

BALNEARIOS

de España

Año V · Número 13

Balneario Sicilia

Termalismo y paisaje como seña de identidad desde 1860

Salud: Entrevista a Maika Rivero, directora médica del Balneario de Chiclana

Técnicas y terapias: Hotel Balneario Fuentepodrida, manantial de salud

Turismo: Baños de Fitero, "el Agua que te hará volver"

Historia: Termas de Cuntis, un referente del termalismo

Belleza: Balneario El Salugral, diez años de innovación Balnearia

Gastronomía: Balneario de Ariño, la gastronomía del Bajo Aragón

Anbal: El motor de reservas de la web de ANBAL



Balneario de Retortillo

desde 1903

del 15 de marzo al 15 de noviembre



H

Hidroterapia
Parafangos
Masajes
Piscina Termal Activa



Tel. 923 450 411

www.balnearioretortillo.com

RETORTILLO (Salamanca)

Me complace presentar al lector la decimotercera edición de nuestra publicación “Balnearios de España” que, ya sea en papel o en formato digital, trata de difundir entre el público general la idiosincrasia de la cultura termal, a través de amenos reportajes en los que se abarca toda la amplitud de la actividad termal en nuestro país.

Desde la Asociación Nacional de Balnearios estamos redoblando los esfuerzos en materia de promoción del producto balneario, con el objetivo de consolidar el posicionamiento de los Balnearios como referentes del Turismo de Salud en España. La recuperación del mercado turístico interno parece afianzarse a tenor de los datos de las últimas temporadas, y las estaciones termales deben estar preparadas para destacar sus servicios entre la extensa oferta de productos y destinos nacionales.

En este sentido, cabe resaltar nuestra presencia en las principales ferias del sector turístico a nivel europeo, tales como la Feria Internacional del Turismo FITUR, que en la pasada edición ha cosechado un nuevo récord de visitantes. También tuvimos la oportunidad de constatar la consolidación de la sección Fitur Salud, por la que desde ANBAL hemos apostado de forma decidida

junto con nuestros parthners del Clúster Español de Turismo de Salud - Spaincares. Los representantes de la Asociación también se desplazaron hasta Alemania para participar junto con Spaincares en la ITB de Berlín –considerada una de las mayores ferias internacionales del sector turístico-, donde establecieron interesantes contactos profesionales desde su stand situado en el espacio ocupado por Turespaña. Igualmente estuvimos presentes en Thermalies, una de las principales ferias internacionales de Termalismo. La captación de usuarios extranjeros se ha convertido en una prioridad para nosotros, ya que tenemos constancia de que nuestro producto resulta atractivo para los turistas que buscan una alternativa al tradicional sol y playa.

Al hilo de esta cuestión, me gustaría aprovechar la ocasión para hacer hincapié en la misión que mueve a la Asociación Nacional de Balnearios desde su fundación en el año 1871: la defensa de que la idiosincrasia de las estaciones termales radica en el aprovechamiento de Aguas Mineromedicinales declaradas de Utilidad Pública por los organismos competentes. Esta particularidad es condición sine qua non para que un establecimiento pueda



denominarse “Balneario”, y debe quedar meridianamente claro para no inducir a confusión al usuario.

A partir de aquí, la reglamentación exige a los balnearios contar con ciertos servicios y equipamientos que no son exigibles para el resto de establecimientos hoteleros o hidroterápicos, entre los que destaca la necesidad de contar con un equipo médico colegiado. Todas estas cuestiones son las que nos permiten ofrecer verdaderos Centros Sanitarios con las máximas garantías médicas para el cliente.

Disfrute de los Balnearios. Disfrute de una vida mejor.

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

3

Actualidad del sector	4
En portada: Balneario Sicilia, Termalismo y paisaje como seña de identidad desde 1860	5
Salud: Balneario de Chiclana	12
Técnicas y terapias: Hotel Balneario Fuentepodrida, Manantial de salud	16
Mapa y listado de Balnearios	18
Turismo: Baños de Fitero, “El Agua que te hará volver”	21
Historia: Balneario de Cuntis, un referente del termalismo	26
Belleza: Balneario El Salugral, diez años de innovación balnearia	28
Gastronomía: Balneario de Ariño, la gastronomía del Bajo Aragón	30
El motor de reservas de la web de ANBAL	33
Glosario	34


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



Descarga
aquí tu
revista

Fotografías de Portada:
Balneario Sicilia

D.L.: M-2531-2010



Vichy acoge el XXI Congreso anual de ESPA



La Asociación Europea de Balnearios (ESPA) celebra su vigésimo primer congreso en la histórica ciudad balnearia de Vichy (Francia). En representación de la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL) se trasladan hasta la villa gala su presidente, Miguel Mirones Díez, y su Secretario General, Luis Miguel López Carral, así como algunos miembros asociados. Las actividades programadas en el Congreso anual de la European Spa Association (ESPA), organización que representa a 1.200 balnearios europeos, congregan a los más destacados especialistas en las disciplinas básicas del sector de la balneoterapia a nivel paneuropeo.

Los Balnearios ya reciben a los usuarios del Termalismo Social



Aunque los primeros beneficiarios ya están disfrutando del Programa de Termalismo Saludable, el Imsero mantiene abierto el plazo para la solicitud de plaza en los Balnearios de España. El Programa de Termalismo Social dispondrá este año de 206.100 plazas en los balnearios adheridos, algunos de los cuales ya están recibiendo a sus usuarios. En este ejercicio se han ampliado los supuestos en los que se puede optar a una plaza: pensionistas por jubilación o incapacidad; pensionistas por viudedad mayores de 55 años; aquellos mayores de 60 años que sean perceptores de prestaciones por desempleo y todos aquellos mayores de 65 aunque no estén jubilados.

Se inicia la Temporada 2016 en los Balnearios

Después del parón invernal que se produce en la mayoría de las Estaciones Termales, los Balnearios de España abren sus puertas de forma gradual para iniciar nueva temporada. Aunque cada vez son más numerosos los Balnearios que alargan las fechas de apertura o que incluso mantienen abiertas sus instalaciones todo el año, la mayor parte de las estaciones termales aprovecha los meses de invierno para cerrar sus puertas al público y acometer trabajos de mantenimiento y mejora de las instalaciones sin que interfieran en la actividad de los usuarios.



ANBAL presente en las Ferias de Turismo

Los Balnearios de España refuerzan su posicionamiento como destinos de salud y bienestar en las principales plazas europeas a través de la promoción realizada por los representantes de la Asociación Nacional de Balnearios en las más destacadas ferias de turismo de Europa; como es el caso de la Feria Internacional del Turismo FITUR, que concluyó con récord de visitantes; o la Feria ITB de Berlín, considerada la segunda más grande del mundo por número de expositores y visitantes. En palabras del presidente de ANBAL, Miguel Mirones, "la asistencia a estos eventos es clave para que los Balnearios de España consigan el objetivo de que el 15% de sus clientes sean extranjeros".



3rd ESPA Innovation Awards



La 3ª edición de los Premios a la Innovación de la European Spas Association (ESPA) busca promover las mejores prácticas, los adelantos técnicos y la innovación (en toda la amplitud del concepto) aplicada al ámbito de la hidroterapia y las técnicas termales. En esta edición de los más importantes galardones de la Asociación Europea de Balnearios, de la que ANBAL es miembro y socio fundador, se han creado 6 categorías distintas en función de la naturaleza de los proyectos y se entregan a lo largo del Congreso anual de ESPA.

Francisco Maraver, nuevo presidente de la SEHM



En la última Junta General de la Sociedad Española de Hidrología Médica se nombró al doctor Francisco Maraver presidente de la nueva Junta Directiva de la asociación. La SEHM es una asociación científica sin ánimo de lucro fundada en 1877 que fomenta el estudio de la Hidrología Médica y el impulso de la cura balnearia. El Dr. Maraver es profesor titular de la Cátedra de Hidrología Médica de la Universidad Complutense de Madrid y Director de la Escuela Profesional e Hidrología Médica e Hidroterapia de la misma universidad.

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

Balneario Sicilia

Termalismo y paisaje como seña de identidad desde 1860

Desde 1860 hasta nuestros días, la trayectoria del Balneario ha estado siempre en manos de la familia Sicilia. Las reformas realizadas han sido múltiples, pero las últimas ampliaciones han conseguido un establecimiento moderno con gran diversidad de servicios termales, que permiten realizar terapias dirigidas a atender necesidades muy diferentes, contando con más de 2.500 m² de instalación termal. Además, las instalaciones pretenden integrar termalismo y paisaje, los dos elementos más importantes y diferenciadores que tiene el Balneario.





6

Las Aguas del Balneario Sicilia nacen a 34 ° y poseen propiedades terapéuticas y medicinales debido a las sales que contienen, características que han sido acreditadas oficialmente. El tratamiento de enfermedades renales fue el origen del Balneario, ya que sirven para expulsar los cálculos gracias a la acción de arrastre de sus Aguas diuréticas y la acción dilatadora de conductos y analgésica de los tratamientos Balnearios. Además, sus efectos diuréticos favorecen la bajada de niveles de ácido úrico.

Las propiedades de las Aguas, aparte de ser diuréticas y estar especialmente indicadas para problemas renales, son beneficiosas para problemas osteoarticulares, mejora y recuperación de lesiones y accidentes, para dolencias articulares, reumatismos inflamatorios degenerativos, artrosis, artritis y mejora de movilidad.

Tratamientos

Hoy en día encontramos una gran variedad de antiinflamatorios y analgésicos en el mercado, pero producen muchos efectos secundarios en el organismo. La cura balnearia carece de ellos y además se pueden conseguir grandes resultados con la incorporación de nuevas tecnologías, ejercicios dentro y fuera del Agua dirigidos y personalizados por los equipos de fisioterapeutas.

El tratamiento de las enfermedades respiratorias es otra posibilidad. La introducción de nuevas técnicas como aerosoles, nebulizadores y la cámara de sal permiten seleccionar el tipo de técnicas más adecuadas para cada patología.

La cámara de sal del Balneario es la primera instalada en España y permite conseguir grandes resultados, como demuestran los últimos estudios realizados junto con la Universidad Complutense de Madrid, para tratar EPOC y otras **afecciones** crónicas.

Cámara de sal

Qué es: La haloterapia es un tratamiento que consiste en inhalar partículas de sal dentro de una sauna seca. Esta técnica, muy popular en Europa del Este, tiene múltiples beneficios para el organismo, especialmente en el tratamiento de las afecciones respiratorias. **El Balneario Sicilia instaló la primera -una de las pocas cámaras de sal en España- y en ella se lleva a cabo un tratamiento de haloterapia para mejorar las alergias respiratorias.**

Cómo se realiza: La cámara de sal reproduce el microclima natural de una mina de sal con sus condiciones características: temperatura estable, humedad relativa, ausencia total de microorganismos, tranquilidad del entorno y, especialmente, una con-

centración determinada de sal en el aire. Su principal factor curativo es una atmósfera saturada por partículas microscópicas de sal, entre 2 y 5 mieras. Se trata de una concentración de sal muy ligera, entre 3,5 y 5 mg. por m³ de aire, por lo que hay una mínima absorción por parte del organismo, pero que resulta ser muy eficaz.

Resultados: La terapia en la cámara de sal ha demostrado una gran eficacia en el tratamiento no farmacológico de las alergias respiratorias, tanto las provocadas por los pólenes, como las debidas al polvo o a los hongos microscópicos presentes en el aire. Los cilios bronquiales están constantemente barriendo la superficie de la mucosa respiratoria para limpiar las secreciones mucosas y cualquier otro material extraño. Cuando inhalamos en la cámara las partículas de sal se produce un efecto de normalización de esta mucosa y de sus microscópicos cilios. Como consecuencia de ello, disminuyen las secreciones inflamatorias, se reduce el espasmo bronquial y mejora el intercambio gaseoso, con lo que los síntomas alérgicos se reducen e incluso desaparecen en un alto porcentaje de los casos.

En problemas circulatorios, el Balneario dispone de algunas técnicas que permiten



Los efectos sedantes de estas Aguas las hacen perfectas para el descanso, el relax y el bienestar. El entorno único, inmerso en plena naturaleza, contribuye a conseguir mejores resultados.

aliviar y mejorar estas dolencias, como las nuevas técnicas de presoterapia, masajes circulatorios y sobre todo algunas técnicas que para mejorar otras dolencias eviten perjudicar al organismo, aplicando el Agua caliente en unas zonas y la fría en otras al mismo tiempo.

Los efectos sedantes de estas Aguas las hacen perfectas para el descanso, el relax y el bienestar. El entorno único, inmerso en plena naturaleza, contribuye a conseguir mejores resultados.

En la actualidad, las curas de adelgazamiento son otro campo en el que se obtiene un estupendo resultado, apoyada en ejercicios asesorados, una dieta equilibrada, y sobre todo, en una educación en la salud y gestión al cambio.

Las Aguas del Balneario Sicilia poseen efectos antioxidantes que retrasan el envejecimiento, como demuestran los últimos estudios avalados por el Instituto de Salud Carlos III, que demuestran la capacidad de sus Aguas termales para barrer los radicales libres.

Por ello, se desarrolla incluso una línea de cosmética termal elaborada con Agua termal y aceites y plantas naturales sin ningún añadido químico.

Un entorno idílico

El entorno del Balneario Sicilia, a los pies del Desfiladero del Río Mesa, está declarado de Interés Turístico por el Gobierno de Aragón. La zona es Red Natura2000 y LIC para garantizar la adecuada biodiversidad de la zona. Las posibilidades turísticas son

muchas y muy variadas. Desde hacer rutas de senderismo, a visitar el parque natural del Monasterio de Piedra, bordeando el embalse de la tranquera, pasar por antiguas salinas, descubrir el mudéjar de la zona, o realizar visitas culturales por el casco antiguo de Calatayud o Molina de Aragón.

El Balneario está rodeado de una gran vegetación. Le circundan 80.000 metros cuadrados de parques naturales que permiten disfrutar de inolvidables paseos rodeados de vegetación, siempre a la orilla del río, y conocer algunos manantiales termales como el de la Fuente de la Peña, -lugar donde diariamente muchos de los clientes toman el Agua termal recomendada en la cura hidropínica-, el lago de las Lilas, San Luis ...





Termalismo infantil

En este sentido, se ha convertido en pionero en el termalismo infantil. El perfil de cliente familiar es cada vez más importante y los recursos que ofrece el entorno y las instalaciones lo favorecen.

Los niños pueden hacer uso de la piscina termal y disfrutarla en familia. También hay nuevos servicios pensados especialmente para ellos, tanto terapéuticos como lúdicos, elaborados por equipos de terapeutas infantiles.

8

TRATAMIENTOS ESPECIALES PARA NIÑOS

Masaje relajante. Los efectos relajantes del masaje son una nueva experiencia sensorial para los niños, a la vez, los padres reciben nociones básicas del masaje.

Recorrido infantil en el Jardín Termal. Los niños disfrutan de los variados tratamientos del Jardín termal y desarrollan su capacidad perceptiva bajo la dirección de un profesional. Es un juego de estímulos sensoriales que se desarrolla a través de una aventura, donde ellos son los protagonistas. Todo se acompaña con programas de ludoteca gratuitos, donde los niños pueden divertirse con otros niños y con los monitores que organizan actividades de disfraces, talleres, maquillaje, talleres de cocina, juegos de pistas... mientras sus padres descansan.

Tratamiento respiratorio. Recomendado para alergias, asma, sinusitis y problemas respiratorios en general. (Siempre bajo prescripción y supervisión médica). Cámara de sal, terma de aromas (tomillo), aerosoles y nebulizaciones. Estos servicios requieren de estancias mayores para poder obtener los resultados adecuados y todos están recomendados y supervisados por un médico, que en todo momento está atento al desarrollo y evolución.





Cueva natural

En el año 2000, el Balneario realiza su reforma más ambiciosa. Aumenta sus metros de instalación tanto hotelera como termal y en los años posteriores se realiza una reforma integral de todo el establecimiento, consiguiendo obtener un aire de modernidad sin perder la identidad de Balneario que tanto le caracteriza.

Con la ampliación se ubica la piscina termal dentro de una cueva natural que incluso conserva la vegetación de la zona. Esta piscina permite salir al exterior por un puente que comunica cómodamente la zona cubierta con la de cielo abierto. Esta cueva ofrece 250 m² de lámina de Agua y posee chorros secuenciales de masaje de espalda, cascadas cervicales y jacuzzis. Ofrece el placer de disfrutar de la naturaleza con el privilegio de las nuevas tecnologías.

Algo parecido ocurre en el Jardín Termal. Un espacio singular y acogedor con diferentes estancias. En cada una de ellas hay servicios termales diferentes y se convierte en un recorrido de sensaciones, como un menú degustación donde descubrimos paisajes distintos en cada uno de los tratamientos.

Está completamente integrado en el paisaje con recorridos flebotónicos, de contrastes térmicos, piscinas de flotación donde se puede escuchar la música bajo el Agua, piscinas de tonificación y relajación con amplias cristaleras a jardines interiores, termas de aromas bajo cuevas naturales donde inhalar los aromas de nuestros tomillos, biosaunas donde se permite disfrutar de contrastes de temperatura saliendo a la propia montaña, y el baño japonés que permite disfrutar de una preciosa panorámica de jardines de lavandas. Todo esto finaliza hidratándonos con una infusión frente al río Mesa.

Así, el Balneario Sicilia intenta estar en primera línea, en constante renovación, introduciendo nuevas técnicas que están avaladas por estudios profesionales y que aportan más valor a sus servicios.

Adelgazamiento

Las dietas de adelgazamiento se han incorporado de manera natural al Balneario. Existe una amplia diversidad de tratamientos: los baños de burbujas con esencias reductoras, los masajes subacuáticos Niágara y las técnicas estéticas y de masaje, con

masajes drenantes, reductores, anticelulíticos así como el Agua bebida que favorece la diuresis y la eliminación de toxinas.

Completan el tratamiento una dieta personalizada, los parques y jardines para realizar paseos y ejercicios programados, la educación en salud y el aprendizaje para ayudarnos a cambiar los hábitos de vida. Para ello se marcan unos objetivos. El departamento médico hace una valoración y planifica las técnicas, mientras el entrenador personal hace seguimiento y programa ejercicios dentro y fuera del Agua.

Las nuevas aplicaciones y demandas de nuestros clientes

El cliente del Balneario ha cambiado en los últimos años a medida que las instalaciones se renovaban y enriquecían en servicios. Se trata de un público que baja su media de edad y que busca en el Balneario un lugar de descanso donde desconectar de su agotadora rutina, estar en contacto con la naturaleza y dejarse cuidar. Se ofrecen programas descontracturantes, pensando en las castigadas espaldas, programas de relax, con masajes subacuáticos Niágara con esencias, unidos a masajes de velas, tratamientos con pindas, o de relajación vital, multisensoriales, sensitivos... infinitas posibilidades que nos obligan a estar siempre a la última.





En la parte de estética se abren infinitas posibilidades: la línea del antienviejecimiento con tratamientos de oxígeno, tratamientos al caviar, antiarrugas... Los anticelulíticos como la cafeterapia o chocolaterapia o incluso las envolturas de algas.

La puesta a punto antes de verano se realiza con tratamientos reductores a los que se unen: servicios de estética con técnicas de Aguas, circuitos de saunas, presoterapias, reafirmantes, gimnasia dirigida, natación y jacuzzi de la piscina activa, el enorme poder diurético de las Aguas termales, infusiones

de alto poder drenante y los paseos en bici, que permiten hacer un tratamiento perfecto dirigido y supervisado por profesionales tanto médicos, como fisioterapeutas y especialistas en estética.

El Balneario dispone también de técnicas muy sugerentes como la bañera Concerto, una bañera especial donde el Agua aporta una sensación de flotación sin necesidad de mojarnos. Se trata de un colchón de Agua que vibra al son de la música ambiental de la sala, y donde recibimos el masaje en estado de ingravidez.



LAS AGUAS DEL Balneario SICILIA TIENEN PROPIEDADES ANTIOXIDANTES

Un estudio avalado por el Instituto de Salud Carlos III demuestra la capacidad de sus Aguas termales para barrer los radicales libres. Las Aguas termales del Balneario Sicilia, en Jaraba, Zaragoza, tienen propiedades antioxidantes según demuestra un estudio dirigido por el doctor Antonio Hernández Torres médico hidrólogo de la Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y el Instituto de Salud Carlos III, en la estación termal, con el seguimiento del equipo médico del Balneario Sicilia.

Según las conclusiones de este estudio, nueve días de tratamiento en el Balneario con técnicas termales permiten frenar el avance de los radicales libres y retrasar el proceso de envejecimiento celular. Estos resultados mejoran si el tiempo de permanencia en el Balneario se alarga hasta los catorce días.

EL Balneario. Las Aguas del Balneario Sicilia brotan de siete manantiales a una temperatura constante de 34° C y están clasificadas como Aguas bicarbonatadas-sulfatadas, cálcico-magnésicas. Sus propiedades han sido utilizadas con fines terapéuticos desde la época de los romanos. El Balneario tiene más de 150 años de historia. Desde el año 2000 se produjo una renovación y ampliación que culminó en el año 2008 con la construcción del jardín termal.

EL ESTUDIO. El estudio se realizó durante 14 días, en tres estaciones diferentes del año, en diferentes horas y con 120 voluntarios, 60 hombres y 60 mujeres, con una media de edad de 70 años. Estaba dirigido por el doctor Hernández Torres junto a un equipo que incluía varios médicos hidrólogos, un especialista en farmacia, en biología y un técnico de laboratorio.

El objeto del estudio era comprobar si las Aguas minero-medicinales bicarbonatadas-sulfatadas, de los Balnearios Sicilia y Serón, tenían propiedades antioxidantes.

Todos los voluntarios se sometieron a diferentes técnicas termales en las que ingerían el Agua, la inhalaban y recibían tratamientos por vía tópica:

- **Vía Hidropínica o bebida:** se prescribió la ingesta de 1,8 litros de Agua minero-medicinal repartido en tres tomas al día.
- **Vía tópica:** mediante la absorción del Agua a través de la piel. Se realizaron diferentes técnicas termales
 - *Baños de burbujas:* bañera con Agua termal a una temperatura entre 37 y 38 grados centígrados y con una duración de quince minutos.
 - *Chorros termales:* Haz de Agua termal que percute sobre la piel a modo de masaje y a temperatura entre 39 y 42 grados centígrados.
 - *Cueva termal:* Baño en una piscina de Agua termal junto a una gruta natural en la que se realizan movimientos dirigidos por un monitor y/o relajación en el Agua disfrutando de chorros subacuáticos.
- **Vía inhalatoria:** en una sala se producía vapor de Agua termal. Se trata de permanecer durante diez minutos en esa sala impregnándose de las propiedades del Agua por vía inhalatoria (respirando el Agua termal) y por vía tópica, por el vapor que se deposita sobre la piel, como en un baño turco pero con Agua termal.

LOS RESULTADOS. Los expertos concluyeron que la balneoterapia con las Aguas bicarbonatadas-sulfatadas de los Balnearios Sicilia y Serón, de Jaraba, tiene un efecto barrido de radicales libres, que demora el proceso de envejecimiento independientemente de la edad o el sexo. Esto viene a justificar los buenos resultados obtenidos con la cura termal para tratar los procesos degenerativos, actuando también contra el propio proceso natural de envejecimiento y retrasando su avance, señala el estudio.

El control de los resultados se realizó a los 9 y a los 14 días observándose en ambos casos efectos positivos. Como es lógico los resultados fueron mejores a los 14 días con lo que se concluye que cuantos más días de tratamiento se realicen, mejores resultados obtendremos.



Dra. Maika Rivero / Directora médica del Balneario de Chiclana

“Los pacientes obtienen resultados positivos”



Balneario de Chiclana

FUENTE AMARGA

Ubicado en Chiclana, una localidad estratégicamente situada en el marco de la Bahía de Cádiz, el Balneario de Chiclana viene prestando sus servicios desde 1803, aportando indiscutibles beneficios a la salud. Además de los tratamientos convencionales contra el dolor, afecciones reumáticas, respiratorias y dermatológicas, el Balneario actúa como un excelente relajante y un magnífico tratamiento de belleza.



¿Qué cualidades tienen las Aguas del Balneario? ¿En qué medida contribuyen a mejorar el estado de salud?

Son Aguas hipertónicas, alcalinas, cloruro-sódicas, sulfurosas y sulfato-cálcicas. Entre sus componentes más importante está el azufre, en su máxima concentración, que es el componente que aporta las principales propiedades al Agua de este

Balneario. Nuestras Aguas están especialmente indicadas para afecciones dermatológicas, reumatológicas, traumatológicas y respiratorias.

¿En qué consiste el servicio médico? ¿Qué terapias se aplican?

Cuando los clientes acuden a nuestro Balneario pasan en primer lugar a la con-

sulta médica, aquí se le hace una historia clínica y en función de las dolencias que presenten se le aconseja uno u otro tratamiento, posteriormente se hace una vigilancia de su cura termal.

Tenemos diversas técnicas como bañera con o sin hidromasaje, ducha tricolumna, chorros a presión, pediluvio, maniluvio, lo-



13

doterapia y tratamiento respiratorio como inhalaciones, duchas nasales, gárgaras y enjuagues orales.

¿Cuál es la importancia de la figura del médico en el Balneario?

Pues sobre todo aconsejar la técnica más adecuada para tratar la afección teniendo en cuenta las posibles contraindicaciones que pudiera tenerse, así como la vigilancia de la cura termal.

¿A qué tipo de personas les recomendaría acudir al Balneario y a los tratamientos termales?

No existe un prototipo de personas, cualquiera que presente alguna patología para las cuales estén indicadas nuestras Aguas. Se recomienda también como terapia anti-estrés o como práctica de turismo termal.

¿Existen datos cuantificados sobre la mejora de salud cuando se acude al Balneario?

Casi el 90% de los casos son resultados positivos, así lo confirma la cantidad de pacientes que llevan viniendo muchos años.





¿Cuál es el perfil de las personas que acuden a terapia en el Balneario?

Al trabajar con el programa de termalismo social, tenemos muchos pacientes mayores afectados principalmente de problemas reumatológicos y respiratorios. Aunque desde hace un par de años, se ha publicitado mucho nuestras instalaciones y estamos teniendo mucha afluencia de gente joven que acuden principalmente para tratamiento de relax.

¿Cree que en España el termalismo y su aplicación a la salud es poco conocida?

Creo que sí, hay poca cultura balneotérmica en España, aunque gracias al programa de termalismo social de Imsero se está dando a conocer y nuestros clientes ven el beneficio real que aporta.



En general ¿Por qué acuden los pacientes a su consulta? ¿Qué buscan resolver?

En nuestro Balneario acuden principalmente como cura para tratamientos dermatológicos, sobre todo dermatitis atópica y psoriasis.

Sobre los tratamientos médicos, ¿conviene acudir al menos una vez al año?

Claro, incluso dos veces al año si fuera posible para tener un mantenimiento de la afección a tratar.

¿Considera que es beneficioso someterse a las terapias termales aunque no exista ninguna dolencia? ¿Simplemente por bienestar o relajación?

Por supuesto, resulta muy agradable y relajante. Creo que todo el mundo debería probarlo.





OFERTA RELAX

CAMBIO DE IMAGEN EN PARTE DE NUESTRAS INSTALACIONES

Taza de té a la llegada

Consulta médica

Chorro a presión o Baño de Burbujas

Masaje terapéutico de 30 minutos cuerpo completo

Toalla y Albornoz

Reposo póstermal

por sólo
19,00 €
(válido hasta fin
de promoción)



Balneario de Chiclana
FUENTE AMARGA



Avda. Fuente Amarga, s/n · 11130 Chiclana (Cádiz) SPAIN
Telf. 956 400 520 · info@balneariodechiclana.net · www.balneariodechiclana.net

Hotel Balneario Fuentepodrida

Manantial de salud

Bordeado por el río Cabriel, una de las mayores joyas ecológicas de la Comunidad Valenciana, brota un Manantial cuyas propiedades curativas son conocidas desde hace varios siglos. El Balneario está rodeado de una vegetación exuberante, que unida a su gran extensión lo hacen ideal para recibir los tratamientos termales o como destino para unas vacaciones.

16

Se desconoce en qué año fue descubierto este saludable nacimiento de Agua medicinal, pero hay evidencias de la virtud en las propiedades curativas de las Aguas del manantial para tratar ciertas enfermedades, ya que desde el año 1850 era visitado y conocido. El doctor don Ramón Medina, por el año 1868 estimó oportuno dar cuenta al señor Conde de Cirat, dueño del manantial por aquel entonces, del tesoro que en sus dominios existía, aconsejándole de la conveniencia de fundar allí un Balneario. Funcionó como Balneario hasta 1992 y en el año 2000 ha sido cuando sus actuales propietarios han puesto en servicio de nuevo el Balneario, ampliando sus servicios con la apertura de un nuevo hotel, remodelando el antiguo hotel y las instalaciones termales. También han sido reformadas algunas de las 37 casitas rurales que originalmente formaban parte del complejo, dispersadas por su extensa pinada. Las Aguas mineromedicinales del Balneario de Fuente Podrida, declaradas de utilidad pública en 1871, son Aguas sulfurado-cálcicas y sulfhídricas y al brotar emanan gas sulfhídrico que debido a las bareginas, que mediante el ciclo del azufre producen su característico olor y color.

Dentro de las Aguas mineromedicinales, las que mayores propiedades terapéuticas tienen son las Aguas sulfuradas. El azufre reducido es el principal responsable de la actividad de estas Aguas, conjuntamente con otros muchos componentes de las mismas.

La composición de las Aguas le confiere propiedades que determinan sus acciones terapéuticas. Está indicada en **patologías crónicas** como reumatismos, artrosis o artritis reumatoide. Hay que destacar que está especialmente indicada en **patologías de la piel** como psoriasis, eccemas, der-



Las Aguas mineromedicinales del Balneario de Fuente Podrida, declaradas de Utilidad Pública en 1871, son Aguas sulfurado-cálcicas y sulfhídricas y al brotar emanan gas sulfhídrico que debido a las bareginas, que mediante el ciclo del azufre producen su característico olor y color.

matitis, etc. Su efecto mucolítico y descongestionante, unido a la actividad bactericida del azufre, la hace especialmente beneficiosa en **patologías respiratorias** como alergias, sinusitis, rinitis, bronquitis, asma. Tienen acción estimulante, aumentan la permeabilidad vascular mejorando **problemas circulatorios** como varices, pier-

nas cansadas, mala circulación venosa, celulitis... Por último, también actúa sobre el **sistema nervioso**, con propiedades analgésicas, relajantes, descontracturantes y antiestrés. En cuanto a balneoterapia, las **técnicas** de Balneario son prescritas y supervisadas por el director médico, que diseña el tra-

tamiento personalizado que combinará las distintas técnicas que describimos a continuación, con el objetivo de tratar diversas enfermedades.

Entre las técnicas de las que dispone el Balneario destacan las que se aplican por vía respiratoria y las que se aplican por vía tópica.

VÍA INHALATORIA O RESPIRATORIA

Inhalación de micro gotas: inhalaciones de vapor de Agua mineromedicinal.

Vaporarium: técnica hidroterápica de 8' dentro de una sala con una humedad relativa elevada y temperatura no superior a 42° C.

VÍA TÓPICA

Piscina termal: piscina con Agua mineromedicinal a 33°C, que dispone de chorros subacuáticos, cascada cervical, chorros dorsales, lumbares, piernas, pies y camillas de hidromasaje.

Pileta flebotónica: es una pequeña piscina con Agua mineromedicinal a una temperatura de 20°C, con fondo de piedras naturales.

Ducha circular: ducha que proporciona un agradable y profundo masaje que activa notablemente la circulación, debido fundamentalmente a la presión del Agua y a la combinación de distintas temperaturas.

Baños de hidromasaje: bañeras de hidromasaje a una temperatura entre 36° y 38° C.

Maniluvios de parafina: consiste en la inmersión de las manos en parafina caliente líquida a una temperatura de 42°C, creando varias capas para conservar el calor y de este modo conseguir una buena hidratación.



Parafangos: mezcla de fangos con parafina caliente, aplicado a una temperatura de 42°, en zonas dolorosas, articulaciones, espalda y piernas durante 25'.

Masajes: variedad de masajes realizado por fisioterapeutas: masaje deportivo, de relax, piernas cansadas, masaje cervical, masaje a base de esencias, etc

Naturaleza y confort: El Balneario de

Fuente Podrida dispone de 2 hoteles, con un total de 104 plazas de capacidad, y además ofrece otro tipo de alojamiento, en casitas rurales.

En el Hotel de Salud, se encuentra la zona termal, además de gimnasio y salones de ocio, mientras que en el Hotel Principal se encuentra el servicio de recepción, cafetería, restaurante y sala de eventos.

Por último, destacar sus exteriores, en los que se puede disfrutar tanto de agradables paseos a la orilla del río Cabriel como de actividades deportivas como minigolf, piscina exterior, campos de petanca, descenso del río en canoas, zona de multiaventura, y próximamente podrán disfrutar de nuevas instalaciones como pista de pádel.



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

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

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

CHICLANA
956 400 520
www.balneariodechiclana.net

LUGO
982 221 228
www.balneariodelugo.com

LIERGANES
942 528 296
www.balneariolierganes.es

PUENTE VIESGO
942 598 061
www.balneariodepuenteviesgo.com

TERMAS DE 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

ARIÑO
978 080 130
www.balneariodearino.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

FUENTE PODRIDA
962 335 122
www.hotelbalneariofuentepodrida.com

HERVIDEROS DE COFRENTES
902 747 401
www.balneario.com

VERCHE
962 130 003
www.balnearioverche.com

SAN NICOLÁS
950 641 361
www.balneariosannicolas.es

ALHAMA DE GRANADA
958 350 366
www.balnearioalhamadegrana.com

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

GRAENA
958 670 681
www.balneario-graena.com

LANJARÓN
958 770 137
www.balneariodelanjaron.com

ARCHENA
968 688 022
www.balneariodearchena.com

HOTEL
G.A.BÉCQUER

Balneario de Fitero **BF**

HOTEL
V. PALAFOX

*"El agua
que te hará
volver"*



TRATAMIENTOS TERMALES:

- Sauna Termal
- Baño de Burbujas
- Baño General
- Ducha Circular
- Chorro General
- Chorro Lumbar
- Pediluvios
- Aerosolterapia
- Agua en Bebida



*Disfrutarás
cuidándote*

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS:

- Fisioterapia y Rehabilitación
- Servicio de Estética
- Masajes
- Parafangos

Más de 100 años mejorando y pensando en nuestros clientes



C/ Extramuros, s/n · 31593 Fitero (Navarra, España)

T. 948 776 100 · Fax: 948 776 225

Central de reservas: 948 404 749

info@balneariodefitero.es · www.balneariodefitero.es



Baños de Fitero



21

“El Agua que
te hará volver”

La Comunidad Foral de Navarra se divide tradicionalmente en tres regiones de Norte a Sur: Montaña, Zona Media y Ribera. Y es junto a la Ribera de Navarra, en las tierras del Sur, próximas al Ebro, donde se encuentra la Estación Termal Baños de Fitero, a cuatro kilómetros de la villa de Fitero, entre las provincias de Navarra, La Rioja y Zaragoza, junto al río Alhama y rodeada de un amplio y frondoso espacio ajardinado bajo la influencia de un clima privilegiado.

La diversidad biológica es el principal rasgo de la riqueza de la naturaleza de Navarra gracias a un desarrollo armónico que ha conjugado el crecimiento económico y social con el respeto a la naturaleza, así como a la alta sensibilidad medioambiental de sus habitantes. La variedad orográfica y climática de Navarra, convierten al territorio en un completo muestrario de la naturaleza. Navarra es pues un mosaico de paisajes que albergan innumerables especies de animales y vegetales.

En el norte de Navarra podemos encontrar numerosos espacios naturales protegidos como El Señorío de Bértiz, La Selva de Irati, las Sierras de Urbasa y Andía y la Sierra de Aralar.

Visitar la Zona Media de Navarra es como pasear por un libro de historia. A cada paso salen al encuentro fortalezas, palacios y castillos que relatan su importancia estratégica en la Edad Media. En cada página se descubren iglesias, monasterios y diferentes pueblos. Este paisaje de la Zona Media de Navarra está salpicado de viñas, campos de secano y olivos, dando paso a la Ribera del Ebro en el sur de Navarra.

La Ribera de Navarra es un espacio abierto y llanura rica en huertas a orillas del Ebro en contraste con el espacio semidesértico

de las Bardenas Reales donde la erosión ha modelado un paisaje formado por llanuras elevadas, cabezos y barrancos, y que además cuenta con tres reservas naturales.

GASTRONOMÍA

Hablar de la Ribera de Navarra es hablar de gastronomía. El paso del río Ebro la ha convertido en una tierra extraordinariamente fértil en la que abundan las huertas.

La Ribera navarra cuenta con verduras de contrastada calidad como las alcachofas, los espárragos, los cardos, los cogollos, las espinacas, las borrajas, etc. También cuenta con una variada repostería.

Certificada recientemente como "Ruta del Vino de España" la Ruta del Vino de Navarra recoge una cuidada selección de

bodegas con excelentes vinos tintos y rosados con denominación de origen.

Balneario DE FITERO. CRONOLOGÍA

Junto a la Ribera de Navarra, en el valle del río Alhama, a 4 kms de la villa de Fitero, entre las provincias de Navarra, La Rioja y Zaragoza, se encuentra la Estación Termal Baños de Fitero.

Las Aguas de Fitero han sido utilizadas con fines terapéuticos desde la época de los romanos, en el siglo II a.C. Probablemente fueron ellos quienes construyeron los baños primitivos. Hoy encontramos vestigios del uso terapéutico de estas Aguas en la época de César Augusto.

En 1157 las termas fueron donadas al Monasterio de Fitero por el Rey Sancho III de Castilla.





La historia ha querido que este territorio haya sido siempre unión de culturas y pueblos, siendo siglos atrás frontera de los tres grandes reinos de Navarra, Aragón y Castilla.

Los Baños fueron destruidos y saqueados en 1507 y se reconstruyeron rápidamente. Durante la Guerra de la Independencia los frailes fueron expulsados y los baños fueron usados por los heridos franceses.

En 1814 los frailes regresaron, pero con la Desamortización de Mendizábal abandonaron definitivamente el Monasterio y los Baños. En 1846, se descubrió la existencia de otro manantial termal (Los Baños Nuevos). Finalmente, en 1909 las dos propiedades se unieron y la explotación de los dos Balnearios quedó en manos de una sola sociedad.

Actualmente, la Estación Termal Baños de Fitero está compuesta por dos Balnearios, los hoteles Gustavo Adolfo Bécquer y Virrey Palafox.

TESOROS NATURALES Y PATRIMONIO ARTÍSTICO

Alrededor del Balneario, se puede encontrar tesoros de la naturaleza como la Reserva Natural de las Bardenas Reales.

Las Bardenas Reales constituyen un extenso territorio del sudeste de Navarra caracterizado climatológicamente por sus escasas y torrenciales precipitaciones, veranos cálidos e inviernos bastante fríos. El interés de su flora y fauna hace que me-

rezca figurar en el Inventario Nacional de Hábitats. Además, este parque fue declarado en el año 2000, Reserva Mundial de la Biosfera por la UNESCO.

La aridez de este paraje nada tiene que ver con sus gentes, de carácter extrovertido y alegre.

El entorno paisajístico de este Balneario se extiende por el valle del Alhama y su vega, así como por sus montañas con formaciones singulares debidas a la erosión.

A 4 kms de este Balneario se encuentra

el Monasterio de Fitero. El primer monasterio cisterciense que se construyó en la península ibérica. Se trata de una joya arquitectónica de la Edad Media, declarado monumento nacional en 1931.

Además, desde nuestro Balneario se realizan visitas guiadas en autobús a enclaves turísticos de poblaciones cercanas como Tudela, Olite, Tarazona, Ágreda, etc. donde son visitados diferentes monumentos como la Catedral de Tudela, el Palacio de Olite o la Catedral de Tarazona, entre otros.

HOTEL-Balneario GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER
HOTEL-Balneario VIRREY PALAFOX. C/ Extramuros, s/n. 31593 – FITERO (NAVARRA)
948 776 100 • 948 404 749 • 948 404 727
www.balneariodefitero.es



ESTACIÓN TERMAL BAÑOS DE FITERO

Baños de Fitero es todo un referente del turismo termal europeo. Sus Aguas están clasificadas como: Cloruradas, Sulfatadas, Sódicas, Cálcidas, Radiactivas e Hipertermiales a una temperatura superior a los 50°C. Indicadas para la rehabilitación funcional en enfermedades reumáticas y del aparato locomotor en general, enfermedades respiratorias, trastornos de ansiedad, etc. siendo idóneas para un turismo de ocio saludable.

El enorme caudal de sus manantiales permite abastecer de Agua mineromedicinal a los diferentes tratamientos termales de que dispone Baños de Fitero, entre los que se incluyen: Piscinas Hidrotermales (interior y exterior), Baños Generales, Baños de Burbujas, Duchas Circulares, Estufas Locales, Chorros Generales, Chorros Lumbares, Pediluvios, Aerosolterapia, y técnicas complementarias como el Servicio de Fisioterapia y Rehabilitación, Masajes, Parafangos, Gabinete de Estética, Podología,

Gimnasio, Agua en bebida... Y sobre todo uno de sus tesoros termales como es la Estufa Termal. Una sauna natural, única en su género, en una gruta de piedra natural con un lago humeante, denominada "El Infierno".

Dispone de un Servicio Médico y de Enfermería diario para la indicación de los tratamientos termales, pruebas diagnósticas, consultas a demanda así como de urgencias y cualquier tipo de consulta, realizándose un seguimiento por diferentes profesionales de la salud. (3 médicos, 1 enfermero, 3 fisioterapeutas, 13 masajistas y varios auxiliares de termalismo). Las instalaciones hoteleras están acordes con las exigencias más modernas. El Hotel Gustavo A. Bécquer dispone de 370 plazas y el Hotel Virrey Palafox alcanza las 120 plazas con las mismas comodidades de hospedaje. Asimismo, ofrece cafeterías, varias salas de descanso y otras destinadas a actividades con zonas wifi, amplios comedores donde se sirven diferentes menús de comida tradicional, etc. Todo



esto accesible para todo tipo de personas, sin barreras arquitectónicas. Comodidad y entretenimiento están garantizados.

Baños de Fitero es el primer Balneario de España en obtener la **Q de Calidad Turística** por el servicio prestado a sus clientes. (Mérito otorgado por el Instituto para la Calidad Turística Española).

También recibió el **Certificado de ISO 9001**, (Auditado por TÜV Rheinland) que avala la excelencia de la gestión hotelera y termal de este establecimiento.

Los diferentes tratamientos termales se reparten por sus instalaciones destacando la Galería de Baños y las piscinas hidrotermales, donde se encontrará el personal de servicio para ayudar en cada una de las técnicas a realizar.

La mayoría de los tratamientos termales son individuales exceptuando las piscinas de uso colectivo.

Durante la realización de los tratamientos se podrá participar en varias actividades



diarias programadas para los clientes por el equipo de socioanimación: Gimnasia, relajación, actividades grupales (diana, rana, petanca...), juegos de mesa (cartas, dominó, ajedrez, parchís, etc), realizando campeonatos con entrega de trofeos, medallas y diplomas.

Atendiendo al aspecto cultural se realizan varias excursiones y visitas a los lugares de más interés de nuestro entorno. Además, se pueden realizar actividades al aire libre: piscinas termales exteriores, frontón... Y encontrar vías verdes donde pasear por el campo. Y por las noches, disfrutar de veladas musicales, sesiones de baile, bingos, etc.

También dispone de una tienda donde adquirir artículos de regalo, prensa diaria y una amplia gama de productos para el cuidado de la salud y la belleza de la piel y el cabello realizada con sus propias Aguas y extractos naturales.

Baños de Fitero ofrece un turismo de salud y de calidad donde cada persona que acude a sus instalaciones, encuentra profesionalidad y cariño a partes iguales.



TERMAS DE CUNTIS

Termas de Cuntis es uno de los balnearios con mayor tradición de Galicia y se ha convertido en uno de los mayores complejos dedicados a la balneoterapia de España. Está compuesto por los Hoteles La Virgen ****, Castro do Balneario **** y un edificio dedicado exclusivamente a balneario; con más de 40 cabinas individuales de tratamiento (baño de hidromasaje, chorros, parafangos, fisioterapia, respiratorio, estufas de vapor, etc...) y una piscina terapéutica.

Así mismo, cuenta con el espacio Lúdico-Termal Acquaform, formado por dos piscinas (una interior y una exterior), zonas de chorros, camas de masaje, contracorriente, cuellos de cisne, cascadas.... y el Vital Club, dotado con una espaciosa sauna finlandesa, estufa de vapor, jacuzzis y cabina de hielo.



Rúa do Balneario, 1 (Cuntis) Pontevedra
Teléfono: 986 532 525 - www.termasdecuntis.com



Termas de

Cuntis

Un referente del termalismo

Termas de Cuntis años 20.

26

El Balneario de Cuntis es, por su historia, una referencia dentro del termalismo español y ha alcanzado relevancia internacional por la trayectoria profesional de algunos de sus responsables. Situado en el centro de un pequeño valle, en un emplazamiento geográfico privilegiado por su cercanía a Santiago de Compostela (30 km) y a la comarca de las Rías Bajas (15 km), el uso de las Aguas termales en esta localidad pontevedresa está acreditado, por los restos encontrados en sus manantiales, desde la época de la dominación romana.

No obstante, y al contrario que en otras localidades españolas —por citar algunas— como Lugo, Montbui o Alange, aquí no llegó a construirse un establecimiento Balneario romano de envergadura. Así, se llega a finales del s. XVII en el que se describen por primera vez las Aguas e instalaciones, muy rudimentarias y que se limitaban a unas charcas desprotegidas del exterior.

Pese a lo escaso de la infraestructura, sí se hace mención en toda la literatura termal del s. XVIII a la fama de estas Aguas por sus propiedades curativas, siendo de las más concurridas de la época. Prueba de ello, es que aparecen en la primera lista oficial de los cerca de treinta centros Balnearios reconocidos por la administración en el año 1816, y en los que se ordena la provisión de un médico al frente de los mismos.

No fue sin embargo hasta mediados del s. XIX cuando se llevan a cabo las inversiones que permiten ofrecer a los termalistas unas instalaciones, que ya entonces, se situaban a la vanguardia de la técnica existente. Desde entonces, Termas de Cuntis, una de las empresas familiares gallegas más antiguas, ha continuado con el objetivo de mantener

una oferta balneoterápica de primera línea. Consecuencia de lo anterior, este establecimiento ha sido capaz de no cerrar nunca sus puertas en más de 150 años, incluso en periodos tan complejos como el s. XIX y la guerra civil del s. XX. Igualmente, y durante todos estos decenios, se fueron realizando nuevos proyectos que permitieron que las instalaciones de Cuntis no perdieran su vigencia. Cabe señalar vinculados a estos proyectos nombres tan reconocidos como los arquitectos Rodríguez-Sesmero, López de Rego, Somolinos, Palacios, etc.

En el s. XIX ya se pone de manifiesto el espíritu innovador de los responsables del centro, describiéndose en varias crónicas la construcción de salas destinadas a técnicas termales novedosas para la época, como eran estufas de vapor, chorros a presión y duchas circulares.

De Pardo-Bazán a Valle-Inclán

La fama de Cuntis fue acrecentándose, y así, numerosas personalidades de la época lo visitaron, como Emilia Pardo-Bazán o Ramón del Valle-Inclán. En el s. XX, Marcial Campos García, llevado por su arraigado espíritu

empresarial, tuvo la visión de emprender un proyecto de gran envergadura construyendo un nuevo establecimiento en un momento enormemente difícil como fue el de la posguerra de los años 40. En esa época, no pocos Balnearios habían languidecido o desaparecido hasta prácticamente su cierre, al haber caído en desuso la balneoterapia. Las décadas de dificultades económicas, los avances de la medicina, y por último, las guerras, hicieron que en toda Europa —y en España especialmente— acudir a los Balnearios fuese algo del pasado.

El haber acometido ese proyecto permitió que Termas de Cuntis continuase como referencia durante las décadas de los 60-70, y hasta el resurgir del sector a finales de los 80.

El mayor exponente de esta dedicación al termalismo está en su hijo, Marcial Campos Fariña, (1908-1995). Este cuntesino ocupó los máximos cargos y obtuvo los mayores reconocimientos del termalismo mundial: Presidente de la Organización Mundial del Termalismo entre 1977 y 1992 —único español en ocupar este cargo hasta la fecha—, Presidente de la Asociación Nacional de Bal-

nearios; recibiendo numerosos galardones por su labor en favor del termalismo de los gobiernos de países como la Unión Soviética, Italia, Francia o Argentina.

Fue el impulsor del concepto de Villa Termal, anticipando ideas que posteriormente han sido adoptadas y que vinculan la balneoterapia no solo a un tratamiento de dolencias físicas con Aguas minero medicinales, sino también a una práctica que favorezca el bienestar integral de la persona. Para ello, un entorno adecuado —la villa termal— resulta un elemento imprescindible que completa al establecimiento Balneario.

Sus ideas nacían de un extenso conocimiento del sector en el mundo entero, y de una firme voluntad para tratar de impulsar su difusión a todos los niveles, en momentos en que este sector, en particular en España, no gozaba del reconocimiento que sí se da en la actualidad.

Todo ello, desde una concepción del termalismo basada en los beneficios sociales que genera, y que hacen de él algo que va mucho más allá que una simple actividad de ocio. Una de sus mayores inquietudes fue tratar de conseguir que el tratamiento termal fuese accesible a todas las capas de la población, concepto que hoy podemos ver reflejado de alguna forma en los programas de termalismo social.

Su viuda, Enriqueta Calvo-Sotelo, ha continuado con esta tradición, llevando a cabo la completa transformación del Balneario



Marcial Campos y Enriqueta Calvo-Sotelo con el Presidente de Francia, Valéry Giscard D'Estaing en la inauguración del Balneario de Mont Dore.

de Cuntis para convertirlo en el mayor centro termal de Galicia, y uno de los mayores de España. Continúa así esta saga familiar Campos-Fariña-Barreiro en su quinta generación, planificando ya nuevos proyectos. Termas de Cuntis continúa en la vanguardia del termalismo con unas instalaciones en las que se ofrece al visitante todo lo necesario para su bienestar: Así, se pueden recibir toda clase de tratamientos de hidroterapia, termoterapia, estética, wellness, etc. Tiene su propio gabinete médico y de fisioterapia.

La permanente búsqueda de la mejor propuesta para el termalista se pone de manifiesto también con la creación de un departamento exclusivamente dedicado a la atención y apoyo psicológico a los pacientes que así lo soliciten; igualmente, programas específicos destinados a dietética, recuperación post-traumática o tabaquismo. Toda una parte del edificio se ha dedicado a zona lúdica, dotándola de grandes piscinas (interior y exterior), zona de saunas y jacuzzis; en una zona independiente del resto de instalación, permitiendo crear así diferentes ambientes y proporcionar a cada termalista el entorno adecuado a su tratamiento.

Un área especialmente innovadora está siendo el diseño de programas y actividades imaginativas que acerquen a los niños al Balneario, permitiéndoles conocer desde muy pronto las bondades de las Aguas termales. Esta apuesta por estar a la vanguardia de la balneoterapia se plasma también en la sponsorización del Premio Internacional a la Investigación Termal, que fomenta la realización de proyectos de investigación básica en torno al termalismo. Este galardón bianual, que está en su novena convocatoria, ha premiado trabajos realizados por investigadores en países como España, Italia, Bulgaria, o Argentina y es actualmente el mayor premio de esta clase exclusivamente dedicado al termalismo en el mundo.

Por ello decíamos al inicio que por su historia y realidad presente, Termas de Cuntis es una de las referencias del termalismo no solo en España, sino también fuera de nuestras fronteras.



Marcial Campos entregando la Medalla de Oro del Termalismo al Rey D. Juan Carlos.



Balneario El Salugral

Diez años de innovación balnearia

28

Inaugurado en 2006, las Aguas del Balneario eran ya utilizadas por los lugareños en 1880 y fueron declaradas minero-medicinales y de Utilidad Pública en 1889. Este año el Salugral cumple 10 años y lo celebra de la mejor manera posible; siendo fiel a su lema: Innovación Balnearia.



El Salugral Termal Resort es un complejo hotelero-Balneario ubicado en una finca de 75.000 m² en el término municipal de Hervás, Cáceres. Compuesto por un Hotel de 37 habitaciones abierto de marzo a diciembre, un moderno Balneario, abierto de 9h a 14h y de 17h a 20h de marzo a diciembre, un salón - auditorio, un aula/sala de trabajo y amplios espacios al aire libre de gran riqueza arbórea y ornitológica. En el interior del Balneario, sus Aguas litínicas, fluoradas, sulfuradas y bicarbonatadas sódicas están indicadas para tratamientos de tipo reumatológico o respiratorio y ofrecen además un marcado efecto embellecedor sobre la piel, lo que ha permitido desarrollar una completa sección de estética y belleza que añade a los tratamientos clásicos de Balneario como parafina, parafango, sauna finlandesa, baño turco y demás, una extensa carta de envolturas corporales y tratamientos de belleza facial, así como cuidado de manos y pies (manicura, pedicura, envolturas hidratantes). A la hora de seleccionar un colaborador para este ámbito, Skeyndor destaca por la variedad de sus tratamientos y por la calidad de sus productos; de este modo, en el Salugral se puede disfrutar de tratamientos faciales como Eternal, clear balance, aquatherm, correctivo o vitamina C; así como envolturas corporales en chocolate bitter, uva, cereza, té verde, frutos rojos y algas. En todos los tratamientos corporales se incluye la exfoliación, la envoltura, la ducha y la hidratación. Así mismo, en todos los tratamientos faciales hay limpieza y extracción de puntos negros, mascarilla e hidratación. Todos los tratamientos van acompañados de las líneas de productos cosméticos de Skeyndor que se pueden adquirir en el propio Balneario y complementan el tratamiento prolongando sus efectos. El equipo de estética está compuesto por



Experiencia de flotación

En el Salugral, cuyo lema es innovación balnearia, los tratamientos de belleza facial se aplican mediante la mesoterapia virtual, un sistema de electroestimulación tan efectivo como la mesoterapia clásica pero sin el doloroso proceso de inyecciones. Gracias a la mesoterapia virtual y a la paleta ultrasónica, la limpieza facial es mucho más profunda y la penetración del producto en la piel, mayor. Por otro lado, siempre desde la innovación, el Salugral se ha convertido en el primer Balneario extremeño en incluir la experiencia de flotación en su carta de tratamientos: la sesión de 45 minutos en el flotario (bañera de Agua salada a base de sales de magnesio en la que el usuario tendrá una sensación similar a la de bañarse en el Mar Muerto) permite una sensación de descanso similar a dormir 8 horas y contribuye a la relajación con efectos embellecedores inmediatos. Su entorno, el sugerente valle del Ambroz, ofrece espectáculos de gran belleza, como el florecimiento del cerezo (también en el cercano valle del Jerte) o el espectáculo otoñal de sus bosques de castaño, (tanto que se celebra desde hace 29 años el otoño mágico) de variedad cromática infinita (amarillos dorados, anaranjados, bermellones, pardos) con los que sentirse más guapo, siquiera solo por ósmosis.

dos profesionales cualificadas, ambas con el título de esteticien y que realizan también el trabajo de valoración del tipo de piel para aplicar en cada caso el tratamiento más adecuado. La duración media de los tratamientos es de una hora. Se recomienda no bañarse o mojarse durante las 12 horas siguientes al tratamiento (por lo que se recomienda dejar la belleza para el final de la estancia). Es recomendable realizar tratamientos faciales 3 veces al año antes de cada estación (primavera, verano, otoño, invierno)



BALNEARIO DE ARIÑO

La gastronomía del Bajo Aragón



30

El Balneario de Ariño, situado en el Bajo Aragón Histórico y abrazado por la Sierra de Arcos es el último balneario de España que ha abierto sus puertas el año pasado, con un modelo de gestión adaptado al siglo XXI. Visitantes de toda la península están disfrutando de una experiencia termal única en las instalaciones de este recién estrenado balneario.

Novedosos tratamientos y técnicas hidrotermales potencian al máximo los beneficios de las Aguas minero-medicinales que emanan de los manantiales de los antiguos Baños de Ariño, haciendo de la salud su eje principal sobre el que se desarrolla toda su propuesta de valor.

La oferta gastronómica en su restaurante La Alcuza no queda fuera de este eje y su modelo de cocina y su carta, buscan ofrecer una dieta que ayude a mantener y recuperar la salud, aprovechando los productos de Km. 0 y los autóctonos, filosofía que además ayuda, a la producción local y la sostenibilidad de la economía de pueblos con alto índice de despoblamiento, como ocurre en la provincia de Teruel.

Un exponente principal de la cocina de salud es la BORRAJA, típico de Aragón y que en la zona del Bajo Aragón vegetal tiene una temporada casi constante y una presencia histórica en su gastronomía. La forma de cocinarla es variada, pues se emplea de diferentes maneras toda la planta, desde los tallos hasta las hojas. De modo que son múltiples sus formas de cocinarla para sopas y caldos cortos, aprovechando el agua de cocción rica en minerales. En crudo ho-



jas y tallos tiernos para ensaladas. Cocida o al vapor los tallos limpios de pelillos de la forma tradicional o con múltiples acompañantes. En forma de postres sus hojas endulzadas y fritas. Salteadas una vez cocidos sus tallos, acompañadas de ajitos tiernos y setas en forma de revueltos con huevo. En la actualidad, en países como Francia e Italia la borraja se considera una verdura de lujo y los platos donde es protagonista





se presentan como una auténtica especialidad en restaurantes de prestigio. Sin embargo, en la mayor parte de España es una verdura desconocida.

La borraja tiene como hemos dicho unas propiedades diuréticas impresionantes y abundante fibra, vitamina C y A, siendo muy baja en calorías y siendo muy recomendable su consumo en personas con colesterol.

SUGERENCIA DEL CHEF:

Como hemos indicado, la cocina del Balneario de Añón busca el aprovechamiento más natural de productos autóctonos y de temporada, con cocciones suaves que permita el aprovechamiento de todas las cualidades organolépticas y nutricionales de los diferentes productos, para que formen parte de una dieta equilibrada y de fácil digestión.

La mayoría de nuestros platos llevan más de un ingrediente propio y exclusivo de la zona del Bajo Aragón, lo que determina la apuesta por la conservación del territorio y la frescura de los productos.

Borraja del Bajo Aragón hervida con patatas de Cella y Aceite de Oliva Virgen Extra de aceituna Empeltre D.O. Bajo Aragón

Ingredientes:

1 kg de Borrajas • 4 patatas de Cella • Sal • 1 dl de aceite de oliva virgen extra • 2l de agua

Elaboración:

Limpieza y preparación de las borrajas.

Recién llegadas de las huertas regadas por el Río Martín y los Baños de Añón, hay que lavarlas enteras, hojas y tallos, desechando la zona de contacto con el suelo.

Posteriormente, escurridas, se cortan a cuchillo los tallos a la altura de las hojas, las que se reservan para otros guisos.

Se cortan los tallos en trozos de unos 4 centímetros y se cuecen en cazuela grande tapada, con abundante agua hirviendo con sal, durante 15 o 20 minutos.

Pasado este tiempo, se comprobará como los pelillos característicos de las borrajas, se han fijado a las paredes de la cazuela, quedando limpios los tallos y recogiendo toda la esencia y propiedades de los citados pelillos, en el agua de cocción.

Dada la frescura de la borraja, no se hace necesario retirar las hebras, pero como será más habitual en otros destinos de consumo, y que ya llevan recolectadas unos días, habrá que limpiarlas quitando primero las hojas y cortando los trozos del tallo mientras tiramos de las hebras para quitarlas antes de su cocción (como las acelgas).

Cocción de las patatas. La baja concentración de almidón de la patata de Cella la hace ideal para el uso hervido del tubérculo propio de esta localidad turolense. Llega al balneario fresca desde la cooperativa, y tras lavar su piel amarilla, se pela y se corta a "cachos" o a "cascos", es decir, cortando la patata y dando un tirón con el cuchillo, de esta manera se harán cortes rápidos y desiguales que no restarán ninguna propiedad a la patata.

Se pone a hervir en el caldo colado de cocer las borrajas hasta que la patata esté tierna pero entera.

Preparación del plato: Una vez cocidas las borrajas y las patatas se escurren, se montan en el plato, o se apañan como decimos en Aragón, pudiéndose servir en frío o en caliente, dependiendo el gusto del comensal. Es obligatorio añadir un buen chorro de aceite de la variedad Empeltre, propia de la D.O. Bajo Aragón y que a través de olivos milenarios, ofrecen el oro líquido y fuente de salud en estas duras tierras. Tan fácil y básico como parece, pero tan completo en la dieta mediterránea, aportando nutrientes para la salud de todas las edades.



Detalle de mesa del Restaurante La Alcuza y vistas al exterior.

Somos salud,
SÓLO SALUD



ariño**BALNEARIO**

www.balneariodearino.com

www.balnearios.org

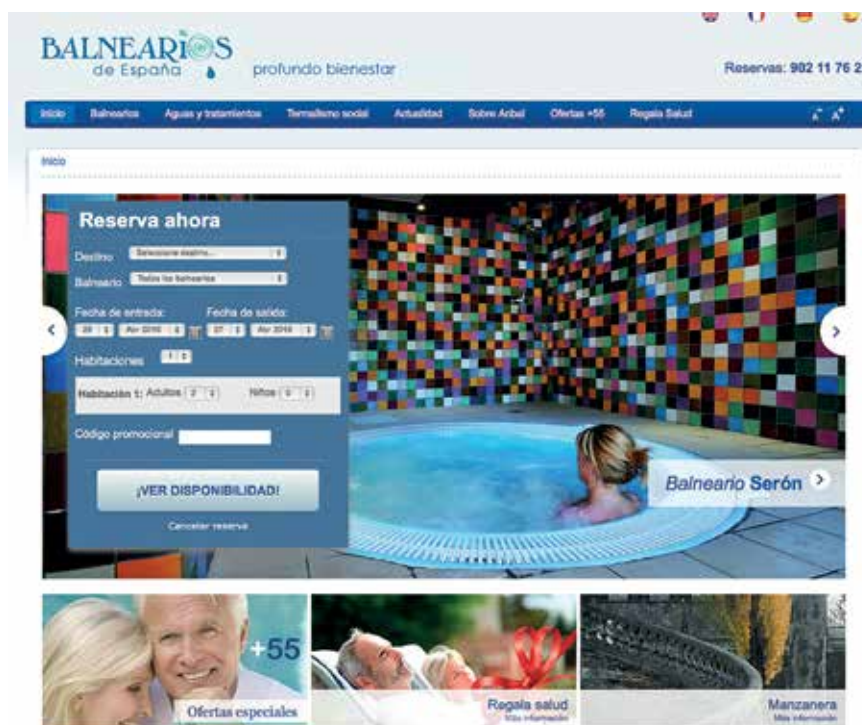
Si buscas un Balneario, busca en www.balnearios.org

El motor de reservas de la web de ANBAL permite realizar reservas en los Balnearios de España de forma directa, sencilla y segura.

La mera presencia en internet de una empresa o institución no es suficiente para conectar con el cliente potencial. En la actualidad, los internautas utilizan cada vez más la web para adquirir productos y servicios de todos los sectores, y el turismo es uno de los que mayor cuota de mercado atrae desde este canal. Así, los usuarios están acostumbrados a realizar compras online valoran de forma muy positiva las páginas web de diseño atractivo, de fácil navegación, adaptables a todo tipo de dispositivos móviles y, por encima de todo, donde puedan consultar y reservar de forma segura y confiable.

Por otra parte, las grandes agencias de viajes en internet (OTAs) llevan tiempo especializándose en este tipo de comercio electrónico y acaparan a día de hoy una gran cuota de mercado. Sin embargo, se está viviendo un proceso de “desintermediación” por el que los usuarios prefieren los canales directos ya que se ahorran costes de distribución y pueden conseguir un precio final más competitivo. Para los hoteles, y también para los Balnearios, se reducen las comisiones por venta y pueden establecer mecanismos de marketing digital para conseguir la fidelización del nuevo cliente.

La Asociación Nacional de Balnearios fue consciente de esta realidad y puso



en marcha un motor de reservas propio en el que se aglutina la oferta termal de los Balnearios asociados. Gracias al excelente posicionamiento de la página en los buscadores, la web proporciona un escaparate destacado a las estaciones termales de ANBAL que buscan nuevos canales de comercialización para sus servicios de balneoterapia y estancias en hoteles. Para ello decidió apoyarse en el know-how de IDISO, empresa española pionera en servicios de distribución hotelera.

El Booking Engine desarrollado para la web de ANBAL está específicamente diseñado para cubrir las diferentes estrategias de distribución de los Balnearios y ofrecer un entorno fácil y amigable donde reservar una estancia de manera rápida y segura. Para aquellas personas menos familiarizadas con las nuevas tecnologías, se complementa con un servicio de call center en el que se atenderán las peticiones de información relativas a los productos y servicios ofertados y será posible formalizar las reservas en los Balnearios asociados.

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 **FERRUGINOSAS**, 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.



Artículos para Balnearios Hoteles y Spas

Albornoces
Bañadores
Chanclas antideslizantes
Gorros de baño y ducha
Piedras de basalto y calentadores
Cañas de Bambú
Toallas y Sábanas
Zapatillas ...



...y una amplia gama de artículos desechables
catálogo en www.iberocel.com/catalogo Tel: 91 778 37 37

PARAISO
COSMÉTICA

*Productos creados por y
para el bienestar*

**Envolturas
Esencia para saunas
Mascarillas
Aceite Ducha Vichy
Vela de Masaje
Pindas ...**

LÍNEA SPA

Una línea de carácter exclusiva



Consulta nuestra carta de tratamientos
www.paraisocosmetics.com Tel: 91 303 02 30



Editorial MIC
902 271 902
www.editorialmic.com



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.

