

# BALNEARIOS

## de España

Año I · Número 5 · Agosto 2011



## Balneario de Archena

**Salud:** Entrevista a la Directora Médico Idoia Garaizabal • **Técnicas y terapias:** Tratamientos reumatológicos en el Balneario de Cuntis • **Turismo:** Balnearios de Extremadura • **Belleza:** Cosmética 'Con la base del agua' del Balneario de Chiclana, su aplicación y técnicas • **Gastronomía:** Restaurante del Balneario de Chulilla • **Historia:** Precedentes y evolución de los balnearios de Aragón • **Formación:** Entrevista a la directora general del Inerser, Purificación Causapié, sobre el programa de termalismo social.





Cosméticos  
Nutricosméticos  
Velas de masaje



**LA NATURALEZA**  
ES NUESTRO REFERENTE DE DESARROLLO

**Soluciones de belleza y bienestar**

facilitando sensaciones y momentos que permitan disfrutar del cuidado personal

**25 años**

fabricando cosméticos  
con aguas minero medicinales

**+**  
de 3.000 fórmulas  
de cosmética avanzada.

**E**n esta quinta entrega de *Balnearios de España*, me gustaría traspasar las fronteras del papel y dar a conocer los cambios que se han producido en el entorno digital de la Asociación Nacional de Balnearios, donde recientemente hemos estrenado un nuevo portal web y se ha inaugurado la presencia en las redes sociales con mayor repercusión en España. La puesta en marcha de estas acciones forma parte de un proyecto de largo recorrido mediante el cual ANBAL pretende adaptarse de forma continua a los cambios que se vayan produciendo en el ámbito tecnológico, asumiendo todas aquellas novedades que resulten beneficiosas para alcanzar su misión.

La sociedad actual está fuertemente condicionada por las tecnologías

de la información y la comunicación, circunstancia que no es ajena al sector balneario, por lo que la necesidad de contar con una buena visibilidad en la red es incuestionable; la presencia de la Asociación en internet debe realizarse de tal forma que refleje el espíritu de la actividad termal diaria en los Balnearios, posicionándose como referente obligado e indispensable en todo debate en torno a la hidroterapia, la salud, la belleza y la cultura del bienestar.

Pero ANBAL no se conforma con estar en la red, ni siquiera con estar bien posicionada en los buscadores, todos los que trabajamos en este proyecto deseamos poder mantener contacto con nuestro público de una forma sincera y cercana, para lo cual se han habilitado varios canales de



comunicación a través de la web y de las redes sociales que están a su disposición, por lo que quiero aprovechar estas líneas para hacer llegar a todos los lectores nuestra invitación formal para que participen de nuestra actividad en la red.

**Miguel Mirones Díez**  
*Presidente de ANBAL*

## sumario/staff

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Noticias</b>                                                 | <b>4</b>  |
| <b>En Portada: Balneario de Archena</b>                         | <b>6</b>  |
| <b>Salud: Entrevista a la Directora médico Idoia Garaizabal</b> | <b>12</b> |
| <b>Técnicas y terapias: Las Termas de Cuntis y sus Aguas</b>    | <b>16</b> |
| <b>Mapa y listado de Balnearios</b>                             | <b>18</b> |
| <b>Turismo: Extremadura: sol, Agua y dehesa</b>                 | <b>20</b> |
| <b>Belleza: Aguas de Fuenteamarga</b>                           | <b>27</b> |
| <b>Gastronomía: La Gastronomía como arte del bienestar</b>      | <b>28</b> |
| <b>Historia: Balnearios de ensueño</b>                          | <b>30</b> |
| <b>Entrevista: Programa de termalismo social del Imsero</b>     | <b>33</b> |
| <b>Glosario</b>                                                 | <b>34</b> |



**Producción Editorial:**  
Telf.: 902 271 902 / Fax: 902 371 902  
mic@editorialmic.com / www.editorialmic.com



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

D.L.: M-2531-2010



## Nueva Web de ANBAL

ANBAL ha inaugurado un nuevo site web diseñado por la agencia Kanlli conforme a las últimas directrices de usabilidad y navegabilidad, en cuyo desarrollo se ha prestado especial atención a la experiencia del usuario y se caracteriza por ser asociativo, transaccional y 2.0. En la página destaca el protagonismo de los Balnearios asociados, que pueden localizarse a través del buscador y consultar las fichas individuales en las que se informa de las instalaciones y servicios ofertados, los cuales pueden contratarse directamente a través de la Plataforma de Reservas, una potente y segura herramienta de comercio electrónico desarrollada por Segittur.



## ANBAL conecta con las redes sociales

4

El plan estratégico de ANBAL y su proceso de modernización contemplaba la incorporación de la asociación a las redes sociales con más repercusión en España, acción que fue ejecutada de forma conjunta con el lanzamiento de la nueva página web el pasado mes de junio. ANBAL ha aterrizado en los principales Social Media con el objetivo de habilitar nuevos canales de comunicación, a través de los cuales desea establecer un diálogo enriquecedor con los usuarios y otros actores relevantes de los sectores relacionados con la hidrología, por lo que invita a todo aquel que quiera participar a sumarse a sus páginas y perfiles públicos en Facebook, Twitter, LinkedIn, Youtube y Flickr.



## Miguel Mirones, Vicepresidente del Consejo de Turismo



La Confederación Española de Organizaciones Empresariales, CEOE, celebró el pasado catorce de marzo una sesión extraordinaria en la que se renovaron los cargos electos del Consejo de Turismo, uno de los órganos ejecutivos más importantes en la patronal dado el peso de este sector en el Producto Interior Bruto del país y su incidencia en las estadísticas de empleo. El Presidente de ANBAL, Miguel Mirones, fue designado Vicepresidente, un nombramiento que consolida su trayectoria como empresario del sector turístico, gestor de organizaciones empresariales y gerente de organismos públicos, ya que también forma parte del Comité Ejecutivo de CEOE y preside la Comisión de Sanidad y Políticas Sociales.

## Las Caldas inaugura instalaciones



Las Caldas Villa Termal ha inaugurado recientemente nuevas instalaciones construidas bajo los principios de sostenibilidad y eficiencia. Por una parte AQUAXANA, un centro termal vanguardista en el que la experiencia balnearia se armoniza con la naturaleza a través del contacto directo con el entorno, en un espacio de hidroterapia coronado por una magnífica cúpula por la que entran los rayos del sol y de la luna, ya que también puede disfrutarse en horario nocturno. La otra novedad es el Instituto de Vida Sana, un centro de desarrollo físico que cuenta con un completísimo equipamiento y con un equipo médico de especialistas en hábitos de vida saludable y promoción del deporte.

## Baños de la Concepción sigue generando empleo

El Balneario Baños de la Concepción ha sido galardonado en la duodécima edición de los Premios San Juan, que anualmente convoca la Federación de Empresarios de Albacete (FEDA) con el apoyo de instituciones públicas y organizaciones privadas, en una de las categorías más importantes en la actualidad, la de Empresa Creadora de Empleo. El galardón fue recogido personalmente por el máximo responsable del Balneario de Villatoya, Antonio Granero, quien señaló que la fórmula para la creación de empleo es «a base de esfuerzo y tener un buen proyecto», ingredientes que le han permitido seguir generando puestos de trabajo en medio de la crisis.



## Libro de las Aguas de Castilla y León

El Balneario Palacio de las Salinas acogió la presentación en sociedad de la obra más completa que jamás se haya editado sobre los recursos hídricos minerales del territorio: "Castilla y León: Las aguas minerales y termales. Panorámica actual y perspectivas de futuro". Al acto oficial celebrado el pasado diez de mayo en las instalaciones del Balneario de Medina del Campo asistieron los agentes y especialistas que han colaborado en su edición, entre ellos Ricardo González, Director General de Energía y Minas de Castilla y León, Rosa de Vidania Muñoz, Directora del Instituto Geológico y Minero de España, así como los representantes de ANBAL y ANEABE.



Para solicitar información o aportar comentarios y sugerencias, pueden dirigirse a [anbal@balnearios.org](mailto:anbal@balnearios.org)

# Equipamientos y Consumibles para balnearios

## subita.es

Batidora de parafango



Armario de conservación  
de parafango

Manijet.



Carretera de Vigo, Km. 575  
32001 OURENSE  
Teléfono: 988 213 850  
e-mail: subita@subita.es



Tratamientos de respiratorio



Pedijet



Reposicabeza bañera



Flotador bañera y piscina



Parafango

# Balneario de Archena, tratamientos todo el año



6

La historia y la salud se entrelazan en las raíces del Balneario de Archena. Sus orígenes se remontan a la época romana, hace más de 2.000 años. Ya entonces, los romanos descubrieron las propiedades curativas de estas aguas y establecieron un balneario para los soldados. En la Edad Media fue propiedad de los Caballeros de Santiago y más tarde de la venerada Orden de San Juan, quienes aplicaron las Aguas minerales a la curación de determinadas heridas.

El balneario de Archena está situado en la vega del río Segura, donde cierra el acceso al valle de Ricote y abre el camino a la gran llanura huertana. Sus hoteles [Hotel Termas \\*\\*\\*\\*](#), [Hotel Levante \\*\\*\\*\\*](#) y el [Hotel León \\*\\*\\*](#), están certificados con la “Q” de Calidad Turística

### Las Aguas

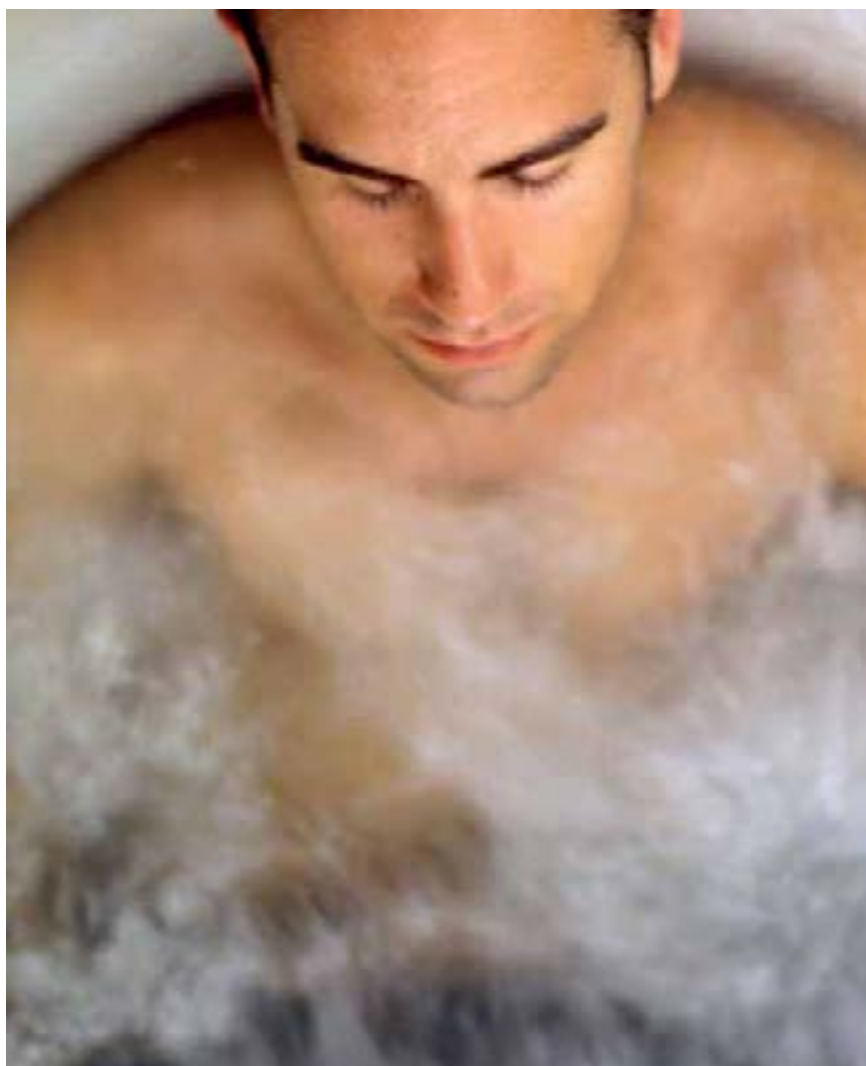
El agua de Archena está clasificada como **sulfurada clorurada sódica cálcica** y emerge a una temperatura de 50° C.

Su **composición** es la siguiente:

| CATIONES    | Mg./l.   | Milimoles | Milivales m.eq/l. | Milivales % |
|-------------|----------|-----------|-------------------|-------------|
| Calcio      | 298,32   | 7,458     | 14.916            | 22,9        |
| Magnesio    | 76,23    | 3,137     | 6,274             | 9,7         |
| Sodio       | 930,20   | 40,443    | 40,443            | 62,2        |
| Potasio     | 132,41   | 3,386     | 3,386             | 5,2         |
| Bicarbonato | 329,1    | 5,395     | 5,395             | 8,3         |
| Sulfatos    | 444,99   | 4,676     | 9,354             | 14,4        |
| Cloruros    | 1.778,43 | 50,167    | 50,167            | 77,3        |

Gases disueltos: Ácido sulfhídrico: 8,2 SH<sub>2</sub> /l.  
Anhidrido Carbónico: 73,3 MG.CO<sub>2</sub>/l.

El agua termal de Balneario de Archena posee una riqueza incalculable con una permanencia bajo tierra de más de 15.000 años.



## Los Tratamientos

Las Aguas del Balneario de Archena están especialmente indicadas en el tratamiento de procesos reumáticos, en la recuperación de secuelas postraumáticas y de la cirugía del aparato locomotor. Otro grupo de enfermedades que igualmente se benefician del tratamiento termal son las afecciones del aparato respiratorio, sin olvidar los resultados satisfactorios que obtenemos en determinados procesos dermatológicos.

### Los servicios de baños y tratamientos funcionan los 365 días del año.

El balneario cuenta con un **equipo médico** y técnico sanitario compuesto por:

- 5 Especialistas en Hidrología médica.
- 30 Técnicos de Baños y Masajistas
- 41 Cabinas para Lodos y Baños
- 11 Cabinas de Masaje
- 2 Cabinas para Ducha Circular
- 2 Cabinas para Chorros
- 2 Cabinas para Duchas Bitérmicas
- 1 Sala de Estufa Húmeda
- 1 Termarchena (Estufa Húmeda, Piscina de Relajación, Fuente de Hielo, Duchas de contrastes y 2 camas de Masaje).

A su llegada al Balneario el cliente es visitado por el médico que le prescribe un **tratamiento individualizado**. Se recomienda que los agüistas traigan consigo informes médicos recientes.

Los tratamientos del Balneario de Archena se apoyan en dos agentes terapéuticos básicos: su **Agua Minero-Medicinal, y sus lodos**. Con ellos se pretende la mejora, la curación o la prevención de determinados procesos que suelen tender a la cronificación.

Más de 20 programas diferentes con estancia de 1 a 14 noches; Salud, Descanso, Espalda, Antiestrés, Relájate en familia, Balneario para dos....que combinan Baños Termales, de Hidromasaje, Termarchena, Lodos, Estufa Húmeda, Masaje bajo Agua termal, sin olvidarnos de sus programas especiales sin alojamiento, que le permiten disfrutar de sus instalaciones, tratamientos y servicios.





La mejor opción  
para **disfrutar**  
**en familia**

**NIÑOS GRATIS**  
**EN ALOJAMIENTO**  
**y 50% DESCUENTO**  
**en régimen alimenticio**

*y además!!*

Recomiéndanos  
y ahorra un **10%**

Algunos restaurantes tienen ventajas. Si llevas a un  
amigo o familiar consigues un descuento para ti  
y para tu recomendado. Consulta condiciones

Reserva  
anticipada **15% descuento**

Reserva antes y benefíciate de un 15% de  
descuento. Consulta condiciones



[www.balneariodearchena.com](http://www.balneariodearchena.com)  
902 333 222

## Instalaciones

### Espacio Termalium

Se trata de un Balneario innovador enfocado al ocio y descanso saludable con más de 11.000 m<sup>2</sup> de agua Termal: Chorros, jacuzzis, ríos de corriente, saunas, iglú, piscina de esencias y de flotación....

### Balnea Termalium

Nueva zona donde podrá disfrutar de una gran variedad de servicios que en conjunto nos aportan diferentes sensaciones y estímulos beneficiosos para el organismo, mediante la combinación de frío y calor. Como centro dedicado al ocio y al relax, Balnea Termalium aporta al usuario sensaciones y estímulos plenamente relajantes y positivos: Saunas a diferentes temperatura, Piscina de Limones, Piscina de Flotación, Pasillos de Marcha...



### Departamento de ocio

Este departamento dispone de un programa semanal con actividades que cubren las necesidades y demanda de nuestros clientes de todas las edades: ludoteca, aquagym, yoga, Tai-chi, actuaciones, exposiciones...

### Cafeterías y Bares

Dentro del complejo, se sitúa el Bar Casino, donde el cliente puede disfrutar de un agradable aperitivo y una gran variedad de cafés de su carta especial.

El Restaurante Cocina Termalium, situado dentro de las instalaciones de Piscinas Termalium, donde poder tomar una selección de tapas o platos combinados, y por último el Bar Azul, localizado a orillas del río Segura.

### Beauty Termalium

En el área de belleza, los mejores técnicos de estética trabajan con los últimos tratamientos para el cuidado personal.

Los programas de belleza y servicios estéticos con mayor aceptación incorporan Masajes Faciales y Corporales, Manicura, Depilación, Maquillaje y Solarium.



### Línea de Cosmética Termal

Toda nuestra Línea de Cosmética Termal utiliza como principio activo esencial los oligoelementos, propiedades y minerales del Agua Minero-Medicinal de Archena para restablecer la hidratación de la piel, respondiendo de forma científica y natural a las necesidades de las pieles frágiles y sensibles.

Cada producto ha sido elaborado con todo el rigor de la dermocosmetología actual, controlando la pureza de los constituyentes seleccionados y con un control dermatológico de la eficacia y de la tolerancia de los productos acabados.

Todos nuestros productos han sido concebidos para minimizar los riesgos de la reacción alérgica.



# Entrevista a Idoia Garaizabal

## Directora Médico de Balnearios

### Grupo Relais Thermal

**Licenciada en medicina y cirugía por la Universidad del País Vasco y especialista en Hidrología Médica por la Universidad Complutense de Madrid. Médico del Balneario de Cestona desde 1992, asume su dirección en 1999. En el 2005 se hace cargo de la Dirección Médica del Grupo Relais Thermal y desde el 2009 lleva también la Dirección de Calidad del Grupo.**

Los balnearios del Grupo Relais Thermal ofrecen diversas posibilidades de mejora de la salud a partir de sus aguas y tratamientos. Hábleme de ello genéricamente.

Desde el denominador común que tenemos, que es nuestra misión, visión y valores y la filosofía que nos define como “balnearios auténticos”, el objetivo de nuestro trabajo es el de aportar salud y bienestar a nuestros pacientes, a través de las Aguas Mineromedicinales, así como del grupo humano que en ellos trabaja. Y desde este objetivo común y de una gestión homogénea, queda la esencia de cada Balneario, de sus Aguas y de sus tradiciones terapéuticas.

Además, cuentan con programas específicos dependiendo de las características de cada Balneario y de las propiedades terapéuticas de sus Aguas...

Si bien la balneación es una técnica apropiada para muchos tratamientos y con todo tipo de aguas, la especificidad de la composición de las Aguas Mineromedicinales determina sus indicaciones y contraindicaciones más características. En función de ello se desarrollan programas específicos en cada uno de nuestros centros, programas respiratorios, dermatológicos, digestivos... La capacidad de poder trabajar simultáneamente en varios centros patologías similares hace posible también realizar estudios sobre los efectos de unas y otras en el tratamiento las mismas.

¿Qué tipo de mejoras puede notar una persona que acuda regularmente a estos balnearios?





13

De inicio, una mejor percepción de su propio estado de salud, de su resistencia en el día a día, mayor resistencia a pequeñas dolencias (gripes, alergias...) y una disminución progresiva en la necesidad de medicación pautada para la sintomatología de enfermedades crónicas como artrosis, EPOC, dispepsias, litiasis o problemas dermatológicos, entre otros.

**¿Con qué frecuencia recomienda que se acuda a ellos? ¿Es la misma para todas las edades?**

Realmente los factores que determinan la frecuencia de una cura balnearia, dependen más del estado de salud y de la dolencia a tratar que de la edad del paciente. Pero posiblemente dos veces al año, como estándar, podría ser lo razonable.

**¿De qué modo son beneficiosas estas Aguas Minero-Medicinales?**

Las técnicas de aplicación dependen de la patología que queremos tratar. Así,

pues, la vía oral en sus curas hidropónicas digestivas y urinarias; la vía atmiátrica en el tratamiento de patología de aparato respiratorio, y en ellas, la gran diversidad de técnicas que nos permiten llegar de forma distinta a los diferentes tramos de las vías respiratorias; técnicas

de balneación, baños parciales y generales, chorros, duchas, estufas... para el tratamiento de patología reumatológica fundamentalmente, y como coadyuvante al tratamiento de las anteriores.

Pero además del tratamiento sintomático de las enfermedades, el beneficio



de las mismas para la consecución del bienestar físico y mental, así como en la prevención de la enfermedad tiene los resultados demostrados.

**¿Cuáles son las afecciones más comunes tratadas en el/los Balnearios que dirige?**

Las afecciones más comunes vienen dadas por la propia composición de nuestras Aguas en cada uno de los establecimientos. En Liérganes sus Aguas sulfuradas permiten el tratamiento de patología broncopulmonar y de vías respiratorias superiores y medias de origen inflamatorio y tratamientos dermatológicos (dermatitis inespecíficas). En el Balneario de Acuña sus Aguas clorurado-sódicas poco mineralizadas permiten el tratamiento de vías respiratorias. En Cestona, sus dos manantiales, uno clorurado sulfatado y el otro oligometálico permiten el tratamiento de dispepsias no ulcerosas y litiasis biliares y renales, así como el de alteraciones dermatológicas como la psoriasis entre otras. Y en todos ellos el tratamiento de las alteraciones reumatológicas crónicas, inflamatorias y degenerativas, así como fibromialgias y cuadros asociados al estrés.

**“Además del tratamiento sintomático de las enfermedades, el beneficio de las Aguas Minero-Medicinales pasa por la consecución del bienestar físico y mental, así como por la prevención de la enfermedad. Los resultados están demostrados”**

**¿En qué se diferencian los tratamientos médicos actuales de los de hace algunas décadas?**

Las técnicas han ido evolucionando, más que en su diversidad, que también, en la incorporación de avances que permiten su actualización a las necesidades de los clientes y a la accesibilidad universal de las técnicas, el mayor y mejor control de los parámetros de aplicación; así como la adaptación a normativas vigentes en cuanto a seguridad e higiene se refiere, entre otros.

**¿Se ha avanzado mucho en el conocimiento de las propiedades curativas del Agua?**

Hay movimiento de investigación en la hidrología médica y las curas balnearias, si bien es cierto que el legado del conocimiento y la investigación de las grandes figuras de esta especialidad, hacen

que el camino por recorrer sea tan específico y detallado que se contemplen como de difícil desarrollo.

**¿Cree que hoy en día hay un público concreto que conoce en buena parte todo lo relativo a los beneficios que reportan para la salud los Balnearios?**

Creo que vivimos tiempos en los que sí hay un público concreto que conoce los beneficios que para la salud nos aportan las Aguas Minero-Medicinales, gracias a campañas de difusión y de la accesibilidad que, a través de programas de termalismo social, se han promocionado desde diferentes organismos públicos. Sin embargo queda mucho por hacer, aun hay un gran público que considera que en un Balneario no encontrará nada diferente de lo que tiene en el spa, salvo el paisaje que lo rodea. Queda una gran labor de docencia por desarrollar, no sólo a los usuarios y a los futuros usuarios sino también a la clase médica.

En los últimos años, ¿ha aumentado o disminuido el número de personas que acuden a los Balnearios? ¿A qué se debe esto?

Haciendo un balance de los últimos 15 años, los programas de termalismo social han contribuido a su difusión y crecimiento de forma directa e indirecta, ya que no sólo se llega al beneficiario, sino que, en muchas ocasiones, también a su familia. Confluyen además tiempos en los que el bienestar y el auge por “lo sano” han sido conceptos de gran importancia en las reflexiones sociales, originando tendencia en este tipo de turismo de salud. Pero no menos cierto es que la crisis de estos últimos años ha sido un punto de inflexión en este crecimiento.

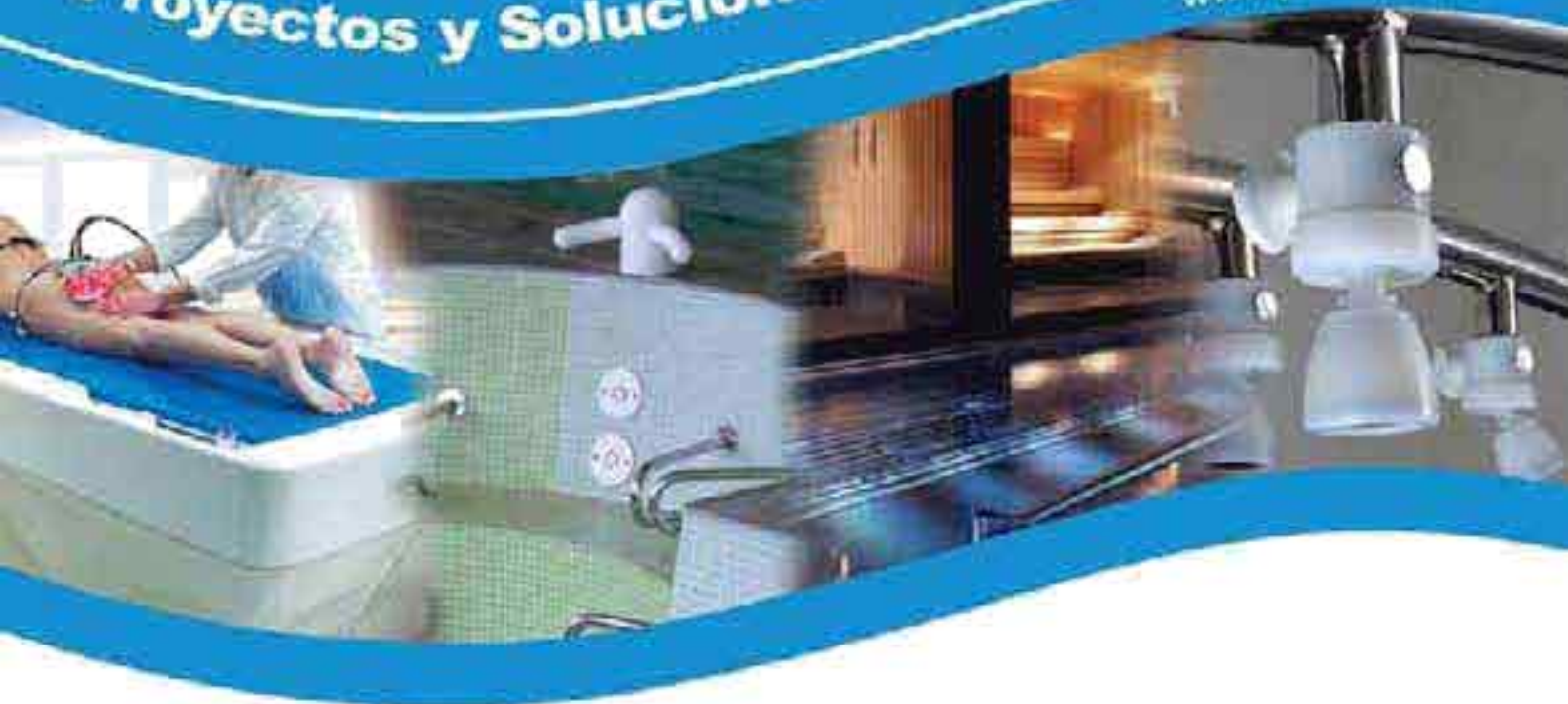
**¿Qué consejo le daría a quien duda sobre los beneficios de las Aguas de Balnearios como el que dirige?**

Que lo experimente, y que una vez valorado los resultados y teniendo en cuenta que la magia no existe, sólo queda el hacer del Agua y el proceder del grupo humano que lo hace posible.



# Proyectos y Soluciones para Balnearios

[www.primspa.es](http://www.primspa.es)



Productos especiales para aguas corrosivas

Asistencia técnica post-venta

Oficina técnica

Asesoramiento

## Principales Referencias:

BALNEARIO GRAN HOTEL LA TOJA - Pontevedra

BALNEARIO BAÑOS DE MONTEMAYOR - Cáceres

BALNEARIO DE MONDARIZ - Pontevedra

BALNEARIO DE CARRALLO - Orense

BALNEARIO DE ACURA - Pontevedra

TEL: 900 223 644

FAX: 902 108 619

email: [info@primspa.es](mailto:info@primspa.es)

[www.primspa.es](http://www.primspa.es)



Las Termas de Cuntis remontan su uso a la época romana, período del que deriva el propio nombre de la localidad. Su existencia, así como las virtudes terapéuticas de sus Aguas, se mencionan en varios escritos del siglo XVII y XVIII.

# Las Termas de Cuntis y sus Aguas

No hay evidencia escrita de la explotación comercial de las Termas de Cuntis hasta finales del siglo XIX, época en la que se construyó el primer Hotel-Balneario. Desde ese período, y bajo la denominación de “Hotel Balneario La Virgen”, ha funcionado de forma ininterrumpida sin cerrarse ningún año, ni siquiera durante el periodo de la Guerra Civil.

El agua de “**Termas de Cuntis**” es un Agua **Minero-Medicinal especial** debido a su **privilegiada composición físico-química y biológica** (sulfurada sódica e hipotermal y de mineralización débil). Su

aplicación está basada en la **estimulación de todo el organismo** mediante acciones térmicas, mecánicas y químicas. Por su contenido en **sulfuros, sulfatos, sodio, anhídrido carbónico, sílice, flúor, calcio, magnesio y otros**, es **utilizada y recomendada** en la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades como:

\* **Afecciones reumáticas:** Reumatismos degenerativos (artrosis), reumatismo inflamatorio (artritis reumatoide), reumatismos no articulares (ciáticas, neuralgias, dolores musculares, etc.)

\* **Afecciones respiratorias:** Bronquitis,

asma, resfriados, sinusitis, rinitis, etc.

\* **Afecciones de la piel:** Psoriasis, liquen plano, dermatitis y otras.

\* **Rehabilitación:** Recuperación de estados postraumáticos, recuperación de lesiones deportivas, etc.

\* **Alteraciones psicológicas y del sistema nervioso:** Estrés emocional, insomnio, estados de agotamiento físico e intelectual.

La amplitud de las instalaciones del Balneario de Cuntis queda reflejada en la relación de las mismas: más de 40 cabinas individuales de tratamiento (baño de

hidromasaje, chorros, parafangos, ducha circular, ducha Vichy, cabinas de masaje, estética, fisioterapia, sala de respiratorio, estufas de vapor, saunas finlandesas, pediluvios y maniluvios, etc.) y 3 piscinas. Dos de ellas (una interior y otra exterior) forman el mayor espacio lúdico-termal de Galicia denominado "Acquaform", y cuentan con zona de contracorriente, camas de masajes, chorros, cuellos de cisne, masajes hidrojet en espalda y pies, etc. y el "Vital Club" dotado con una espaciosa sauna finlandesa, estufas de vapor, biosauna, jacuzzis, y cabina de hielo.

Con todas estas características y unidas a que presenta unas instalaciones adaptadas para personas con minusvalías, Termas de Cuntis se convierte en uno de los Balnearios que mantienen abierto un programa de termalismo con diferentes organismos para personas con discapacidad.



## Efectos a nivel del aparato respiratorio

La alta concentración de azufre en forma de sulfuros de las Aguas de Cuntis, determinan las siguientes acciones terapéuticas:

**Acción mucolítica y efecto fluidificante,** disminuyendo la viscosidad de las secreciones.

**Acción antiinflamatoria y efecto mucorregulador.**

**Efecto eutrófico,** favoreciendo la descamación del epitelio con recambio de las células alteradas debido al proceso inflamatorio y regulando el crecimiento y función de las células mucíparas y aumento de los mecanismos de defensa.

Tales efectos, que en términos generales van a favorecer la ventilación broncopulmonar y la expulsión de secreciones, se logran mediante el uso de diferentes técnicas inhalatorias que permiten que los principios activos del Agua Minero-Medicinal penetran en la mucosa respiratoria desde las fosas nasales hasta los bronquios y los alvéolos pulmonares. Dichas técnicas consisten en:

1. Los aerosoles, que producen gotas de pequeño diámetro, que alcanzan las vías respiratorias superiores facilitando la eliminación de secreciones de zonas profundas del árbol bronquial.
2. Las nebulizaciones o inhalaciones de vapor de Agua termal, producen por el contrario, gotas de diámetro más elevado que sólo alcanzan las vías respiratorias superiores.

3. Ducha o lavado nasal, consistente en irrigaciones de agua termal mediante el uso de una cánula.

4. La estufa de vapor, basada en la inhalación de vapores termales en un habitáculo de forma colectiva.

5. La fisioterapia respiratoria, orientada a la mejoría de la ventilación respiratoria y a la expulsión de secreciones.

Mediante el uso combinado de éstas técnicas y siempre bajo prescripción médica personalizada, se conforman programas específicos para la prevención y el tratamiento de diversas afecciones broncopulmonares (asma, bronquitis, bronquiectasias, enfisema pulmonar...), otorrinolaringológicas (rinitis, sinusitis, faringitis...), así como las alergias respiratorias.

Es importante la mención de otros tipos de programa como la cura anti-tabáquica en la que se integran también terapias termales de relajación; y el programa respiratorio infantil que desde hace años y coordinado con la pediatría combina el tratamiento respiratorio con actividades de tipo lúdico y educativo.

Son esperanzadores los resultados que se han obtenido a lo largo de todo éste tiempo, observando una mejoría clínica en un 70% en pacientes adultos y un 80% en pacientes infantiles, lo cual se traduce en un menor número de recaídas y una disminución de las mismas y una reducción en el consumo de tratamiento farmacológico.



**ACUÑA**  
986 540 010  
[www.relaistermal.com](http://www.relaistermal.com)

**BAÑOS DA BREA**  
986 583 614  
[www.balneariodebrea.com](http://www.balneariodebrea.com)

**TERMAS DE CUNTIS**  
986 532 525  
[www.termasdecuntis.com](http://www.termasdecuntis.com)

**BAÑOS VIEJOS DE CARBALLO**  
981 703 354  
[www.balneariodecarballo.com](http://www.balneariodecarballo.com)

**ARNOIA**  
988 492 400  
[www.caldaria.es](http://www.caldaria.es)

**CALDAS DE PARTOVIA**  
988 273 057

**CARBALLINO**  
988 270 926

**LAIAS**  
988 280 409  
[www.caldaria.es](http://www.caldaria.es)

**LOBIOS**  
988 010 050  
[www.caldaria.es](http://www.caldaria.es)

**PALACIO DE LAS SALINAS**  
983 804 450  
[www.palaciodelassalinas.es](http://www.palaciodelassalinas.es)

**VILLA DE OLMEDO**  
983 600 237  
[www.balneariovilladeolmedo.com](http://www.balneariovilladeolmedo.com)

**BROZAS**  
927 191 050  
[www.balneariodebrozas.com](http://www.balneariodebrozas.com)

**EL SALUGRAL**  
927 474 850  
[www.hotelbalneario.com/salugral](http://www.hotelbalneario.com/salugral)

**FUENTES DEL TRAMPAL**  
924 123 018

**MONTEMAYOR**  
927 488 302  
[www.villatermal.com](http://www.villatermal.com)

**LUGO**  
982 221 228  
[www.balneariodelugo.com](http://www.balneariodelugo.com)

**CALDAS DE LUNA**  
987 594 066  
[www.balneariocaldasdeluna.com](http://www.balneariocaldasdeluna.com)

**LAS CALDAS VILLA TERMAL**  
902 121 022  
[www.lascaldasvillatermal.com](http://www.lascaldasvillatermal.com)

**LA HERMIDA**  
942 733 625  
[www.balneariolahermida.com](http://www.balneariolahermida.com)

**LIERGANES**  
942 528 296  
[www.balneariolierganes.es](http://www.balneariolierganes.es)

**PUENTE VIESGO**  
942 598 061  
[www.balneariodepuenteviesgo.com](http://www.balneariodepuenteviesgo.com)

**CORCONTE**  
947 154 281  
[www.balneariodecorconte.es](http://www.balneariodecorconte.es)

**VALDELA TEJA**  
947 150 220  
[www.balneariodevaldelateja.es](http://www.balneariodevaldelateja.es)

**LEDESMA**  
923 149 100  
[www.balnearioledesma.com](http://www.balnearioledesma.com)

**RETORTILLO**  
923 450 411  
[www.balnearioretortillo.com](http://www.balnearioretortillo.com)

**EL RAPOSO**  
924 570 410  
[www.balneario.net](http://www.balneario.net)

**SAN ANDRÉS**  
953 770 062  
[www.balneariosanandres.com](http://www.balneariosanandres.com)

**CHICLANA**  
956 400 520  
[www.balneariodechiclana.net](http://www.balneariodechiclana.net)



**TERMAS MOLINAR**  
946 806 002  
[www.casavicentepallotti.com/balneario.html](http://www.casavicentepallotti.com/balneario.html)

**CESTONA**  
943 147 140  
[www.balneariodecestona.es](http://www.balneariodecestona.es)

**VILAS DEL TURBÓN**  
974 550 111  
[www.balneariovilasdelturbon.com](http://www.balneariovilasdelturbon.com)

**ARNEDILLO**  
941 394 000  
[www.balnearioarnedillo.com](http://www.balnearioarnedillo.com)

**BAÑOS DE FITERO**  
948 776 100  
[www.balneariodefitero.es](http://www.balneariodefitero.es)

**LA VIRGEN**  
976 848 220  
[www.balneariodelavirgen.com](http://www.balneariodelavirgen.com)

**PARACUELLOS DE JILOCA**  
976 883 225  
[www.balneariodeparacuellos.com](http://www.balneariodeparacuellos.com)

**SICILIA**  
976 848 011  
[www.balneariosicilia.com](http://www.balneariosicilia.com)

**SERON**  
976 848 071  
[www.balnearioseron.com](http://www.balnearioseron.com)

**TERMAS PALLARES**  
902 930 938  
[www.termaspallares.com](http://www.termaspallares.com)

**TERMES MONTBRIÓ**  
902 930 400  
<http://www.rocblanc.com/index.php?canal=1>

**HOTEL COLÓN**  
937 910 400  
[www.hotel-colon.net](http://www.hotel-colon.net)

**MANZANERA-EL PARAÍSO**  
978 781 818  
[www.balneariomanzanera.com](http://www.balneariomanzanera.com)

**BALNEARIO DE VILLAVIEJA**  
964 677 400  
[www.balneariovillavieja.com](http://www.balneariovillavieja.com)

**MONTANEJOS**  
902 747 403  
[www.balneario.com/montanejos](http://www.balneario.com/montanejos)

**SAN JUAN DE LA FONT SANTA**  
971 655 016  
[www.balneariofontSanta.com](http://www.balneariofontSanta.com)

**ANBAL**  
902 11 76 22  
[www.balnearios.org](http://www.balnearios.org)

**ALCANTUD**  
969 146 021  
[www.relaistermal.com](http://www.relaistermal.com)

**SOLÁN DE CABRAS**  
969 186 010  
[www.rbsc.es](http://www.rbsc.es)

**CERVANTES**  
926 331 313  
[www.balneariocervantes.com](http://www.balneariocervantes.com)

**SAN NICOLÁS**  
950 641 361  
[www.balneariosannicolas.es](http://www.balneariosannicolas.es)

**ALHAMA DE GRANADA**  
958 350 366  
[www.balnearioalhamadegranada.com](http://www.balnearioalhamadegranada.com)

**ALICÚN DE LAS TORRES**  
958 694 022  
[www.alicundelastorres.com](http://www.alicundelastorres.com)

**GRAENA**  
958 670 681  
[www.balneario-graena.com](http://www.balneario-graena.com)

**LANJARÓN**  
958 770 137  
[www.balneariodelanjaron.com](http://www.balneariodelanjaron.com)

**BAÑOS DE LA CONCEPCION**  
967 470 036  
[www.balneariodelaconcepcion.es](http://www.balneariodelaconcepcion.es)

**LA ESPERANZA**  
967 382 615  
[www.balneariodelaesperanza.com](http://www.balneariodelaesperanza.com)

**TUS**  
967 436 817  
[www.balneariodetus.com](http://www.balneariodetus.com)

**ARCHENA**  
968 688 022  
[www.balneariodearchena.com](http://www.balneariodearchena.com)

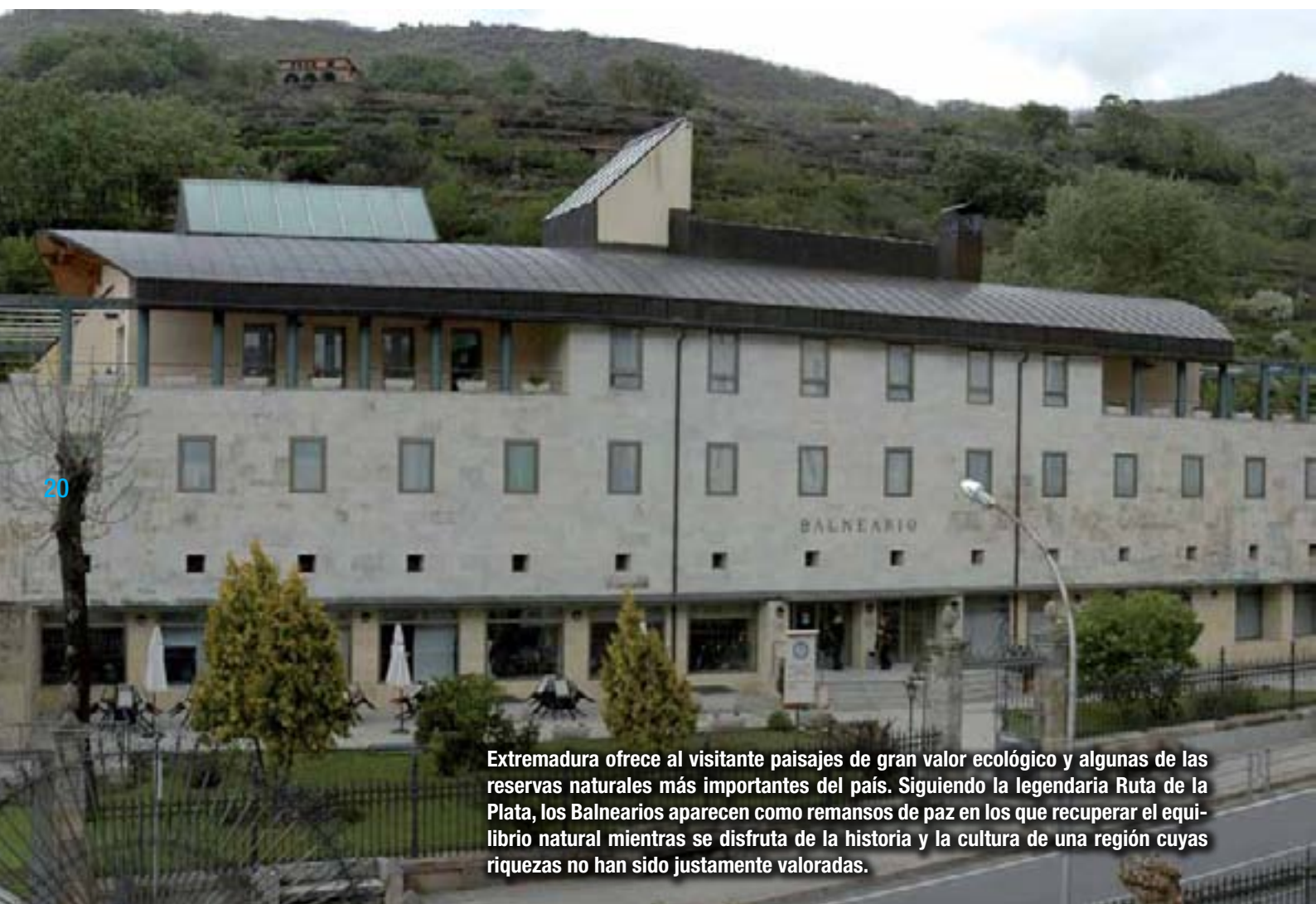
**CABRIEL - FUENTE PODRIDA**  
962 335 122  
[www.balneariofuentepodrida.com](http://www.balneariofuentepodrida.com)

**CHULILLA**  
961 657 013  
[www.balneariodechulilla.com](http://www.balneariodechulilla.com)

**HERVIDEROS DE COFRENTES**  
902 747 401  
[www.balneario.com/cofrentes](http://www.balneario.com/cofrentes)

**VERCHE**  
962 130 003  
[www.balnearioverche.com](http://www.balnearioverche.com)

# Extremadura: sol, **Agua** y dehesa



Extremadura ofrece al visitante paisajes de gran valor ecológico y algunas de las reservas naturales más importantes del país. Siguiendo la legendaria Ruta de la Plata, los Balnearios aparecen como remansos de paz en los que recuperar el equilibrio natural mientras se disfruta de la historia y la cultura de una región cuyas riquezas no han sido justamente valoradas.

## Vía de la Plata

Existe un eje que vertebra la península ibérica de norte a sur en su mitad occidental que ha sido explotado desde tiempos inmemoriales por todos los pueblos que habitaron estas tierras, sirviéndose de él como una vía de comercio, comunicación y transmisión de conocimiento de vital importancia en el transcurso de los acontecimientos que conformaron la historia de nuestro país.

Este corredor natural, que fue utilizado por los tartesios para comerciar con los pueblos de la meseta, desarrollado enormemente por los romanos para los que fue de vital importancia en su avance militar y asentado por el transporte de las riquezas que llegaban desde el nuevo mundo, enlaza la costa atlántica del sur de España con las tierras del norte y alberga tesoros históricos y culturales sin parangón. En el corazón del camino se encuentra Extrema-

dura y sus Balnearios, los protagonistas de estas líneas.

Subiendo por la Vía de la Plata con rumbo norte, es necesario superar los relieves montañosos de las Sierras del Sur para traspasar los límites geográficos entre las comunidades de Andalucía y Extremadura, donde los relieves orográficos se van suavizando paulatinamente hasta llegar a la ilustre villa de Zafra, considerada como la capital del sur de Extremadura.

# CREATIVIDAD, INNOVACIÓN, ACCIÓN EL VALOR DE LA FORMACIÓN



 **Hedima**

*Más allá de la Formación!*

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

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

[www.hedima.es](http://www.hedima.es)



### El Raposo

Después de haber recorrido 130 Km. desde Sevilla y estando a tan sólo 30 de Mérida, conviene hacer un alto en el camino y deleitarse con los bellos parajes que circundan esta comarca, y de forma especial con el recientemente declarado Entorno Termal Natural de El Raposo, localizado en las inmediaciones de la pequeña localidad de Puebla de Sancho Pérez, desde donde se accede a las instalaciones del Hotel-Balneario El Raposo.

Este centro termal cuenta con una dilatada historia que se remonta hasta principios del S.XX, cuyas dependencias han evolucionado de forma constante adoptando el confort, los avances técnicos y el esmero en el servicio que han sido reconocidos con el distintivo "Q", sello de calidad nacional que garantiza la calidad turística tanto en servicios como en instalaciones. La fama internacional de El Raposo se debe principalmente a los lodos naturales que se extraen del arroyo que pasa por sus inmediaciones, los cuales son macedados con Agua Minero-Medicinal por un período de entre cinco y ocho meses hasta que los procesos de oxidación, reducción y fermentación desarrollan al máximo sus propiedades curativas.

Los tratamientos termales dispensados en El Raposo no se limitan a la aplicación de peloides o fangos, sino que sus Aguas cla-



sificadas como bicarbonatadas, cálcicas, magnésicas y radiactivas están indicadas para la cura de dolencias de tipo reumático, digestivo, respiratorio, dermatológico, vascular y ciertos desórdenes del sistema nervioso. La oferta se complementa con técnicas complementarias de estética facial y corporal e innovadores masajes relajantes con seda, caracolas o pindas. El complejo termal está rodeado de una

vegetación exuberante en la que predominan los eucaliptos y otras especies autóctonas y cuenta con una zona ajardinada interior que se extiende a lo largo y ancho de 60.000 m<sup>2</sup> de superficie; si a esto se le añade unas condiciones climáticas excepcionales, que mantienen la temperatura constante a lo largo de todo el año, nos encontramos con un escenario ideal para la cura termal.



### El corazón de Extremadura

Avanzando por la senda marcada por los romanos, el viajero se adentrará en el corazón de estas tierras ocupadas por la típica dehesa extremeña, que se caracteriza por las grandes extensiones de terreno, generalmente arbolado y de tipo mediterráneo -encina y alcornoque principalmente-, que funcionan como explotaciones agropecuarias en las que se alimentan los cerdos ibéricos, cuya cría en libertad y a base de bellotas generan productos cárnicos de calidad excepcional. Cabe resaltar también la importantísima función que realizan para la conservación de especies vegetales y animales, como es el caso de la Blanca Cacereña.

En el camino nos encontraremos con dos poblaciones de visita obligada: En primer lugar la Villa de Almendralejo, que posee un rico patrimonio arquitectónico en el que destaca la Iglesia de Nuestra Señora de la Purificación; es también muy recomendable el Museo del Vino, en el que se hace un recorrido por la historia del vino desde los tartesios hasta las últimas técnicas de vinificación.

Casi en el centro geográfico de Extremadura se encuentra la ciudad de Mérida, capital administrativa de la comunidad cuyo conjunto arqueológico fue declarado Patrimonio de la Humanidad en 1993, gracias al buen estado de conservación de los

restos arqueológicos predominantemente romanos entre los que destacan el teatro, el anfiteatro, el circo, algunos templos religiosos y varios puentes y acueductos.

### Fuentes del Trampal

Ya entrados en la provincia de Cáceres conviene descansar nuevamente, para lo cual sólo es necesario desviarse ligeramente de la Ruta de la Plata para llegar a la población de Montánchez, donde, rodeado de un entorno idílico en el que siguen predominando encinas y alcornoques, el Balneario de Fuentes del Trampal abre sus puertas al visitante y le invita a pasear por sus florestas donde pastan apacibles los caballos sobrevalados por multitud de rapaces.

*El Trampal* es la denominación a la que hacen referencia los escritos históricos para referirse a este enclave termal, al que acudían gentes de comarcas alejadas para beneficiarse de las propiedades curativas de unas Aguas cuya fama estaba ya muy extendida a principios del S.XIX. En aquella época, los baños se solían tomar sumergiéndose en tinajas y eran recomendados por médicos de toda la región.

Este Balneario dispone de Aguas clasificadas como oligometálicas por su baja concentración de minerales, pero que contienen compuestos ferruginosos (ricos en hierro) que las hacen especialmente reco-

mendables para tratar estados anémicos, tales como la ferropenia y las anemias ferrogénicas hipocrómicas.

Otras funciones terapéuticas de las Aguas del Trampal que ya eran reconocidas hace cientos de años se relacionan con los procesos crónicos del aparato locomotor, tales como reumatismos y lumbagos, así como procesos post-traumáticos y disfunciones de tipo neurológico. Otros componentes actúan de forma efectiva en varios tipos de afecciones cutáneas, como psoriasis, eczema aborreico, piodermitis y dermatitis, favoreciendo la recuperación en casos de alergias, artrosis y problemas circulatorios.

Para tratar estas dolencias se ponen a disposición del usuario distintas técnicas ajustadas a cada tipo de tratamiento, desde aquellas que se encuadran dentro de la balneoterapia (baños y duchas de distintos tipos), pasando por las que se centran en la vía respiratoria como modo de aplicación, hasta las que incorporan métodos más innovadores como las corrientes anti-álgicas para el tratamiento muscular.

Retomando el sendero principal y continuando con nuestra ruta el viajante arribará a la Ciudad Monumental de Cáceres, cuya densidad de monumentos históricos y buen estado de conservación han sido





reconocidos con los títulos de Monumento Nacional y Ciudad Patrimonio de la Humanidad, entre otros. Todas las civilizaciones y culturas que pasaron por esta tierra dejaron su huella impresa en forma de representaciones artísticas y arquitectónicas correspondientes al Paleolítico, el Neolítico, la Edad del Hierro, las poblaciones de vetones, romanos y árabes de Qazris, las construcciones medievales y renacentistas y las edificaciones religiosas y civiles. Un grandioso tesoro por descubrir.

### Balneario de Brozas

Después de Cáceres, pocos lugares son más recomendables para hacer parada y fonda que el Hotel Balneario de Brozas, situado en la localidad del mismo nombre, ligeramente al oeste de la Vía de la Plata y en plena dehesa extremeña, donde la huella de los romanos también se hace patente en el origen ancestral de este centro termal. También es conocido como Baños de San Gregorio, nombre que recibe de la ermita en honor al santo que se encuentra en sus inmediaciones y a la que ha estado ligado a lo largo de su historia.

Dentro del Balneario, en el centro de sus instalaciones, el manantial de Aguas Minero-Medicinales brota a un metro de profundidad con una temperatura que ronda los 15 grados centígrados, presentando un olor y sabor característicos de las Aguas

con alto contenido en azufre. Estas Aguas, clasificadas como sulfuradas-sódicas, no sólo contienen azufre, sino que también presentan gran contenido en sodio, además de otras concentraciones menores de calcio y magnesio.

Esta formulación mineral las hace especialmente recomendables para tratar problemas de tipo reumático como la artrosis, alteraciones del sistema nervioso comunes en la actualidad como depresión y estrés, ciertas dolencias del aparato respiratorio como bronquitis y asma y también se muestran efectivas en el tratamiento de reacciones dermatológicas crónicas y puntuales.

Los facultativos médicos de Brozas han decidido prescribir la aplicación de las Aguas a una temperatura de entre 36 y 38 grados, franja térmica en la que las propiedades terapéuticas alcanzan su plenitud. Las técnicas empleadas pueden dividirse en función del modo de aplicación, bien sean de tipo húmedo (utilizando el Agua directamente), vaporizando el Agua en partículas más pequeñas para poder ser absorbidas a través de las vías respiratorias o en forma de emplastes de parafangos.

Los alrededores de Baños de San Gregorio ofrecen al usuario la posibilidad de practicar la pesca de la penca, en la misma zona

en que pueden avistarse aves migratorias, dada su idoneidad para el avituallamiento de especies como la cigüeña negra. Es recomendable hacer una visita a las poblaciones cercanas, como Alcántara y su puente romano, Malpartida de Cáceres y su monumento natural de Los Berruecos o Garrovillas y su Casa de los Templarios.

Al retomar la senda iniciada, los pasos guiarán al visitante hacia la ciudad de Plasencia, capital de facto del norte de Extremadura y asentamiento ancestral habitado por celtas, romanos, judíos y árabes hasta la Reconquista. La impronta cultural de estas civilizaciones ha quedado grabada en forma de yacimientos, obras arquitectónicas y otras expresiones artísticas de relieve, sin obviar el gran número de palacios que evidencian su adscripción a la Corona y la Realeza castellanas.

Este territorio está rodeado de enclaves naturales excepcionales, entre los que destacan el Valle del Jerte al norte y el Parque Natural de Monfragüe, donde los ríos Tajo y Tiétar horadan la roca y dan cobijo a especies en extinción, tales como el buitre leonado, el halcón peregrino y el búho real. Pero de entre todos se recomienda remontar el cauce del Ambroz, el río que da nombre a un valle singular y en cuyas postrimerías nos espera un nuevo oasis medicinal.

# Para tu relax absoluto y el de todos tus clientes

**Programa de Seguros EXCLUSIVO para BALNEARIOS:**

Con coberturas específicas para tu actividad

El precio más competitivo

## Otros productos

Responsabilidad Civil Consejeros y Directivos (D&O)

Convenio Colectivo

Impagos

Seguros Personales

MADRID | BARCELONA | BENIDORM | MÁLAGA | LAS PALMAS | A CORUÑA | LISBOA | MILÁN | SÃO PAULO

Contacta con nosotros 902 909 737 - [www.intermundial.es](http://www.intermundial.es) - [intermundial@intermundial.es](mailto:intermundial@intermundial.es)



### Balneario El Salugral

Siguiendo la Ruta de la Plata nos saldrá al paso Hervás, la población cabecera del entorno natural del Valle de Ambroz que alberga al Balneario El Salugral. Este centro termal hunde sus raíces en el S. XIX, cuando allá por 1888 ya se disponían las Aguas Minero-Medicinales para el bien de la población. De aquella época data la hospedería que hoy se ha convertido en un hotel de cuatro estrellas donde conviven en armonía la tradición y la modernidad.

El río Ambroz vertebraba una extensa finca que ocupa siete hectáreas de terreno jalonado de estanques y jardines, en el que abundan las especies autóctonas que dan cobijo a multitud de aves. Al arrullo de unos y otros, el usuario podrá disfrutar de un ambiente proclive a generar bienestar, al tiempo que las técnicas termales más avanzadas y los cuidados estéticos personalizados completarán la regeneración personal de forma integral. Todo ello sin dejar de lado la forma física, ya que gracias al gimnasio, al completo campo de golf y a un perfecto escenario para la práctica de senderismo y ciclismo, nadie puede poner excusas.

Los responsables de El Salugral ponen a disposición de sus clientes un completo abanico de técnicas balneoterápicas, que con sus más de treinta opciones disponibles son capaces de aportar soluciones a multitud de problemas de salud. Estas técnicas cubren las necesidades de los afectados por desórdenes del aparato locomotor —especialmente artrosis—, el res-

piratorio y el digestivo.

Las propiedades de sus Aguas Minero-Medicinales, de tipo sulfuradas bicarbonatadas sódicas y cloruradas bicarbonatadas, contribuyen a una notable mejoría de las afecciones que atacan a estos sistemas del cuerpo, además de contribuir a una apreciable mejora de la tersura y firmeza de la piel. Para ello, El Salugral pone a disposición de los usuarios un extenso catálogo de técnicas balnearias con más de treinta posibilidades.

Los clásicos baños y duchas termales son complementados con aplicaciones de presión que multiplican los efectos beneficiosos para la salud, a los que se pueden sumar distintos tipos de masajes que contribuyen a reorganizar toda la estructura esquelética y muscular; si a esto le añadimos envolvimientos con funciones exfoliantes, reafirmantes o estimulantes, la experiencia sensorial es única, ya que cada usuario puede personalizar su tratamiento de acuerdo con las recomendaciones del equipo médico.

### Baños de Montemayor

Como los confines de Extremadura ya se encuentran muy cercanos, conviene aprovechar la oportunidad de poder disfrutar de otro remanso de bienestar antes de abandonar estas tierras, para lo cual no habrá que irse muy lejos, simplemente acercarse hasta la vecina población de Baños de Montemayor.

Esta población debe su nombre a las termas romanas fechadas en tiempos de la República (S. II), cuando se la denominaba

Caeliónico o Aquae Caprensis, época en que la estructura de las termas se disponía en planta circular y se cerraban en una bóveda con un vano (oculus) que permitía la entrada de la luz del exterior; entonces las piscinas se llenaban a través de dos manantiales denominados Columna y Arqueta. La buena conservación de los elementos arqueológicos le dotan de un altísimo valor histórico para investigadores y curiosos, que pueden recabar información en el Museo adyacente.

En la actualidad, el complejo balneario de Baños de Montemayor cuenta con dos edificios que integran con armonía historia y modernidad, conformando un conjunto termal único en España. Las antiguas termas romanas han sido restauradas y reformadas conservando toda la esencia de sus orígenes y respetando su estructura original, una organización y decoración de los espacios que ha sido reproducida en las nuevas instalaciones con bóvedas de ladrillos seculares, suelos de mármol blanco y estatuas clásicas sobre templos religiosos.

Las Aguas del Balneario de Baños de Montemayor están clasificadas como sulfuradas, sódicas y oligometálicas, surgen a una temperatura de 43° C y se recomiendan en procesos reumatológicos y afecciones del aparato respiratorio y ciertas alteraciones epidérmicas, cuyo tratamiento se realiza a través de distintas técnicas como los baños, aerosoles, parafangos y masajes. Además, sus propiedades tonifican y reafirman la piel dañada.

En esta típica villa de montaña, como demuestra la inclinación de las calles y el estilo de las construcciones tradicionales, podemos encontrar monumentos de gran valor artístico e histórico como la Iglesia de Santa Catalina -reconvertida en Auditorio Municipal-, se puede observar la actividad de los artesanos del castaño, que trabajan la madera fabricando canastos y otros utensilios, o disfrutar de unas magníficas vistas del entorno desde el Mirador de la Estación, el cual se puede recorrer a través de los senderos, cañadas reales y la calzada romana.

A partir de aquí se presentan dos opciones: continuar el camino hacia el norte salvando el macizo central y seguir por tierras castellanas, o dejarse embelesar por la idiosincrasia extremeña y ahondar en los secretos aún no desvelados; sea cual sea la elección, siempre habrá un Balneario cercano donde poder restañar las huellas del camino.

# Aguas de Fuenteamarga

## al servicio de la belleza

**El Balneario de Chiclana -Fuenteamarga- constituye una de las más inapreciables riquezas de la ciudad. Su departamento de belleza fue impulsado por la solicitud de los clientes que acudían al tratamiento tradicional y además demandaban tratamientos de estética.**

El Balneario de Chiclana Fuenteamarga está situado a 30 metros sobre el nivel del mar, en la ciudad de Chiclana de la Fra., a 7 Kms. de la playa de la Barrosa (con nuevo y exclusivo acceso). Existen varias urbanizaciones de cierta categoría, dos magníficos campos de golf de 36 y 18 hoyos, hoteles de cuatro y cinco estrellas, escuelas ecuestres, un puerto deportivo y de pesca, así como instalaciones deportivas en general. Todo con servicio urbano de autobuses.

El balneario, consta de cabinas individuales con bañeras de mármol de Carrara que se emplean para la aplicación de baños de hidromasajes y baños para inmersión. También está dotado de salas para aplicación de masajes, chorros a presión, lodos (lodoterapia), inhalaciones, chorros inhalatorios, duchas nasales, gargarismos, hidromaniluvios e hidropediluvios.

Las aguas están clasificadas como hipertónicas, alcalinas, cloruro-sódicas, sulfato-cálcicas y sulfurosas. Muy recomendadas para afecciones de las articulaciones (artrosis, artritis, rigideces, etc.); afecciones de la piel (acné, psoriasis, dermatitis atópica, eccemas en general y pruritos) y afecciones de las vías respiratorias altas y bajas; igualmente están muy indicadas en caso de stress, ansiedad y depresión. El tratamiento indicado para cada caso se hace bajo criterio médico.

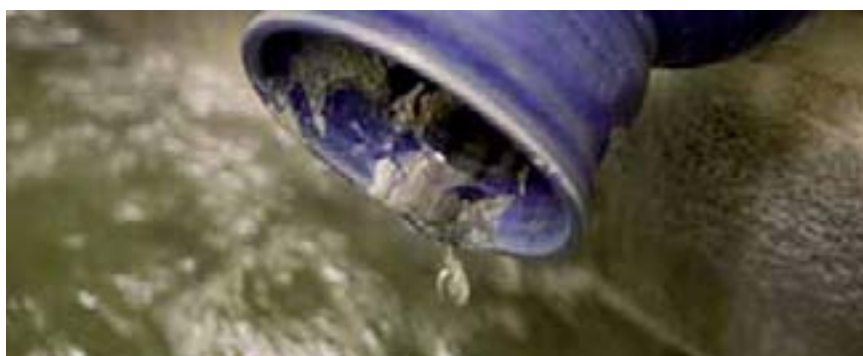
### Servicios de belleza

En 2008 se inauguró el departamento de Belleza del Balneario impulsado por la demanda de los clientes que después de su tratamiento tradicional con las aguas sulfurosas sentían el deseo de mejorar aún su estética personal.

Las aguas se utilizan en los productos en un 70% aunque también otros de marcas conocidas como Alquimia o Natur Núa. Los clientes agradecen tener en "casa"



27



esta oportunidad pues incluso en albornoz, después del tratamiento termal acceden al departamento de Belleza o Peluquería que también funciona al unísono.

Servicios:

Limpieza de cutis

Tratamiento anti-edad

Tratamiento regenerador

Manicura

Pedicura

Tratamiento de parafina

Depilación

Fotodepilación

El establecimiento termal trabaja en estrecha colaboración con el hotel Fuenteamarga de tres estrellas. Los dos edificios forman un solo bloque, es decir, desde la habitación del hotel pueden acceder al balneario a través de ascensor, con la indumentaria usada para ello (bata, albornoz, etc.).

# La Gastronomía

## como arte del bienestar

**En el restaurante Los Baños del Balneario de Chulilla se mima la cocina y los platos como un arte. La gastronomía, perfecta amiga del bienestar, convierte al acto de comer en un auténtico placer.**

El Balneario de Chulilla se encuentra situado a 60 Km de Valencia, junto al río Turia, rodeado de parques y parajes naturales como La Calderona, el parque geológico de Chera -Sot de Chera- y el parque natural del Turia y poblaciones cargadas de historia como Alpuente, Chelva o Llíria. Sencillo y modernizado en los últimos años se orienta al Bienestar, concepto amplio que en el Balneario se manifiesta en sus indicaciones terapéuticas para el alivio de las personas con enfermedades crónicas y sus acompañantes y de las actividades de ocio y entretenimiento donde la cultura y el arte forman ya un referente de más de diez años. Conciertos de cámara, orquestas y bandas, exposiciones y ... la gastronomía.



### Menús con arte

En el comedor del Balneario se cuida la tradición con las necesidades de quienes plantean alguna intolerancia o recomendación en sus necesidades alimentarias y en el Restaurante Los Baños se manifiesta la exhibición de la cocina como arte. Hace ya once años que se creó el concepto de la Cocina Amiga, por donde han pasado diferentes cocineros y Restaurantes a ofrecer sus creaciones, Paco Roncero, Nacho Basseto o los menús maridados con helados de La Matandeta, son buenos ejemplos para que nuestro Jefe de Cocina Toni Fernández elabore una cocina que combine la tradición con la innovación, ofreciendo en ocasiones “*menús con arte*” dedicados a las exposiciones que se cuelgan en el Balneario.

El Balneario de Chulilla ofrece también menús para banquetes y convenciones que se realizan en sus instalaciones.

La gastronomía es una perfecta manifestación del bienestar donde se lleva a cabo la transformación de la necesidad del comer en un acto de placer. Cuando se cuida el detalle en su elaboración, no se requieren lujos, sencillamente la gastronomía puede llegar a ser un elemento más del “arte del bienestar”.





## Arroz Meloso de Jabalí y Boletus

# Sugerencia del chef

### Ingredientes:

200 gr. de jabalí cortado en taquitos  
1 cebolla  
1/2 pimiento rojo  
1 zanahoria  
150 gr. de tomate triturado  
1 diente de ajo  
200 gr. de boletus  
1 pizca de azafrán  
pimentón dulce  
tomillo  
orégano  
romero  
120 gr. de arroz  
aceite de oliva  
sal y agua

### PREPARACIÓN

Poner en una cazuela aceite de oliva y freír el jabalí con el diente de ajo, cuando esté dorado añadir la cebolla, el pimiento y la zanahoria cortados en taquitos muy pequeños, rehogar y añadir el pimentón rojo, dar unas vueltas y echar el tomate, dejar unos minutos y poner los boletus cortados en tacos y el azafrán; remover y añadir el agua las hierbas y la sal. Dejar cocer. Añadir el arroz y dejar cocer 18 minutos.

### PRESENTACIÓN

Escurrir el arroz (guardando el caldo)  
Poner un molde en un plato, rellenarlo de arroz, prensando un poco para que no se nos desmonte, quitar el molde y regarlo con su propio jugo, decorar al gusto.



# Balnearios de ensueño

El poder de las Aguas termales ya fue descubierto hace siglos por romanos y árabes. Unos y otros construyeron sus primeras termas en Aragón, para aprovechar el beneficio del líquido elemento. El paso del tiempo no ha restado propiedades al Agua surgida del centro de la tierra, que ahora nos descubre un mundo de sensaciones en modernos Balnearios situados en unos lugares de ensueño, unos parajes que aportan la tranquilidad necesaria para cualquier tratamiento.





Aragón es una tierra privilegiada en termalismo: desde la belleza de los manantiales pirenaicos de Huesca, hasta la pureza del aire en la sierra de Teruel, a la excelencia de las aguas de Paracuellos, Alhama y Jaraba, en Zaragoza. Los Balnearios de Aragón permiten disfrutar en plena naturaleza de nuevas sensaciones, siempre al amparo del Agua que surge a temperatura constante.

La oferta es amplia y variada. Cada Balneario es único, diferente, con singularidades que los convierten en especiales y que nos trasladan al siglo XIX, cuando 'tomar las aguas' era uno de los privilegios de las clases altas. Sin embargo, todos tienen un denominador común: la posibilidad de disfrutar de los beneficios de sus Aguas termales durante buena parte el año en unos parajes extraordinarios. ¿Quién puede dejar pasar esta oportunidad?

### El reino de la tranquilidad

Las murallas naturales de casi 100 metros del Cañón del Mesa flanquean el **Balneario La Virgen**, situado en un recóndito lugar de gran belleza natural atravesado por el río que da nombre al cañón. Un lugar idílico donde olvidarse del mundo sumergiéndose en las Aguas del lago exterior termal minero-medicinal, natural, a una temperatura constante de 28°. El reino de la tranquilidad, en el





la mente que permanece abierto durante casi todo el año.

Muy cerca, y unido por un hermoso camino entre bosques y jardines encontramos el **Balneario Serón**, que comparte la estación termal de Jaraba, compuesta por ocho hectáreas de bosques, jardines y algunos de los manantiales de Aguas Minero-Medicinales más privilegiados de España en el valle del río Mesa. Un paraje natural en el que la calidad de las Aguas que surgen en una gran piscina termal cubierta, permiten conseguir los mejores resultados de los programas termales específicos, un disfrute para la salud y el relax, ayudados por el gran número de actividades complementarias con un ambiente tranquilo y familiar.



que también pueden practicarse un sinfín de actividades en la naturaleza.

Bosques de pinos y sabinars arropan el **Balneario de Manzanera. El Paraíso**, a 1.050 metros de altitud en la Sierra de Javalambre, a 40 kilómetros de Teruel. Un marco idóneo en el que disfrutar de los beneficios de las Aguas termales de la surgencia 'El Paraíso', que pueden disfrutarse en la piscina exterior o con diversas técnicas que ayudarán a alcanzar una total relajación. Y, si apetece algo más de actividad, la estancia puede combinarse con paseos a caballo, baloncesto, petanca, tenis o BTT, siempre en pleno contacto con la naturaleza.

El **Balneario Termas Pallarés**, situado en Alhama de Aragón, evoca el 'glamour' de los balnearios decimonónicos, y lo hace en un entorno privilegiado en el que podemos encontrar un gran lago termal único en Europa que permite bañarse en sus aguas durante todo el año. Y ello, rodeado de 68.000 m<sup>2</sup> de parques y jardines que contribuyen a hacer inolvidable cualquier estancia, en la que saldremos recuperados de cuerpo y alma gracias a sus propiedades sedantes y analgésicas.



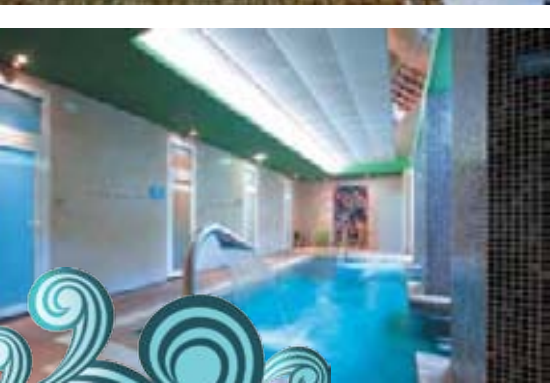
Inaugurado en 2008, el **Balneario de Paracuellos de Jiloca** está situado en el valle que le da nombre, cerca del Monasterio de Piedra y a 2 kilómetros de Calatayud y su campo de golf de 18 hoyos. Es una de las zonas termales de Agua sulfurada más modernas de Europa, en la que podemos deleitarnos de circuitos termales, hidroterapia y tratamientos de belleza y relax en un entorno de amplias zonas de jardines y una exuberante vegetación.

### Gruta natural

El aprovechamiento termal de las Aguas Minero-Medicinales del **Balneario Sicilia** se remontan a mediados del siglo XIX, pero ya los romanos las conocían por sus notables cualidades curativas de salud y belleza. Surgen a una temperatura constante de 34°, y pueden disfrutarse en una gran piscina termal ubicada en una gruta natural de gran belleza, todo un placer para el cuerpo y

El impresionante macizo calcáreo del Turbón arroja el **Balneario de las Villas del Turbón**, donde a 1.437 metros de altitud surgen las Aguas del manantial Virgen de la Peña. Las acogedoras instalaciones, recientemente renovadas, hacen las delicias de los amantes de la naturaleza que encuentran en su entorno un paraíso natural en el que realizar múltiples excursiones en las que, si hay suerte, se puede avistar algún sarrio y no hace falta desplazarse a los cercanos parques nacionales de Aigüestortes y Ordesa. Los amantes del turismo cultural pueden disfrutar de verdaderas joyas del románico como la Catedral de Roda de Isábena o el Monasterio de Obarra.

Son sólo unas pincelas de la extraordinaria oferta termal de Balnearios de Aragón, no te pierdas el placer de conocerlos y disfrutar de unas experiencias únicas e irrepetibles aprovechando el poder y los beneficios de las Aguas termales. ¿A qué estás esperando?



# Programa de Termalismo Social



Entrevista A Dña. Purificación Causapié, Directora General del Imserso

## ¿Cómo surgió el Programa de Termalismo Social del Imserso?

Desde el Imserso, se valoró la posibilidad de ofertar estancias en balnearios y tratamientos termales para pensionistas de la Seguridad Social, sobre todo a aquellos con menos ingresos económicos y con dolencias que respondieran bien a los tratamientos de hidroterapia. Este fue el punto de partida del Programa de Termalismo del Imserso y también fue el detonante para una reconversión de este sector que siempre ha tenido un gran potencial en nuestro país por la gran calidad de nuestras Aguas termales, pero que necesitaba una puesta a punto para hacerlo más moderno y competitivo. En este sentido, creo que nuestro programa fue un aliciente para que muchas estaciones termales que querían formar parte de él acometieran las reformas necesarias para ello.

## ¿Cómo ha sido la evolución del Programa de Termalismo en sus más de veinte años de trayectoria?

El Programa de Termalismo Social del Imserso nació un poco más tarde que el de vacaciones, concretamente en 1989, pero lo mismo que éste ha tenido un carácter creciente y expansivo en cuanto a la inversión, el número de plazas y el número de Balnearios participantes. Para que los lectores de "Balnearios de España" se hagan idea de cómo ha crecido el programa de balnearios, le voy a dar unos datos sobre la evolución de las plazas: en 1994 se ofertaron 53.500; en la temporada 2010, que es la última cerrada, se han ofertado 250.000 plazas. En cuanto a la inversión del Imserso en este programa, en 1994 se invirtieron en este programa 9.807.015 euros. En 2010 se han invertido 40.690.040 euros. El programa de termalismo ha ido adaptándose a lo largo de estos años con el fin de dar el mejor servicio a las personas usuarias. Cuando el programa comenzó, los Balnearios formaban un sector económico que necesitaba relanzarse, ya que después del auge que había tenido durante la primera mitad del siglo pasado, en la segunda había decaído bastante. En este sentido, el programa de balnearios del Imserso ha con-



tribuido a recuperar, modernizar y poner de moda un sector económico que, como digo, estaba bastante olvidado por la población en general. Pero todo el mérito es de las personas mayores, que siempre han sido fieles a la toma de aguas y al descanso y relax que proporcionan estos recintos, sin dejarse llevar por modas más o menos perdurables.

## En términos generales, ¿cuáles son los beneficios más destacables de los tratamientos termales en la salud de los mayores?

Como sostenía Sebastian Kneipp, uno de los padres de la hidroterapia, "el agua es el más natural de los remedios", y las fuentes termales se han usado desde la Antigüedad por sus múltiples beneficios externos e internos. Yo no soy doctora en medicina, por tanto, no puedo hablar como tal de sus efectos sobre la salud, pero puedo decirle que las personas mayores que participan en el programa, según datos de una encuesta realizada hace algunos años, indican que se sienten mejor de sus dolencias crónicas en los meses siguientes al tratamiento termal e incluso algunas personas reducen su medicación.

## ¿Se puede afirmar entonces que mejora la calidad de vida de las personas mayores?

Por supuesto. De hecho, yo mantengo que el programa de balnearios ha sido pionero en

contribuir a un envejecimiento activo y saludable de las personas mayores mucho antes de que fuera definido el concepto de "envejecimiento activo" por la Organización Mundial de la Salud como un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. El programa de termalismo cumple ampliamente estos requisitos, pues mejora la salud física y mental de las personas mayores, y contribuye a su participación social, ya que durante las estancias crean redes de amistad que perduran más allá del propio programa. Por tanto, el impacto en la conservación de su autonomía personal y en la mejora de su calidad de vida es incuestionable.

## ¿Esta mejoría tiene una traducción en términos económicos (gasto farmacéutico, reducción de consultas en médicos generalistas y especialistas, etc.)?

Evidentemente, cualquier reducción de consumo de fármacos tiene repercusiones económicas. En el estudio al que me referí antes, realizado por Price Waterhouse, se comprobó que esta reducción en el consumo de fármacos se sitúa en torno a un 20% en las dolencias osteoarticulares.

## ¿Cuál es la opinión de los usuarios respecto al programa?

Las personas mayores están satisfechas con el programa y suelen volver a solicitarlo en los años siguientes. Es más, creemos que es precisamente el haber participado en el programa en temporadas anteriores lo que les lleva a volver de nuevo y, con frecuencia, lo hacen en compañía de familiares, amigas o amigos a quienes les han contando la experiencia tan positiva que han tenido. Y este es el mejor indicador de la calidad del programa y de la satisfacción de quienes participan en él. Según el estudio de Price Waterhouse, la satisfacción de las personas mayores con el programa de balnearios es muy alta ya que un 95% de las personas que se encuestaron dijeron que estaban bastante o muy satisfechas con la estancia en la estación termal.



## Clasificación de las Aguas

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

Las Aguas **SÓDICAS** son estimulantes.

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

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

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

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

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

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



**ASOCIACIÓN NACIONAL DE BALNEARIOS**

C/ Rodríguez San Pedro, 56 - 3º izq.

28015 · Madrid

902 11 76 22

[anbal@balnearios.org](mailto:anbal@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.



# DESCANSA

6 días en un Balneario  
cuidando de tu salud

3 PROGRAMAS  
A ELEGIR  
DE 5 NOCHES  
(6 DÍAS)

Alojamiento + Régimen desayuno buffet

## verano caldaria

JULIO, AGOSTO Y SEPTIEMBRE

BALNEOTERAPIA + ACTIVIDADES para disfrutar de la Galicia interior

- Excursión en barco por los Cañones del Sil y visita a la Ribeira Sacra.
- Visitas a la villa medieval de Allariz con degustación de dulces típicos, Aula de Naturaleza de O Bexo, Bosque de Ibarrola, granja de ovejas y degustación queso de O Bexo.
- Ruta Paseo do Avia: Visita a e Ribadavia, capital del Ribeiro y degustación.
- Tratamiento Termal: (Consulta Médica) + Alvea + Bañera de lavanda + Masaje Parcial al nocite de Semillas de Naranja + Ducha Circular + Peeling de Sales y Menta + Chorro

Precios por persona  
y noche en B.D

ADULTO  
76,15 €

Consultar  
programa y  
precios para  
LAJAS/LOBIOS

## salud termal

JUNIO, JULIO, AGOSTO Y SEPTIEMBRE

UNA SEMANA DEDICADA A CUIDAR DE TI QUE TE AYUDARÁ A SENTIRTE MEJOR

- Acceso libre a las piscinas termales
- 2 ó 3 técnicas diarias entre las siguientes: Baños de Hidromasaje, Masajes Terapéuticos, Diatermia (parafangos, infrarrojos), Estiramientos Musculares en Piscinas según prescripción.

ADULTO  
77,30 €

LAJAS/LOBIOS  
79,30 €

## días azules

JULIO, AGOSTO Y SEPTIEMBRE

6 DÍAS DE RELAX EN UN BALNEARIO DESDE 32 € POR NOCHE

- Disfrute de las Piscinas Termales

ADULTO  
32,00 €

LAJAS/LOBIOS  
35,00 €

TAMBIÉN PROGRAMAS DE 3 Y 2 NOCHES EN VERANO CALDARIA Y DE 3 NOCHES EN DÍAS AZULES

Información: [www.caldaria.es](http://www.caldaria.es)

Reservas: 902 492 400/01 - [reservas@caldaria.es](mailto:reservas@caldaria.es) GALICIA - OURENSE

Tarifa con IVA incluido. Sin obligación de estancia, pero de baño y ducharse para acceder al interior del balneario. Se aplicará un programa termal por persona y estancia. No válido para menores de 18 años. Promoción válida durante el 2011, según fechas señaladas y disponibilidad del establecimiento. Oferta no acumulable a otro tipo de descuentos o promociones.

**caldaria**  
Hotels y Balnearios

Balneario de Liérganes  
(LIÉRGANES, Cantabria)

Termas de Liérganes  
(LIÉRGANES, Cantabria)

Balneario de Valdelateja  
(VADELATEJA, Burgos)



Balneario de Cestona  
(ZESTOA, Guipuzcoa)

Balneario Acuña  
(CALDAS DE REIS, Pontevedra)

Baños de la Alborea  
(CERVERA DEL RIO ALHAMA,  
La Rioja)

# Balnearios Auténticos

Tel. 902 318 674  
Fax 942 318 673  
[reservas@relaisthermal.com](mailto:reservas@relaisthermal.com)  
[www.relaisthermal.com](http://www.relaisthermal.com)

Los Balnearios Relais Thermal  
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.

