicas como su menú degustación, el menú cervantes y, también menú del día. Se ofrece servicio

de desayuno buffet. La cafetería tiene también unas agradables terrazas, que se disfrutan sobre todo en primavera y verano.

Además es el lugar ideal para la celebración de eventos, ya sean de empresa o familiares, gracias a sus salones perfectos para bodas o comuniones como para convenciones y encuentros.

Para finalizar, en el exterior del hotel se halla su espectacular piscina exterior y sus amplios jardines con hermosos paseos, fuentes y estanques donde se encuentra la zona deportiva, y el parque infantil.





Servicios del Balnerio Cervantes

Aerosoles: Aplicación inhalatoria de agua mineromedicinal mediante aparatos especiales que producen partículas de vapor muy pequeñas.

Arcilla Verde Cervantes: arcilla verde + agua del balneario.

Bañera de hidromasaje: Inmersión en agua mineromedicinal a 37°- 38°C en bañera individual donde se recibe hidromasaje con burbujas.

Chorro a presión: Aplicación de agua mineromedicinal a 38°C de forma manual, con variación de presión y continuidad. Indicado en problemas de reuma, artrosis y otras enfermedades de los huesos.

Cura hidropínica: Ingestión oral de agua a un tiempo y ritmo determinado con efectos terapéuticos.

Ducha termal: Aplicación de agua mineromedicinal mediante un aparato compuesto por una serie de semicírculos con chorros.

Maniluvios: Baños locales con agua mineromedicinal en manos alternando diferentes temperaturas (20-40°C), recomendada para personas con dolores o deformación en los huesos de las manos.

Pediluvios: Baños locales con agua mineromedicinal en pies alternando diferentes temperaturas (20-40°C), recomendada para personas con dolores o deformación en los huesos de los pies.

Pediluvio de rociación: Paseo por cantos rodados alternando zonas de nebulización y rociación.

Parafangos: Mezcla de fangos con parafina para aplicaciones en una o varias partes del organismo a 40°C.

Piscina Activa: De gran capacidad, esta instalación tiene forma de trébol de 4 hojas, en cada uno de los cuales se recibe distintos tipos de masaje: de piernas, lumbares, de cuello..., bien por chorros, hot tub, jacuzzi, etc.

Presoterapia: Aparato de drenaje linfático que resuelve edemas y retención de líquidos.

Infrarrojo: Aplicación de calor mediante luz infrarroja para tratamiento analgésico.

Vendas frías: Aplicación de venda impregnada en líquido específico para piernas cansadas.



**El mejor combinado
para tu salud**



HOTEL - BALNEARIO

CERVANTES

**Agua minero-medicinal • Arcillas naturales de la propia finca
Esencias de plantas aromáticas manchegas**

BALNEARIO CERVANTES, NATURALMENTE

926 33 13 13

www.balneariocervantes.com

www.balnearios.org

Tu puerta de acceso a un universo de Salud y Bienestar

Teléfono de reservas: 902 11 76 22

Reserva ahora

Destino

Balneario

Fecha de entrada:

Habitaciones

Habitación 1: Adultos Niños

Código promocional

¡VER DISPONIBILIDAD!

[Cancelar reserva](#)

BALNEARIOS
de España

ANBAL
Asociación Nacional
de Balnearios

Balneario Montanejos



Adquirir hábitos saludables para alcanzar un envejecimiento satisfactorio

13

El Balneario de Montanejos orienta sus servicios desde tres ejes principales:

La Balneaoterapia/hidroterapia, con sus aguas sulfatado magnésicas bicarbonatadas mixtas de mediana mineralización e hipotermas (25°). Su cura hidropínica facilita la diuresis, la función hepática y el peristaltismo intestinal con acción antiácida. Mejoran el trofismo de la piel. Por sus efectos mucolíticos la indicamos en afecciones de las vías respiratorias. En Balneación, presenta efectos antiinflamatorios y relajantes musculares.

La Fisioterapia Termal, principal disciplina de apoyo al tratamiento de las afecciones que cursan con dolor, la insuficiencia

respiratoria, la rehabilitación y el entrenamiento y prevención de la actividad física.

La Nutrición, la alimentación y la hidratación, factor denominador común para una vida saludable.

Con estos ejes, nos planteamos dos grandes objetivos:

La atención y tratamiento de personas con afecciones que cursan con dolor, falta de autonomía personal o afecciones respiratorias para aliviar sus dolencias o mejorar su autonomía.

La educación mediante la información y talleres en hábitos saludable para alcanzar un envejecimiento satisfactorio.



Contemplando que Montanejos es una Villa Termal, con cinco hoteles y más de mil camas en apartamentos o segundas residencias, además de los beneficiarios de los programas de termalismo social, presenta un gran número de personas que vienen a disfrutar de forma lúdica el Balneario.

La cultura de balnearios ha experimentado una evolución alrededor de la existencia

de los programas de termalismo social, así como de la irrupción del uso lúdico de las aguas mineromedicinales.

Lo social y lo lúdico no tienen porqué ser antagonistas a la salud, pero si han dejado en muchos casos la medicalización, entendida como la atención más personalizada y adaptada a cada paciente en ocasiones en planos menos relevantes.



Compartimos el interés por la Salud, por un envejecimiento libre de dependencia, y por una mejor calidad de vida en cualquier fase de la vida, es lo que nos anima a plantear y ofrecer no solo los tratamientos orientados al alivio de las dolencias, sino a la prevención y tratamiento de la cronicidad, a la educación en hábitos saludables que permita tanto en el ámbito de la alimentación como en el de la ergonomía y la actividad física como hábito saludable.

Así mantenemos una propuesta abierta a la incorporación de nuevas actuaciones que permitan avanzar en la atención de las personas que buscan en Montanejos un tiempo para su salud.

Dr. Xavier Marí i Cerezo
Director Médico



BALNEARIO SAN NICOLÁS



Calle Baños, nº2
04400 Alhama de Almería (ALMERIA)
Tlf: 950 641 361 • Fax: 950 641 281
info@balneariosannicolas.es
www.balneariosannicolas.es

Hotel Balneario San Nicolás

Múltiples servicios, máxima satisfacción

16

En una situación privilegiada, a medio camino entre la montaña y la costa almeriense, se asienta el Hotel Balneario San Nicolás. Alhama de Almería, la localidad donde se ubica lleva en su nombre las fuentes termales que la hacen famosa. Este establecimiento disfruta de unas aguas que ya fueron apreciadas por los romanos, que ocuparon esta zona, como por los árabes. Sería en la dominación musulmana cuando esta zona alcanzaría su primer esplendor. Un historiador de la época glosaba las aguas de Alhama en estos términos: "No había fuentes termales comparables a esta en toda la tierra conocida en cuanto a su perfecta construcción y a la calidez de sus aguas. Los enfermos iban a ellas desde todas partes quedándose allí hasta que se recuperaban de las enfermedades". Sus baños serían reconstruidos tras el grave terremoto de 1522 que causó graves daños en el edificio. Tres siglos más tarde, en 1877 se crea la sociedad "Balneario de San Nicolás" y se realiza la segunda fase de reconstrucción del edificio. Actualmente es un establecimiento con una consolidada oferta que, desde 1997 se ha ido adaptando a las exigencias de sus clientes, para garantizar así el mejor de los servicios.

Las aguas del Balneario San Nicolás, atendiendo a su mineralización predominante, son consideradas bicarbonatadas, sulfatadas, cálcicas, magnésicas, ferruginosas y radiactivas. Ingeridas aportan alivio a problemas urinarios como hiperuricemias, calcelosis y afecciones renales así como problemas digestivos como gastritis, úlceras, hepatopatías o litiasis biliar, entre otros. Es beneficioso su uso también para el aparato respiratorio (asma, rinitis,

bronquitis crónica...) y para el locomotor en casos de artrosis, artritis, lumbago o ciática, entre otros.

Tratamientos Balneoterápicos Clásicos

Cura Hidropínica: se utiliza la ingestión oral de esta agua para proporcionar efectos terapéuticos. Es muy útil en patologías inflamatorias de las vías urinarias y afecciones estomacales.

Baño Termal: la inmersión en el agua mineral medicinal proporciona un alivio en el estrés articular.

Baño de Burbujas: el agua de Alhama junto al aire a presión realizará pequeños masajes que proporciona relax a quién los recibe.

Chorros de presión: estabilizan la temperatura corporal por el efecto que ejercen sobre capilares, venas y vasos linfáticos. Según el lugar donde los apliquemos ejercen influencia sobre una u otra parte del cuerpo.

Ducha Circular: el agua aplicada a baja presión con chorros que apuntan a distintas partes del cuerpo es muy indicado para problemas circulatorios



Ducha Escocesa: su alternancia de frío y calor resulta estimulante y reducen inflamaciones y varices.

Pediluvios: este baño para piernas y pies se aconseja para problemas de callos, juanetes, uñas, etc.

Piscina Dinámica: se trata de la inmersión en una piscina realizando ejercicios de gimnasia para fortalecer el aparato respiratorio y el locomotor.

Zona V.I.P

Masaje Relax: Masaje manual suave para desbloquear y relajar los músculos, vasodilatar la piel y buscar el equilibrio físico y emocional del cuerpo.

Masaje Terapéutico: en este caso se busca remediar dolencias articulares, musculares o esqueléticas.

Baño de Vapor Turco: Sala de vapor húmedo que favorece la sudoración, mejora la respiración, relaja los músculos y rehidrata los tejidos.

Lodos de algas: en esta terapia se mezclan algas con aguas mineromedicinales eliminando volumen, toxinas, contracturas y dolores reduciendo la tensión muscular. Son también apropiadas como antiinflamatorio.

Lodos San Nicolás (elaborados con aguas minero – medicinales): estos lodos basan su acción terapéutica en su gran poder de absorción, su acción mineralizante, su capacidad de neutralizar la acidez y su efecto estimulante de la cicatrización, por lo que su uso es muy recomendable en muchos tipos de patologías de la piel, como abscesos, úlceras, flemones, llagas, acné o forúnculos.



Masaje Linfático: Tratamiento manual que provoca la estimulación de los líquidos retenidos en los tejidos a través de los vasos linfáticos.

Baño Niágara II: líder en su gama, agradable masaje subacuático con 240 inyectores colocados en 6 zonas anatómicas, programable para adaptarse a las necesidades del cliente más exigente.

Baño Cromotherm: es un agradable baño de vapor al que se añaden diferentes fragancias acompañadas de un relajante juego de luces y colores creando una experiencia multisensorial.

Ducha Bitérmica: Multitud de finos surtidores en afusión circular a diferentes alturas con contraste bitérmico que provocan nuevas sensaciones y un intenso efecto estimulante y relajante.

Tratamientos para el aparato respiratorio

Inhalaciones: Técnica inhalatoria de vapor y agua termal – vías respiratorias bajas.

Aerosoles: Aplicaciones inhalatorias de agua minero – medicinal, mediante aparatos especiales que producen partículas de vapor finísimas. - vías respiratorias altas.

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

Duchas Nasales: Método para descongestionar las fosas nasales. Limpia la mucosa y permite respirar mejor.

Complementan esta amplísima oferta:

-La Sauna finlandesa: calor seco para eliminar toxinas y facilitar la pérdida de agua tisular

-Presoterapia: drenaje linfático mediante cámaras de aire

-Jacuzzi: Tratamiento que provoca la relajación muscular debido a su diseño ergonómico y a la inyección de burbujas de aire en el agua minero – medicinal.

-Chocolaterapia: atenúa los efectos del estrés, estimula la dermis y repone la energía térmica.

-Vinoterapia: la esencia de vino y el agua además de recuperar la piel, tonificarla e hidratarla, proporcionan una mayor consistencia a los músculos de los brazos y piernas y una mayor firmeza en los senos.

-Masaje en camilla de agua: los rodillos y chorros de esta cama de agua hacen que el cuerpo experimente la sensación de elevación, ligereza, flotación y calidez. Un placer para los sentidos.

-Electroestimulaciones: son pequeñas descargas eléctricas mediante estímulos físicos, para desencadenar una respuesta fisiológica.

Otros tratamientos complementarios

Parafina: Ideal para procesos dolorosos en manos, muñecas, tobillos.

Parafango: Provoca efectos relajantes, analgésicos, sedantes y descontracturantes.



ACUÑA
986 540 010
www.relaistermal.com

TERMAS DE CUNTIS
986 532 525
www.termasdecuntis.com

CARBALLO
981 703 354
www.balneariodecarballo.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

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 ANDRÉS
953 770 062
www.balneariosanandres.com

CHICLANA
956 400 520
www.balneariodechiclana.net

LIERGANES
942 528 296
www.balneariolierganes.es

PUENTE VIESGO
942 598 061
www.balneariodepuenteviesgo.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

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**CERVANTES**

926 331 313

www.balneariocervantes.com**BAÑOS DE LA CONCEPCION**

967 470 036

www.balneariodelaconcepcion.es**CABRIEL - FUENTE PODRIDA**

962 335 122

www.balneariofuentepodrida.com**HERVIDEROS DE COFRENTES**

902 747 401

www.balneario.com**VERCHE**

962 130 003

www.balnearioverche.com**ALHAMA DE GRANADA**

958 350 366

www.balnearioalhamadegrana.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**ARCHENA**

968 688 022

www.balneariodearchena.com

SI PUDIERAS SALVAR SU VIDA,
¿LO HARÍAS?

HAZTE SOCIO DE UNICEF

HOY PUEDES CONVERTIRTE EN LA PERSONA
MÁS IMPORTANTE PARA ÉL. TE NECESITAMOS.

902 31 41 31



UNICEF Comité Español

unicef 

www.unicef.es/hazte-socio

Islas Baleares, Caminando entre oro blanco

La delicadeza con la que el mar y la tierra se funden en la vista es una cualidad innata de las Islas Baleares. Los dones con los que han sido dotados estos terruños parecen arrancados de una antigua leyenda, como si se tratara de los versos clásicos de las civilizaciones de antaño, como si el tiempo se hubiera detenido para preservar un tesoro natural y cultural de belleza milenaria.



Si algo hay de irrepetible, de único y transcendente, es la capacidad que tienen ciertos lugares del archipiélago balear para preservar su entorno natural. Ciertamente la convivencia en armonía del hombre con la naturaleza ha marcado parte de la idiosincrasia de estos parajes, que se han

mantenido en el tiempo casi intactos al azote del desarrollo depredador.

El balneario de Font Santa se encuentra enclavado en una de esas pequeñas joyas que estamos mencionando, un lugar donde el tiempo se ha quedado varado en el entorno, ha fijado su ancla para quedarse

y guardar ese lenguaje musical que solo naturaleza y tiempo saben hablar. Está ubicado al sur de la isla de Mallorca, junto a Es Salobrar de Campos, un conjunto de 130 estanques de agua marina que se extienden como un fascinante juego de espejos. Una belleza retenida en cápsulas acuíferas

21



que permanecen intocables pese a todos los avatares.

Hay constancia de que cartagineses y romanos ya se dedicaron a la actividad salinera en la zona. No en vano, esta tradición sigue ejerciéndose y el denominado "oro blanco" continúa extrayéndose con los métodos milenarios, con el esfuerzo y trabajo humano ausente de máquinas y bullicio.

Merecedor de estas virtudes, el salobral está catalogado como área natural protegida. Brotan de forma inesperada y extraordinaria la flora y la fauna que con tanto tesón sobreviven en unas tierras salinas. Sobre todo, son las aves las protagonistas vitales de esta historia natural en la que perviven más de 1700 especies, convirtiéndose así en un ecosistema admirado por los amantes de la ornitología y reconocido como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA).

Es indudable también que un entorno isleño aparezca salpicado por la candidez de las playas que surgen en la costa balear como remansos de paz, especialmente en los lugares alejados de los grandes núcleos urbanos. En el caso del balneario de Font Santa, el litoral en el que se asienta aparece salpicado por playas de arena fina y mar turquesa. Un paraíso de co-



quetas dimensiones que deja traslucir esa sensación de tiempo retenido, en esencia infinito, si se contempla el horizonte mecido por las tranquilas aguas mediterráneas. Font Santa se encuentra flanqueado por las playas de Ses Covetes y el arenal de Sa Ràpita, lo que permite disfrutar de largos y apacibles paseos por la playa. Pero hay muchas otras opciones. En la cercana Colònia de Sant Jordi se encuentran playas como Es Carbó o Es Dols, que ofrecen como regalo la vista panorámica al archipiélago de Cabrera.

Pequeño núcleo de pescadores

El núcleo urbano más próximo al balneario es la Colònia de Sant Jordi, en el cercano municipio de Ses Salines, una de las zonas clásicas de veraneo de las familias

mallorquinas. Años atrás esta población era un pequeño núcleo de pescadores, y hoy alberga un abanico de opciones para disfrutar de la gastronomía y de un ocio sin estridencias.

Desde aquí parten embarcaciones rumbo a Cabrera, un archipiélago minúsculo, pero fiel respuesta de que el tamaño no te convierte en un ser importante. Este conjunto de islas es todo un edén declarado Parque Nacional en 1991. De relieve montañoso y austero, con acantilados de proporciones vertiginosas, sólo puede visitarse Cabrera, la mayor de sus islas. En este reducto campan singulares especies de aves marinas y lagartijas que transitan por calas de aguas turquesas y avistan las bellas praderas de Posidonia.





23





A menos de 20 km. del balneario se encuentra Mondragó, un excepcional conjunto de calas vírgenes reconocidas como Parque Natural. Entre ellas se encuentra la cala de Sa Barca Trencada, cercana a Portopetro, y más al sur se localiza el Caló des Borgit.

24

Unas aguas únicas

Font Santa Hotel, Thermal Spa & Wellness es mucho más que un alojamiento

exclusivo. Sus aguas son diferentes a las de cualquier centro de salud de Baleares, ya que son las únicas termales de origen subterráneo de las islas.

Estas aguas emergen del subsuelo, y en su ascenso a acuíferos superficiales se cargan de elementos minerales, dotándolas de unas propiedades minero medicinales.

Así, presentan una elevada presencia en minerales (25,34 g/l), entre los que predominan el cloro y el sodio en forma de

sales y, en menor concentración, otros elementos como magnesio, calcio, azufre, flúor, potasio, etc. Esta riqueza mineral estimula una serie de efectos positivos en el organismo (en la piel, en la circulación sanguínea y linfática, etc.), y por ello han sido declaradas de utilidad pública desde 1869.







Hotel Termes Montbrió

26

Un oasis de relajación y bienestar

Situado en Montbrió del Camp, a pocos minutos de las mejores playas de Costa Daurada, y de ciudades como Tarragona y Reus, es en la actualidad uno de los establecimientos balnearios más modernos del termalismo español.

Ubicado en una finca histórica, Horta Florida, cuyos orígenes se remontan a 1643, fue inaugurado por Domenech Torm en 1996, tras el hallazgo de una fuente termal. La belleza de sus 4 hectáreas de jardín botánico de plantas Centenarias aunado a su estratégico enclave geográfico en Costa Daurada, se convirtieron en los cimientos de este espléndido balneario.

Su Spa Termal de última generación está enfocado hacia programas de relajación y bienestar, supervisados por su equipo médico y de terapeutas. Todas las técnicas hidroterápicas están presentes y las complementarias abarcan un amplio abanico.

La gastronomía, merece también un punto y aparte en el arte de conseguir combinar succulentos manjares bajos en calorías. El Hotel, también destaca por su preocupación por el medio ambiente, parte del complejo se abastece con energía solar y su sistema de gestión prioriza la reducción energética y el aprovechamiento de aguas para el riego.

Circuito Aquatonic

Galardonado como el mejor Resort & Spa de Europa por la prestigiosa revista inglesa Professional Spa, rodeado de Plantas centenarias, el espacio lúdico termal, Aquatonic, proporciona mil y una sensaciones, una verdadera Experiencia SPA.



El circuito Aquatonic, se completa en 3 horas y dispone de 3 zonas con más de 60 efectos diferentes de agua: cascadas laminar (zona cervical), chorros y jets de hidromasaje para desconstruir y relajar la musculatura, micro burbujas que combinan el agua y aire emergiendo a distintas alturas, destacando asientos y camas de hidromasaje para los masajes subacuáticos, zona circular llamada río o rápido para nadar contra corriente o dejarse llevar.

Grutas termales y baños greco-romanos

Se recomienda finalizar el circuito unos minutos de reposo en los sillones térmicos ergonómicos construidos en mosaico italiano para un efecto sedante y relajante. Aquatonic, dispone también de una laguna para flotación, consiguiendo en ella una gran sensación de relajación y bienestar.

Técnicas y terapias

El Spa Termal del Hotel Termes Montbrió es un verdadero templo de termalismo y bienestar. Las terapias y programas que se realizan, aúnan las propiedades medicinales de sus aguas termales a la sabiduría de las antiguas civilizaciones y a la experiencia de su equipo humano formado por profesionales en cada una de las especialidades y avalados por una trayectoria de más de cuatro décadas.

PROGRAMAS DE SALUD, destinados a prevenir y mejorar las funciones vitales, con la posibilidad de seguir dietas hipocalóricas o hiperproteicas. El Spa Termal de Termes Montbrió cuenta con la supervisión y dirección médica especializada en medicina preventiva.

PROGRAMAS DE RELAX, destinados a reequilibrar mente-cuerpo combinando programas tradicionales de balneoterapia y las más novedosas terapias holísticas que proporcionan un mayor equilibrio energético y un profundo bienestar.

PROGRAMAS DE BELLEZA, destinadas a mejorar la imagen con tratamientos estéticos faciales y corporales. El Spa termal del Hotel Termes Montbrió amplía este apartado con modernas técnicas en medicina estética facial como relleno de arrugas, mesoterapia facial o bioestimulación cutánea.



27

TERMES MONTBRIÓ

TEMPERATURA	COMPOSICIÓN	IONES PRINCIPALES E INDICACIONES
Mesotermales e hipotermales Fuentes de 41°C a 81 °C	Cloruro sódicas, contienen iones bicarbonato, sulfato, calcio, magnesio, litio y potasio	Cloruro sódicas: ayudan a depurar el organismo Bicarbonato Cálcicas: Indicadas para dermatopatías, procesos reumáticos, neuralgias, ginecopatías Sulfato: Afecciones del aparato digestivo Magnesio: regulador del sistema neuromuscular y activador de los sistemas enzimáticos Litio: estabilizador del ánimo, sedante Potasio: estimulación de la diuresis y acción reequilibrante del sistema nervioso vegetativo



GASTRONOMÍA EN EL BALNEARIO DE ARCHENA

Tradicionalmente el consumo de frutas y hortalizas ha constituido un pilar importante para una buena alimentación, ayudando al ser humano a mantener un estado de salud adecuado. Hoy se ha comprobado que mantener una alimentación saludable puede prevenir enfermedades cardiovasculares, por sus efectos antioxidantes y que ayuda a la prevención del cáncer.

Esto ha determinado la aparición de campañas publicitarias en las que animaban a la población a aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas para concienciarla de que la base de una buena salud es mantener una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico, obteniéndose buenos resultados. Mensajes como este han hecho que nos preocupemos más por nuestra salud y cada vez más personas intenten llevar una alimentación saludable.

28

Una alimentación saludable es aquella que esta equilibrada en los porcentajes de hidratos de carbono, lípidos y proteínas, con un aporte calórico en función de edad sexo y necesidades energéticas de cada individuo. Con el fin de conseguir una actuación mas integral sobre nuestros pacientes, en el balneario junto con los tratamientos termales existe la posibilidad de realizar una alimentación saludable durante sus días de estancia. Un plato, puede ser saludable por su composición o por su forma de elaboración, y el ofrecer un menú equilibrado es una buena opción para conseguir esa mejoría del estado de salud que tanto ansían los pacientes al elegir nuestro balneario.

El Balneario de Archena, además de los tratamientos termales, cuenta con unos programas de adelgazamiento en los cuales se combina dichos tratamientos con unas dietas bajas en calorías de forma personalizada para cada paciente. Dicha dieta se establece mediante un asesoramiento dietético después de realizar una historia clínica y de hábitos alimenticios.

Pero no solamente realizamos dietas para perdida de peso, si no que asesoramos a nuestros pacientes en los cambios en



Balneario de Archena 8_José L. Montero

la alimentación necesarios en distintas patologías, alteraciones metabólicas, patologías degenerativas, problemas psicológicos, situaciones que se pueden mejorar con una adecuada corrección en la alimentación. Para ello hemos elaborado unos menús en los cuales se han introducido aquellos alimentos más favorables para estas patologías y se han eliminado los desfavorables.

El cliente que come en nuestro hotel tiene a su disposición una carta en la que se aconseja que plato es más recomendable para sus circunstancias personales y sus necesidades energéticas, independientemente de su edad pudiendo adaptar su alimentación de la forma mas aconsejable a sus características individuales.

Dentro de esta variada gastronomía se utilizan productos de nuestra tierra y de cada temporada, ya que la calidad de los alimentos a ingerir es también importante a la hora de alimentarse de forma saludable, utilizando productos que tengan una adecuada maduración.

La idea de la incorporación de estos menús saludables, es que el cliente pueda venir a nuestro balneario a cuidar la salud física y mental, también cuide su alimentación, aportando un complemento mas al cuidado integral de su salud. Una correcta alimentación ayuda a cuidar nuestra mente y nuestro cuerpo, pudiendo prevenir enfermedades que están relacionadas con la adquisición de unos incorrectos hábitos alimentarios.

La presentación de los platos es fundamental a la hora de comer, ya que la vista nos incita a la aceptación de una comida, ya que unas simples verduras con su variedad de colores y una bonita presentación puede ser más atractiva a nuestros sentidos.

Nuestra preocupación es que nuestros clientes adquieran un hábito de alimentación y forma de vida saludables que puedan incorporar a su vida diaria para ayudarles a un paso de los años con mayor calidad de vida.

Sugerencia del chef

Lasaña de hígado de pato, cebolla caramelizada y hongos al Oporto.

Preparación de la cebolla caramelizada:

Se corta la cebolla en juliana, se rehoga con mantequilla y cuando está medio pochada se le añade el azúcar y se remueve hasta que esté cocida.

Preparación de los hongos:

Se cortan los hongos en juliana y se saltean con aceite de oliva, un poco de sal y se reservan.

Preparación de la pasta:

Cocemos las láminas de lasaña en agua con un chorrito de aceite y sal. Se enfría la pasta con agua y se coloca sobre un paño seco y limpio.

Preparación de la salsa:

Ponemos en un cazo un poco de mantequilla, esperamos que se funda y le añadimos el Oporto, esperamos la reducción. Le ponemos unos 50g. de hongos escurridos de los que hemos preparado anteriormente, le añadimos la nata, la sal, la pimienta y lo dejamos cocer. Una vez que haya cocido triturar y reservar.

Para montar la lasaña, ponemos en un recipiente una placa de lasaña, un poco de cebolla, unos pocos hongos, una lámina fina de hígado de pato y un poco de sal; y repetimos la operación por el mismo orden. Al terminar se pone otra placa de lasaña y se baña con un poco de salsa, a continuación se mete al horno 5 minutos a 200 ° en horno ya precalentado.



Ingredientes (para 4 personas)

12 Planchas de lasaña
 300g. de hígado de pato
 300g. de hongos
 500g. de nata
 200g. de cebolla roja
 100g. de mantequilla
 100g. de azúcar
 ¼ l. de aceite oliva
 1dl. de vino Oporto
 Sal
 Pimienta



Balneario de Lugo

Las aguas sabias de los romanos

30

El Balneario de Lugo nos revela a día de hoy su origen romano, manteniendo la esencia de unas termas en funcionamiento desde hace dos mil años. Se asienta en la ribera izquierda del río Miño, en cuyo lecho, muros de hormigón romano perpetúan su origen, muy cercano al puente romano de la Vía XIX que conectaba con el resto del Imperio, y a los pies de la colina en la que se asentaba *Lucus Augusti*, hoy la capital lucense, y en origen el campamento militar de cuya muralla disfrutamos hoy como Patrimonio de la Humanidad (inscrita en la Lista del Patrimonio Mundial el año 2000).

Este asentamiento natural a partir de la topografía, la hidrografía y su posición estratégica en la *Gallaecia*, vienen definidas por los manantiales de aguas sulfurado-sódicas, bicarbonatadas y termales, con una temperatura de 43,8°C, que todavía hoy brotan, en los originales pozos romanos, aunque la propiedad haya procedido a facilitar nuevas instalaciones de captación.

El testimonio de su origen y de sus estructuras se manifiesta en el manuscrito

de 1811 de D. Cristóbal Bal Tomas “Historia, clasificación y virtudes de las aguas minerales en general, y de las más célebres en España en particular, con el mejor modo de analizarlas”, en el que aparecen clasificadas las aguas de los Baños de Lugo como sulfurosas. De la misma época y, datado en 1812, es el plano del ingeniero Giraldo, que se conserva en el Archivo del Ejército (Reg. General de Ingenieros), y que hoy nos acompaña en su descripción. En 1817 el médico titular de Lugo y de sus hospitales civil y militar, Jose Sanjurjo y Mosquera escribe el libro “Descripción del Baño termal de la Ciudad de Lugo” que constituye el primer gran testimonio del uso médico del manantial.

El edificio se asienta de manera longitudinal respecto al cauce del río y hoy podemos todavía contemplar diversas estructuras romanas de gran importancia. En primer lugar, como imagen de referencia del balneario, hoy trasladada a su logo, están las salas abovedadas conocidas como *frigidarium* y *tepidarium*, que muestran en su exterior los arcos de acceso a dichos espacios abo-

vedadas, así como las hornacinas que jalonan sus paramentos, contruidos a base de muros de pizarra sobre arranque de sillares graníticos y pavimentos de *opus signinum*. Estas dos salas principales tienen además una sala anexa de menor tamaño, originalmente atribuida a un *caldarium*, pero que se reconvierte con posterioridad en una capilla cristiana, y, asimismo, un patio central con un espacio de piscina termal.

En el acceso al balneario y pendiente de su musealización, se encuentran los restos de la palestra y, en el patio posterior del mismo, las excavaciones realizadas permitieron conocer la existencia de una piscina romana que se presume de grandes dimensiones, en cuyo interior se hallaban depositadas los restos de numerosas aras romanas dedicadas a las deidades del agua.

Sobre esta original y probada estructura romana, la historia de los tiempos da prueba de distintas épocas de uso, de sus reformas, de los gestores públicos y privados y de los distintos usuarios hasta la actualidad. Es en el siglo XIX, cuando se produce la primera gran reforma





de las estructuras, que habían entrado en estado de abandono, y se formulan nuevos pabellones que usan parcialmente como cimentación las originales estructuras romanas. Estas instalaciones pretenden espacios de baño para los distintos tipos de usuarios, así como espacios de servicio para la prestación de dichos tratamientos. De esta época es la formalización de la fachada al río y la primitiva fachada principal a la actual carretera N-VI que finalizan en 1905.

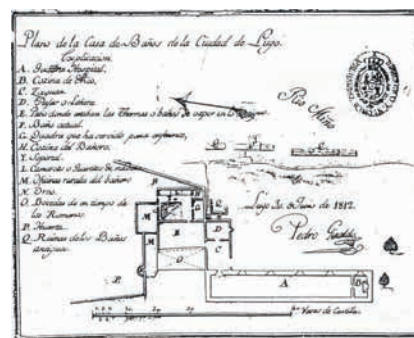
La segunda gran reforma de las estructuras balnearias se produce a mediados del siglo XX, cuando se incorporan a los usos de baños las facilidades necesarias para prestar el servicio hotelero, por parte del primero de los propietarios de la actual saga familiar, D. José Garaloces Abuiñ. De esta época conocemos la autoría de los proyectos del arquitecto Efrén García Fernández y, aunque originalmente sigue prestando solo servicios de temporada como establecimiento de baños, es su sucesor, D. Antonio Garaloces, el que, a través de la adecuación, reforma y mejora de las instalaciones heredadas, comienza a prestar los servicios hoteleros vinculados al tratamiento termal. Es a partir de este momento cuando el hotel balneario recupera su interés como destino termal, a través de obras que en distintas fases acometen la mejora de las instalaciones de baño en el pabellón cercano al río, de las habitaciones en sus diversas alas, y de los espacios colectivos, que finalizan en 1960.

En los últimos años del siglo XX, se construyen el nuevo pabellón de habitaciones del ala norte y el nuevo club termal, que complementa la oferta terapéutica con servicios y prácticas orientadas al bienestar. Este periodo de obras finaliza con la construcción del nuevo espacio de recepción y la nueva cafetería. Todas las obras anteriores, en mayor o menor medida, comportan las

correspondientes actuaciones arqueológicas, que plantean el conocimiento, hallazgo y, en su caso, restauración de nuevos restos arqueológicos, como la gran piscina antes comentada del ala norte, o la palestra del acceso.

A comienzos del siglo XXI, y con el objeto de planificar el desarrollo y mejora de las instalaciones termales, se redacta un Plan Director del Balneario de Lugo – Termas Romanas, que permite a su vez su desarrollo ante las diferentes administraciones implicadas: Patrimonio, Confederación Hidrográfica, Carreteras, Ayuntamiento, etc. Fruto del acuerdo con las administraciones de Patrimonio, el Balneario lleva a cabo la construcción, equipamiento y musealización de las salas romanas para su visita aunque, lamentablemente, la Administración no abordó lo comprometido respecto a la musealización de la palestra. Después de varios años de tramitación ante las diversas administraciones, entre los años 2013 y 2015 se llevan a cabo las actuaciones correspondientes a la primera fase del Plan Director.

Estas actuaciones comprenden la rehabilitación completa del pabellón norte central, afectando a sus cuatro plantas de altura e introduciendo un nuevo núcleo de comunicaciones, escalera y ascensor, que facilite la accesibilidad a los diversos niveles que integran este pabellón y clarifique recorridos del



conjunto, desde las estructuras romanas hasta los espacios de habitación o reunión. De este modo, se llevan a cabo excavaciones arqueológicas, que descubren nuevas estructuras romanas, y que se integran en el recorrido con las salas nuevamente acondicionadas. Asimismo, se descubren en la vieja sala de instalaciones un espacio, que podría corresponderse a una *sudatio*, y una nueva piscina termal, correspondiente con los hallazgos de los años 90.

En la planta baja, se acondicionan los espacios de oficinas y la nueva capilla, una de las singularidades del Balneario, que sigue atrayendo a numerosos clientes. En la planta primera, se acondiciona el espacio de comedor, que ahora dispone de accesibilidad universal, así como las instalaciones adaptadas a los requerimientos actuales de climatización, acondicionamiento acústico, y confort. En la segunda planta, se propone un nuevo salón de actos polivalente, que permite diversas configuraciones para distintos usos y con los necesarios servicios e infraestructuras de apoyo. Además se acometen obras exteriores por requerimiento de la normativa municipal, con la inserción de una nueva solución de aparcamiento reversible que garantice plazas a todos los usuarios, al tiempo que se reacondiciona el jardín.

El Balneario continúa trabajando para la puesta en valor de su origen romano, que lo ha hecho seguir en funcionamiento durante veinte siglos, y al mismo tiempo, ofrecer servicios de calidad adaptados a las demandas actuales, basados en sus singulares aguas terapéuticas, y en el compromiso de la propiedad con el termalismo de hoy.

Mario Crecente. Dr. Arquitecto. Director Crecente asociados. Autor del Plan Director de Rehabilitación del Balneario de Lugo-Termas Romanas



www.coperama.com

ANBAL y Coperama, un tándem que beneficiará a los Balnearios de España

El acuerdo de colaboración suscrito entre ANBAL y Coperama permitirá a los Balnearios asociados beneficiarse de importantes descuentos en la compra de productos del sector Horeca, lo que repercutirá en un notable descenso de los costes de actividad.

A través de la firma de este acuerdo entre ambas instituciones, los Balnearios asociados a ANBAL pueden acceder al canal de compras de Coperama con el objeto de conseguir **mejorar sus costes de compras en productos y equipamientos para hotelería y restauración**. Esta entidad se encarga de gestionar los contratos y la intermediación con los proveedores de los distintos canales de venta, **buscando las condiciones más ventajosas para los Balnearios de España**.

Tras la firma del convenio, son muchas las estaciones termales que ya se han adhe-

rido a esta plataforma de compras especializada en áreas fundamentales para su actividad diaria. Los responsables de compras observan cómo las operaciones se simplifican al contar con un servicio centralizado y digital denominado Store Center, que ofrece al usuario una plataforma online con todas las ofertas y proveedores disponibles, además de la posibilidad de incorporar distribuidores propios y realizar informes detallados sobre las transacciones.

Coperama, la primera Plataforma de Compras del sector hotelero en España, es una alianza estratégica de empresas y asociaciones sectoriales cuya actividad se basa en la negociación conjunta de los suministros del sector Horeca (Hostelería, Restauración y Catering) a través de la compra por grandes volúmenes. Su estricto código de conducta externo e interno

garantiza que todos los proveedores cumplirán las expectativas del comprador.

Las variables que influyen en el porcentaje de ahorro son diversas: desde el tamaño de la estación termal, el grado de estacionalidad, hasta el tipo de aprovisionamiento. Gracias a la centralización de las compras, **el ahorro medio resultante oscila entre un 4,5% para una cadena de hoteles de 10.000 habitaciones, un 14% para una cadena de 1.000 habitaciones y un 20% para hoteles independientes**.

Sin duda un gran aliciente para cualquier empresa en una época en la que se imponen la reducción de costes y la maximización de la productividad.

32



coperama
We buy together

INMERSIA IN XX SAECULA PACE*

Disfruta de un manantial de 2.000 años de historia con aguas que han permanecido más de 15.000 años sumergidas.

Y no te preocupes, que ya no hablamos latín.

* Sumérgete en 2.000 años de historia.



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 **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.

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)

Balneario de Liérganes
(LIÉRGANES. Cantabria)

Termas de Liérganes
(LIÉRGANES. Cantabria)

Balneario de Valdelateja
(VALDEATEJA. 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.

