

BALNEARIOS

de España

Año III · Número 10

Balneario El Raposo

Termalismo de calidad en Extremadura

Salud: Entrevista a Pilar Diestro, directora médico de Baños de Montemayor
Técnicas y terapias: Tratamientos en el Balneario de Corconte
Mapa y listado de Balnearios • Turismo: Archena, un clásico desde el V a.C.
Belleza: Hotel Balneario Cervantes, estética en el oasis manchego
Gastronomía: Balneario de Alange, cocina extremeña de altura
Historia: Balneario de la Virgen, tradición viva del termalismo
Anbal: De casa al Balneario en un click

ANBAL
Asociación Nacional
de Balnearios





EL RAPOSO®

CONSULTA LAS OFERTAS DE UN DÍA. ESPECIAL BONOS REGALOS

www.balneario.net

Telfs.: 924 57 04 53 - 924 57 04 10 • Fax: 924 57 04 19
e-mail: balneario@balneario.net • 06392 EL RAPOSO (Badajoz) España



relax



sauna de vapor



Reserva tu fecha para 2014

eventos



confort



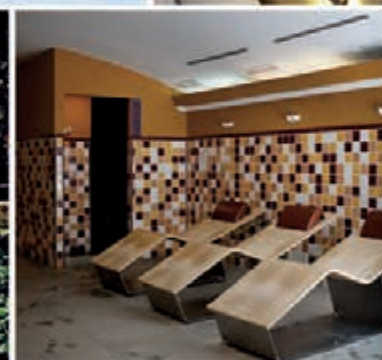
calidad



luz



servicio



síguenos en



BIOAGROSENSE
esencias&condimentos
www.bioagrosense.com

Es todo un orgullo para mí poder presentaros la décima entrega de Bañeros de España. Este número diez de la revista de referencia del termalismo español, representa la culminación de un ciclo de la aventura editorial de la Asociación Nacional de Bañeros en la que se ha cumplido el objetivo esencial pretendido: acercar la realidad y diversidad de las Estaciones Termales nacionales al público general.

Confío en que esta sea sólo la primera etapa de un proyecto de largo recorrido que contribuya a difundir la cultura termal entre la población española. Al echar la vista atrás y ojear los anteriores números de la revista estoy convencido de que, de perseverar en nuestro empeño y continuar con la labor desarrollada hasta el momento, los Bañeros de España y la hidrología médica serán más conocidos y apreciados por el conjunto de la sociedad.

Muchos son los proyectos desarrollados a lo largo de este ejercicio, pero si me tuviera que decantar por uno me gustaría destacar la fundación del Clúster Español

de Turismo de Salud, constituido con la participación de las principales organizaciones sectoriales relacionadas con el turismo de salud: ANBAL, FNCP, CEHAT, CEAV y FED.

Esta asociación de instituciones nace con el doble objetivo de posicionar a España como un referente en el mercado del Turismo de Salud y atraer flujos de pacientes. Posee un potencial de crecimiento muy superior al resto de segmentos turísticos, según los cálculos arrojados por los estudios realizados ad hoc, es perfectamente viable cuadruplicar la cifra de negocio del sector y pasar de los 144 millones actuales a 500 millones en 2015.

En este sentido, es necesario recalcar que en España el Turismo de Salud es un mercado histórico que tradicionalmente ha ocupado el sector balneario, ya que fue pionero en desarrollar una actividad que conjugaba el cuidado de la salud con los desplazamientos de ocio. Así pues, hay que destacar el protagonismo que históricamente han ejercido los Bañeros en el turismo de salud.



En lo que respecta al futuro, muchos son también los planes que se están terminando de perfilar y de los que os daremos cuenta a su debido tiempo, pero a corto plazo me gustaría invitaros a encontrarnos en la Feria Internacional de Turismo (FITUR), donde la Asociación Nacional de Bañeros volverá a promocionar la oferta de las Estaciones Termales asociadas.

Un abrazo

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

3

Actualidad del sector	4
En Portada: Balneario El Raposo	6
Salud: Entrevista a Pilar Diestro, directora médico de Baños de Montemayor	12
Técnicas y terapias: Balneario de Corconte	16
Mapa y listado de Bañeros	18
Turismo: Archena, un clásico desde el V a.C.	20
Belleza: Hotel Balneario Cervantes	26
Gastronomía: Balneario de Alange	28
Sugerencia del chef: Paletilla de cordero asada al Romero	29
Historia: Balneario de la Virgen	30
Anbal: www.bañeros.org	32
Glosario	34


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



Descarga
aquí tu
revista

Fotografías de Portada:
Balneario El Raposo

D.L.: M-2531-2010

Miguel Mirones es elegido presidente de Miembros Afiliados de la OMT



El máximo representante de la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL) y del Instituto para la Calidad Turística Española (ICTE), Miguel Mirones Díez, ha sido proclamado presidente del Comité de Miembros Afiliados de la Organización Mundial del Turismo, una institución que representa al sector privado dentro de dicho organismo internacional y que actúa como interlocutor para elevar propuestas y participar en la elaboración de las políticas de desarrollo turístico a nivel mundial. A la elección a presidente se formalizaron dos candidaturas, resultando elegida por una amplísima mayoría la de Miguel Mirones frente a la griega.

ANBAL prepara su participación en FITUR 2014



**Feria Internacional de Turismo
International Tourism Trade Fair**

Los Balnearios de España regresan un año más a FITUR, la gran cita del turismo en España que el año pasado congregó a 8.979 empresas para atender a los más de 110.000 profesionales y 90.000 visitantes de público general que asistieron a su anterior edición. ANBAL tiene prevista una apretada agenda de reuniones con distintos actores de la industria turística con la que intentará posicionar al termalismo nacional como un referente del turismo de salud y bienestar a nivel internacional al tiempo que consolida su liderazgo nacional.

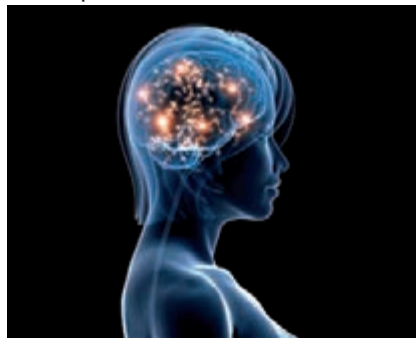
Nace el Clúster Español de Turismo de Salud

Las principales organizaciones sectoriales relacionadas con el turismo de salud, la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL), la Federación Nacional de Clínicas Privadas (FNCP), la Confederación Española de Hoteles y Alojamientos Turísticos (CEHAT), la Confederación Española de Agencias de Viajes (CEAV) y la Federación Empresarial de la Dependencia (FED), se han unido para crear el Clúster Español de Turismo de Salud. Este clúster nace con el objetivo de posicionar a España como un referente en el mercado del Turismo de Salud, gracias a la mejora de la competitividad de las empresas que lo forman a través del desarrollo de un producto que abarque toda la cadena de valor del turismo sanitario.



La Terapia Termal reduce los efectos de la Fibromialgia

Un estudio ha demostrado que las técnicas de balneoterapia consiguen reducir de forma significativa los dolores que sufren los afectados por este trastorno. Según los resultados, dos de cada tres pacientes experimentan una mejoría en su dolencia cuantificada en el 15%. La investigación científica dirigida por la médica de Atención Primaria del Área Sanitaria de Lugo, Sofía López Linares, apoyada por un grupo de investigadores y médicos compuesto por Macarmen López, Encarnación Amigo, Rosa Meijide y Ascensión Sánchez, fue presentada en el Balneario de Lugo, lugar en el que se ha llevado a cabo el trabajo de campo.



La inversión en el Programa de Termalismo Social se mantendrá en 2014



La inversión del gobierno a través del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en los programas de Termalismo Social y Turismo Social para Mayores no sufrirá variaciones en el próximo ejercicio y mantendrá las cifras destinadas a estas iniciativas en el presente año. Según el director general del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), César Antón, la suma de Turismo Social y Termalismo es de 1.200.000 plazas, que suponen "10 millones de pernoctaciones al año", por lo que con una partida de algo más de 100 millones de euros, que es la inversión de ambos programas, "se está generando una actividad económica cercana a los 400 millones de euros".

La historia termal española revive en el Balneario de Laias



El Balneario de Laias acogió la presentación oficial del facsímil de "Historia Universal de las Fuentes Minerales de España", cuyo original fue escrito en el S. XVIII por D. Pedro Gómez de Bedoya y Paredes por encargo del Marqués de Ensenada. El especialista en Termalismo Dr. Luis Rodríguez Míguez fue el responsable de explicar la importancia de la obra y la pertinencia de su reedición, en un acto en el que estuvo acompañado por Lourdes Mourelle Mosqueira, investigadora de la Universidad de Vigo; José Luis Legido Soto, profesor de Física Aplicada; el gerente de la Asociación Gallega de Balnearios, Benigno Amor; y el director gerente de Caldaria, Javier Soto Varela.

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

CREATIVIDAD, INNOVACIÓN, PASIÓN EL VALOR DE LA FORMACIÓN

“Convierte la formación en parte de tí”



 **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

en portada



EL RAPOSO

Balneario El Raposo

Termalismo de calidad en Extremadura

Enclavado en la hermosa comarca pacense de Matanegra, el Balneario El Raposo es una referencia en España del tratamiento medicinal con lodos. Este establecimiento que tiene por bandera la actualización constante ofrece una amplia variedad de servicios para sus visitantes que se ofrecen en sus modernas instalaciones que conservan la hermosa tradición de este balneario cuya historia arranca en 1886.

www.balnearios.org



La comarca vinícola de Matanegra (Bada-joz) tiene entre los encantos que invitan a visitarla este formidable centro termal. El Balneario El Raposo, ubicado a ocho kilómetros de Zafra, lleva funcionando como casa de baños desde 1886, fecha en la que se edificaron las primeras dependencias para este fin. Ya se conocían los efectos terapéuticos de sus aguas y lodos desde 1860. Sería ya entrado el siglo XX, en 1926, cuando obtiene la Declaración de Utilidad Pública por Real Orden y es considerado como Balneario.

Posteriormente, a partir de 1992, El Raposo ha sufrido continuas reformas que han mejorado sus instalaciones y servicios, hasta conformar un sólido complejo termal que ofrece a sus visitantes una variada oferta de técnicas terapéuticas, salud, belleza y relax.

El Balneario ha sabido cambiar con los tiempos y, aunque su esencia sigue siendo la misma, amplía continuamente su carta de tratamientos. Este esfuerzo por la calidad no ha pasado desapercibido ya que ha conseguido varios sellos que garantizan su calidad, como la Q de calidad turística en 2008 para su hotel y balneario, siendo el primer centro termal de Extremadura en conseguir esta certificación. Tres años después, en 2011, obtuvieron la ISO 14001 y 27001.

Aguas y lodos

Las aguas de El Raposo tienen la calificación de bicarbonatadas, cálcicas, magnésicas y radiactivas, muy apropiadas para



el tratamiento de las enfermedades reumatológicas como artrosis, artritis y reuma. Aún contando con la excelencia de sus aguas, son sus lodos termales naturales los que aportan una especial singularidad a este establecimiento ya que es uno de los pocos balnearios en España que ofrece este tratamiento.

Tienen su origen estos lodos en el curso del arroyo cercano al balneario, decantándose en los tanques de maduración donde se recubren de agua minero-medicinal a su temperatura natural, quedando expuestos a las radiaciones solares durante un período de tiempo que oscila entre los cinco y ocho meses. En este margen se producen los procesos de oxidación,

reducción y fermentación para crear su peculiar composición y propiedades terapéuticas.

Los lodos que se aplican son ricos en silicio, magnesio y calcio de forma que son una herramienta útil como remedio natural a diversas afecciones. Aquí pueden encontrar alivio los aquejados de enfermedades reumatológicas como artrosis de todo tipo, ciáticas, artritis o tendinitis, entre otras. También son indicadas para problemas de carácter respiratorio como afecciones en las vías altas, como la sinusitis, o de vías bajas como la bronquitis crónica.

También son prescritas para cuestiones digestivas como úlceras y gastritis, dermatológicas en psoriasis y dermatitis, vasculares en casos de piernas cansadas y edemas así como para trastornos relacionados con el sistema nervioso donde han demostrado su eficacia en casos de stress y problemas de sueño.

Piscina Climatizada

El Hotel Balneario El Raposo tiene a disposición de sus visitantes una magnífica piscina climatizada activa y un circuito termal. La instalación de esta piscina climatizada cuenta con chorros subacuáticos secuenciales, camas y asientos de burbujas, cascada de agua, chorro y zona de fleboterapia. Como complemento ideal de esta piscina El Raposo tiene a disposición de sus clientes un circuito termal compuesto por sauna seca, sauna húmeda, zona de



aplicación de hielo, ducha aromática y tumbonas térmicas.

No faltan tampoco en esta área los aerosoles para tratamientos respiratorios, pulverizaciones, ducha nasal, nebulizadores, baños de agua mineral medicinal y lodo, estufas de vapor, bañeras de hidromasaje, pediluvios, chorros a presión, parafangos, presoterapia, masajes terapéuticos, masajes, relax, infrarrojos, columnas de chorro, cura hidropínica, salas de reposo, solariums y vestuarios.

Esta piscina climatizada cuenta con un sistema de desinfección consistente en el tratamiento del agua con ozono para mantener inalterables las propiedades termales.

Belleza y relax

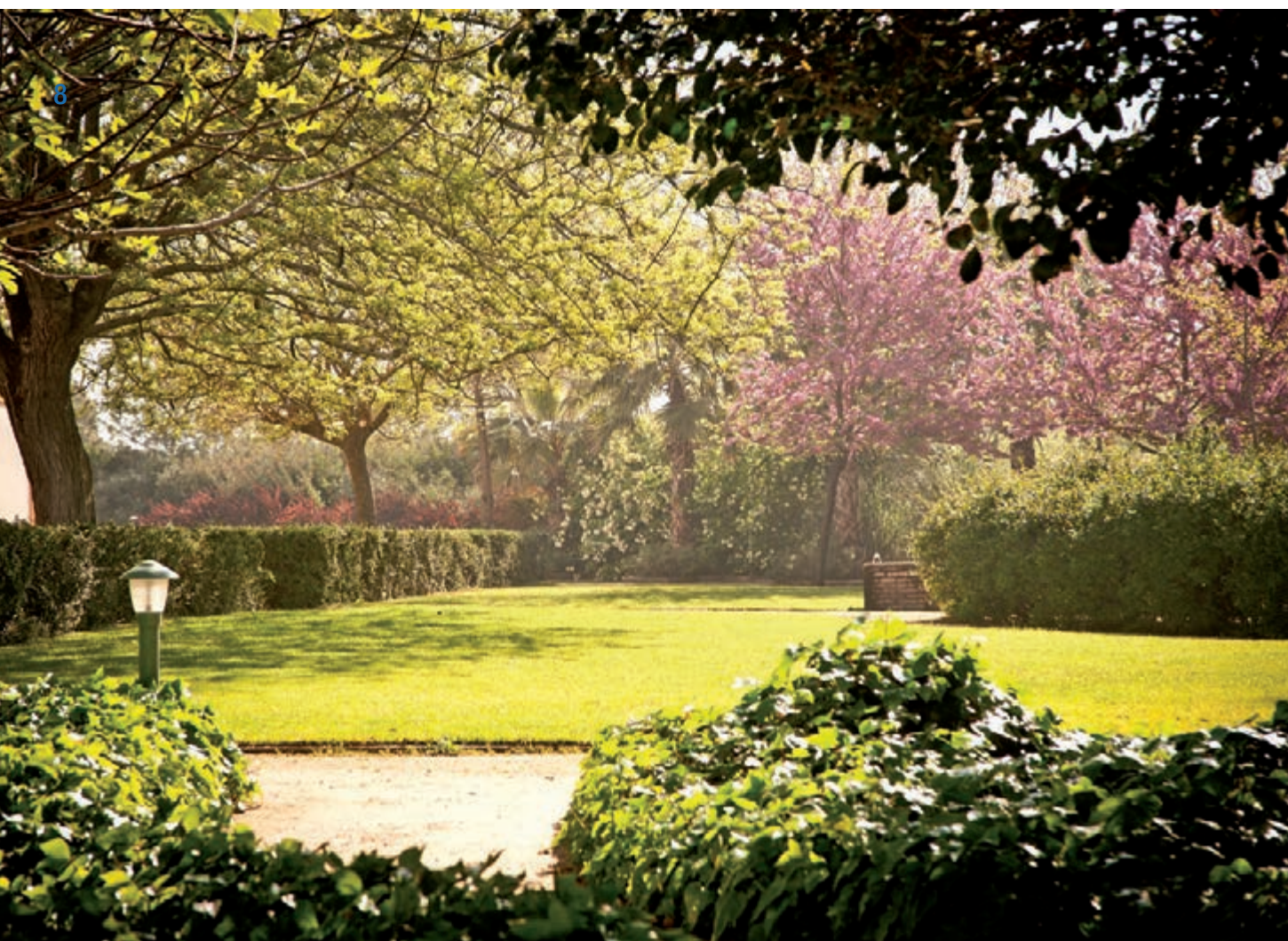
El Balneario ha estado siempre pendiente de actualizar su oferta a los gustos y necesidades de los tiempos. De esta manera se ha adaptado a las nuevas tendencias y a la demanda existente en el mercado



incorporando nuevas técnicas de belleza y relax para completar su oferta terapéutica más tradicional.

Podemos disfrutar de masajes con pin-das, piedras calientes, bambú, caracolas,

velas calientes, envolturas de perla, oro, uva y chocolate. Además también hay tratamientos faciales y estéticos como peluquería y manicura, baños de uva morada o vainilla. Se trata de una amplia





gama para satisfacer las expectativas de ocio y relax.

Para mayor seguridad los tratamientos están supervisados por el servicio médico del balneario, siendo recomendables periodos superiores a los nueve días de duración en tratamientos terapéuticos.

El Raposo ha desarrollado su propia línea cosmética, muy apreciada por sus clientes que demandan los productos con los que habitualmente son tratados en el balneario y que pueden adquirir en la tienda o mediante pedido telefónico.

Un hotel de primera

Unido físicamente al Balneario hay un hotel de tres estrellas conformando un conjunto rodeado de magníficos jardines exteriores con 30.000 metros cuadrados de abundante vegetación. Este establecimiento ha sido remodelado y ampliado para dotarlo de las comodidades y confort y ofrecer un alojamiento en el que prime la tranquilidad y el sosiego para una estancia completa de salud.

El hotel dispone de unas completas habitaciones acordes con su categoría con baño completo, calefacción y aire acondicionado, piscina exterior e interior, restaurante a la carta, cafetería, entre otros servicios.

Para completar la oferta de ocio, a los clientes se les ofrece la oportunidad de realizar actividades de turismo activo como rutas en kayak por pantanos cercanos, safaris fotográficos de orquideas salvajes o avistamientos de aves, rutas culturales, visitas a bodegas y paseos a caballo una amplia gama de actividades para los más inquietos o para aquellos que buscan un complemento ideal al relax.

Este centro también se ha especializado en la celebración de eventos ya sean sociales como bodas y comuniones a



empresariales como reuniones de empresa y presentaciones. Para ello cuentan con un salón así como sus jardines.

El Raposo innova

La innovación constante también forma parte de su filosofía y es por ello que no dejan de poner en marcha nuevos proyectos. Se han desarrollado proyectos energéticos como el campo de energía solar y la caldera de biomasa con la que se ha conseguido una reducción significativa de su huella medioambiental, así como ahorros considerables en combustibles fósiles.

En el campo de la I+D+I, se han desarrollado dos nuevos proyectos,



- 1º) Mejora tecnológica de los peloides del Balneario El Raposo junto a la Universidad de Vigo que además ha generado la realización de una nueva tesis doctoral.
- 2º) Investigación de nuevos usos alimenticios de los aceites esenciales en la industria cárnica y vinícola.



Este balneario también ha sido pionero en impartir clases de matronatación para bebés, iniciación a la natación para niños de 4 meses a 12 años y natación para adultos. De igual modo, tuvo mucha repercusión su ya famosa Escuela de Verano, que lleva varios años dando servicio a los padres que trabajan durante las vacaciones escolares de verano.



10

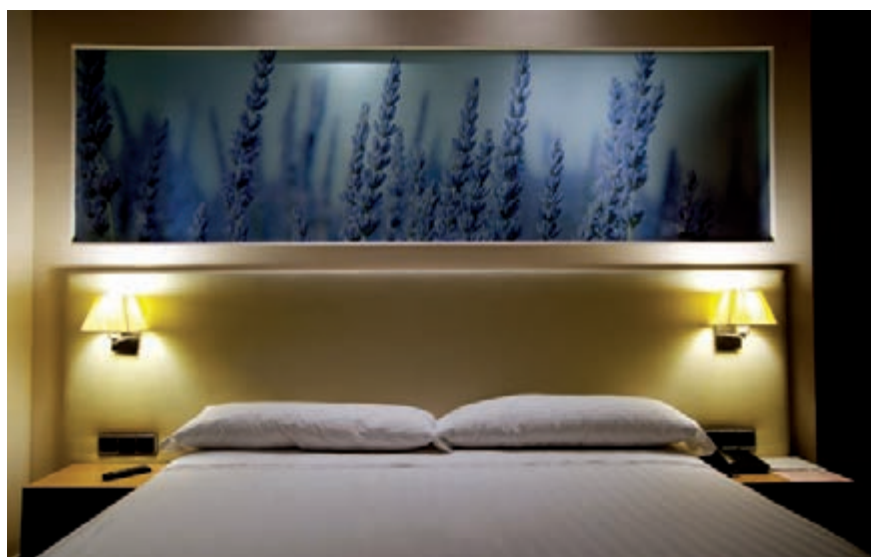


que el Balneario se encuentra cerca de la zona de paso de peregrinaje en la Ruta de la Plata. En la posada los caballos encuentran un lugar adecuado y seguro para su descanso y manutención, pudiendo el peregrino relajarse en las instalaciones con total tranquilidad.

En Diciembre de 2011 el Balneario El Raposo recibe el premio a la Innovación Tecnológica Agroalimentaria en la modalidad de Innovación de Nuevos Productos en consorcio con otras tres empresas, por el CTAEX, por el proyecto de investigación "Nuevos usos de aceites esenciales procedentes de plantas aromáticas y medicinales".

Hoy en día este proyecto ya ha tomado forma y cuentan con varias hectáreas dedicadas a cultivos de plantas aromáticas. Se ha puesto en marcha un departamento de exportación y creado la empresa Bioagrosense S.L., que comercializará dichas plantas, preferentemente en Alemania, Holanda, Bélgica y Suiza.

Otra propuesta innovadora ha sido la posada ecuestre, que ha sido bien recibida entre el colectivo de peregrinos que realizan el Camino de Santiago a caballo, ya





POOLBIKE S.L. amplia instalaciones

La empresa, líder mundial en fabricación de máquinas de Fitness acuático, ha trasladado sus oficinas y fábrica a un nuevo recinto con mayor capacidad para seguir ofreciendo un óptimo nivel de calidad, mayor rapidez en el servicio, asegurar un mayor nivel de stock y, sobre todo, para poder seguir innovando en todas las líneas de trabajo.

La empresa actualmente exporta el 95 % de su producción y está presente en los cinco continentes



Pilar Diestro, directora médico de Baños de Montemayor

“Cada día son más los usuarios que buscan un termalismo medicalizado con fines terapéuticos”



Pilar Diestro nació en Burgos. Es doctora en Medicina por la Universidad de Valladolid, donde también se licenció en 1990 como especialista en Hidrología Médica desde 1995, año en el que empezó a trabajar en el balneario de Baños de Montemayor, y directora médica del mismo desde 1997. Participa en la docencia del Departamento de Medicina Física y Rehabilitación de Hidrología Médica de la Facultad de Medicina de la UCM con nombramiento rectoral de Colaboradora Honorífica desde 1999. Es miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Hidrología Médica.

Denos un perfil sobre qué ofrece el servicio médico del balneario de Montemayor. ¿Qué funciones desempeña?

En la actualidad nuestro equipo lo formamos tres médicos fijos en plantilla y otros dos de apoyo cuando es necesario por el volumen de consultas. Nuestro trabajo es sobretudo asistencial, atendiendo a nuestros pacientes desde que entran en el balneario con una consulta inicial, prescribiendo el tratamiento termal más adecuado a sus necesidades y a su situación particular, y realizando el seguimiento para ver su evolución durante su

estancia. Pero también ejercemos una labor docente. El grupo Balnearios Activos (al que pertenece Montemayor) tiene firmado un Acuerdo Marco de colaboración con la Universidad Complutense de Madrid, que incluye entre sus objetivos facilitar la docencia a los médicos residentes que están haciendo la especialidad en la Escuela Profesional de Hidrología Médica. Y por último, aunque actualmente resulta más complicado, intentamos realizar una labor de investigación llevando a cabo estudios científicos que exponemos en jornadas y congresos científicos. Pero nuestro trabajo no tendría sentido sin el resto de personal que compone nuestra plantilla formada por cinco fisioterapeutas, trece auxiliares de baño, nueve administrativas, dos esteticistas, sin olvidarnos del personal de limpieza y de nuestro servicio de mantenimiento, que aunque menos visible, no por ello es menos importante, y que hace que nuestro balneario funcione, y que los termalistas que nos visitan puedan disfrutar de nuestras instalaciones y realizar sus tratamientos.

¿Qué tipo de tratamientos se ofrecen?

Por las características del agua, nuestro balneario está especializado sobretudo en tratamientos para procesos crónicos y/o subagudos del aparato locomotor y respiratorio, y para la recuperación tanto física como psíquica, aunque también tratamos algunos problemas dermatológicos y vasculares, sobretudo la insuficiencia venosa. Para ello disponemos de las técnicas hidrotermales de balneación en diferentes tipos de bañeras, aplicaciones de presión como chorros y duchas, técnicas combinadas como el chorro subacuático, de contraste, diferentes técnicas de aerosolterapia y respiratorias como la duchas nasal, entre otras, a lo que hay que añadir técnicas complementarias como parafango y presoterapia, diferentes tratamientos de fisioterapia (recuperación funcional, respiratoria, en piscina, gimnasio de rehabilitación,...) masajes tanto terapéuticos como de relajación, o de drenaje linfático y venoso, y tratamientos de estética tanto facial como corporal.



¿Y qué tipo de tratamientos son singulares, es decir, por qué razón una persona debe decantarse por el tratamiento en este balneario y no en otro?

En realidad, todos los tratamientos que aplicamos en el balneario son singulares, en el sentido de que son personalizados. Tenemos un agua sulfurada bicarbonatada sódica, hipothermal, una gran variedad de técnicas de aplicación tanto tópicas, como en forma de inhalación, técnicas complementarias, tratamientos fisioterápicos, piscinas,... pero todo ello con un elemento diferenciador importante, y es nuestro termalista. Cada uno tiene una circunstancia particular, y la combinación de dichas técnicas, la temperatura y la forma de aplicación, hace que cada tratamiento sea singular. Además, si a esto se le añade que puede contar con un servicio de estética (porque la salud no está reñida con la belleza), relajarse entre paredes con dos mil años de historia, en unas instalaciones con la certificación Q de calidad turística, al igual que varios establecimientos hosteleros, pasear por la localidad y su entorno en plena Vía de la Plata y con el certificado de "Villa Termal Excelente" por la Federación Española de Municipios y Provincias, ¿qué más se puede pedir?

¿A qué tipo de personas están dirigidos estos tratamientos? ¿Quiénes son sus clientes potenciales?

Un tratamiento termal puede ir dirigido a todo tipo de público. No hay que estar enfermo, ni ser mayor para acudir a un balneario. Podemos tratar problemas respiratorios como el asma, que afecta tanto a niños como a mayores, podemos aliviar dolores articulares, tratar una contractura muscular que todos hemos padecido alguna vez, ayudar a la recuperación de los deportistas como a nuestra judoka olímpica Conchi Belloirín, o simplemente descansar y alejarse del estrés diario. En definitiva, cualquier persona que esté interesada en cuidar y mantener su estado de salud para tener una buena calidad de vida, es un usuario potencial, por eso hay que animar a la gente para que vaya a un balneario, conozca realmente lo que hacemos y pueda comprobar los beneficios que puede encontrar.

¿Qué beneficios aportan las aguas del balneario de Montemayor?

Los romanos ya utilizaban este agua como recurso salutarífico, y se han seguido utilizando hasta nuestros días, con la ventaja



de que según avanza la tecnología, disponemos de nuevas formas de aplicación que hacen que los beneficios sean mayores. Tienen una acción general antitóxica, estimulante del metabolismo, antioxidante y desensibilizante, regulando las respuestas alérgicas. Mejora la vascularización y el desarrollo de los tejidos siendo cicatrizante, y es además antiálgica y antiinflamatoria. A nivel del aparato locomotor tiene especial tropismo por el cartilago articular ayudando a su preservación y regeneración y ejerciendo y sobre el aparato respiratorio tiene una acción trófica sobre la mucosa respiratoria, facilitando la recuperación de la actividad ciliar y fluidificando la mucosidad, resultando antiinflamatoria, antibacteriana. Por último, sobre la piel es mejoradora del trofismo, queratolítica y queratoplástica, y como dicen los textos clásicos tonificadora y embellecedora de la piel, e inmunorreguladora en las dermatosis.

¿Y para qué dolencias más comunes están recomendadas?

Principalmente están indicadas en procesos crónicos y/o subagudos relacionados con el aparato locomotor y respiratorio. En general, situaciones que cursen con dolor y/o limitación de la movilidad. Tratamos patologías articulares de carácter degenerativo como la artrosis, o inflamatorio como la artritis, síndromes dolorosos como la fibromialgia, lumbalgias, dorsalgias,..., alteraciones de estructuras paraarticulares como las tendinitis y tendinosis, contracturas musculares, recuperación postraumática y postquirúrgica, recuperación funcional de hemiplejías. En cuanto al aparato respiratorio, tratamos procesos crónicos tanto de vías altas como sinusitis, rinitis, faringitis, como de vías bajas, asma, bronquitis... Además, también tratamos algunas afecciones dermatológicas como la psoriasis, acné, eccemas, y dermatitis, así como estados de fatiga física y/o psíquica, estrés y alteraciones vasculares de retorno.





¿Por qué es importante la consulta médica?

Cuando tenemos un problema de salud acudimos a la consulta de nuestro médico, le contamos lo que nos pasa y éste nos prescribe el tratamiento más adecuado: tipo, dosis, duración.... Lo mismo ocurre cuando acudimos a un balneario, tenemos que tener presente que es un centro sanitario, donde se realizan tratamientos termales de varios días de duración, y que para ello, necesitamos saber porqué viene nuestro paciente, cuál es su estado de salud y su historial médico, y una vez establecida la indicación y descartadas las posibles limitaciones o contraindicaciones a la cura termal, que las hay, prescribir que tipo de técnicas son las más adecuadas, y cuál es la mejor forma de aplicación para obtener los mejores resultados posibles.

¿Qué tipo de mejoras puede experimentar una persona que acuda habitualmente al balneario? ¿Cuál es la frecuencia recomendada?

Cada día son más los usuarios que buscan un termalismo medicalizado con fines terapéuticos porque van notando sus efectos beneficiosos. Experimentan una disminución de la frecuencia e intensidad de las crisis dolorosas, y como consecuencia de ello una disminución en el uso de analgésicos y antiinflamatorios, disminuye la rigidez articular y mejora la movilidad en general. Si nos referimos a los usuarios

que acuden por afecciones respiratorias, van a mejorar el estado de la mucosa y esto les va a proteger de infecciones, y van a tener menos catarros, de tal manera que los enfermos crónicos, sobre todo con broncopatías, sufren menos reagudizaciones de su patología y menos ingresos hospitalarios. Pero estos beneficios, se consiguen cuando las curas termales se inician al aparecer los primeros síntomas, no cuando nos quedamos como la última opción de tratamiento. Si vienen cuando ya les hablan de una prótesis, por ejemplo, entonces poco podemos hacer, salvo una vez realizada la intervención, acelerar la recuperación. Una cura termal de 10-15 días, una o dos veces al año, permite mantener una buena calidad de vida, manteniendo un buen estado de salud.

En general, ¿Cómo han evolucionado los servicios médicos en los balnearios? ¿Cree que la gente conoce la importancia de la consulta médica o todavía hay mucho por avanzar?

Los servicios médicos han ido cambiando, según ha ido evolucionando el sector del termalismo. A principios del siglo XIX los balnearios suponían una actividad importante aunque fuera de carácter temporal, y en 1816 se crea el Cuerpo de Médicos de Baños, al que se accedía por oposición, y cuyo objetivo era que los balnearios estuvieran dirigidos por un médico capaz de analizar las aguas y obtener los mejores

resultados en la clínica hidrológica. Con el Reglamento de Baños de 1817, los balnearios se convirtieron en una actividad intensamente medicalizada, donde los Médicos Directores dependían directamente del Estado, y las consultas eran obligatorias. Los médicos elegían cada temporada el balneario donde querían ejercer, en orden de antigüedad. Desde entonces, la situación ha cambiado bastante. Actualmente, la mayoría de los balnearios han alargado su temporada varios meses, ofrecen una amplia gama de servicios y de técnicas a disposición de los usuarios, los médicos forman parte de la plantilla del balneario, y no nos especializamos por oposición, sino por una formación reglada en la Escuela Profesional de Hidrología Médica de la UCM, a la que se accede a través de la prueba MIR. Ahora estamos mejor preparados, conocemos mejor los mecanismos de acción de los diferentes tipos de agua y sus efectos terapéuticos, y que técnicas son las adecuadas, gracias a los estudios científicos que se van realizando, aunque la mayoría fuera de nuestras fronteras. A diferencia de otros países, la Hidrología es una gran desconocida, incluso entre los profesionales sanitarios, así que una de las tareas que tenemos pendientes además de fomentar la investigación, es la divulgación y reivindicación de los balnearios como centros sanitarios medicalizados al servicio de la salud.



**BAÑOS DE MONTEMAYOR,
VILLA TERMAL EXCELENTE**
Un destino para su bienestar y salud



16

Balneario de Corconte

Tradición curativa entre Cantabria y Burgos

El Balneario de Corconte, posee una gran tradición curativa gracias a sus aguas “buenas por naturaleza”, recomendadas por reconocidos médicos para el tratamiento de riñón, vías urinarias, próstata y afecciones de la piel (dermatitis y psoriasis). Sin olvidar, por supuesto, el doble placer de relajarse en un entorno natural único.

A solo 30 kilómetros del Parque de Cabárceno, a 40 kilómetros de la Estación de esquí de Alto Campoo –en plena Cordillera Cantábrica–, a 25 kilómetros del nacimiento del río más largo y caudaloso de España, el Ebro, y a caballo entre Cantabria y

Burgos, el balneario se emplaza en tierras protegidas por los Picos de Europa y las llanuras castellanas.

Desde sus ventanas pueden divisarse los distintos colores que toman los pastizales, bosques y rocas, el agua del embalse, los corzos y rebecos, y el vuelo de las cigüeñas, con los atardeceres y madrugadas dignas de enmarcar.

Tratamientos

El agua de Corconte es una exquisita agua de mesa de mineralización débil. Brota del manantial en condiciones extremadamen-

te puras y asépticas, a una altura de 837 metros y unos 10°C de temperatura. Contiene en equilibrada proporción hasta 24 elementos, que hacen de ella un marcado agente terapéutico.

En el Balneario de Corconte se prescriben diversos tratamientos de salud:

- para riñón y vías urinarias (infecciones, litiasis, insuficiencia renal);
- para enfermedades de origen metabólico (diabetes, hiperuricemia, gota);
- para enfermedades del aparato locomotor (artritis, artrosis, fibromialgia, polimialgia secuelas de traumatismos o fracturas y contracturas musculares);

- para secuelas de enfermedades neurológicas (accidente cerebro-vascular acompañadas de espasticidad muscular, parkinson, distonía);
- para enfermedades de la piel (dermatitis atópica, eczemas, ictiosis, hiperqueratosis, psoriasis en placas, dermatitis solar, dermatitis seborreica);
- para enfermedades del aparato respiratorio (rinitis, faringitis, bronquitis crónica, EPOC).

También se ofrecen otra gama de tratamientos estéticos y preventivos, como:

- belleza facial y corporal: acné, celulitis, hidratación y reafirmación;
- para piernas cansadas;
- antiestrés;
- bronceador con exfoliación previa e hidratación.

Para todo ello, el balneario de Corconte dispone de piscina con jets de hidromasaje, cuellos de cisne y cascada agua a 36° de temperatura, bañeras individuales con burbujas e hidromasaje, chorro termal, ducha Vichy con masaje, sauna húmeda, aerosoles individuales, parafangoterapia. Entre los servicios que presta su personal cualificado, se encuentran los diversos

Propiedades terapéuticas del Agua de Corconte

• Bebida, el agua de Corconte produce una respuesta diurética de amplio alcance, que la vuelve idónea contra enfermedades del riñón y vías urinarias. En el plano digestivo, su equilibrada concentración de minerales actúa contra determinadas dispepsias y ayuda a regular los niveles biliares. Tiene además un efecto tonificante.

• En Balneoterapia, la acción tópica del agua de Corconte resulta eficaz contra una amplia variedad de afecciones dermatológicas, así como reumatismos crónicos y degenerativos; también en casos de lumbalgia, dolor de espalda, ciática, rehabilitación de traumatismos. Sus beneficios se extienden asimismo al aparato respiratorio, actuando favorablemente contra la rinitis, laringitis de repetición, bronquitis crónica y asma. El agua de Corconte es muy recomendable en periodos postoperatorios.



17



masajes terapéuticos, neurosedantes, relajantes y circulatorios, las vendas frías, las envolturas corporales de algas, lodos marinos, perla, nácar, extracto de oro y barro marino autocalentador. También se aplican mascarillas faciales hidratantes, purificantes, reafirmante, antiacné, pieles sensibles y antiedad, además de baños de leche, de uva morada, de sales marinas o con aromaterapia, y los rayos UVA.

Más información

www.balneariodecorconte.es



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

SAN ANDRÉS
953 770 062
www.balneariosanandres.com

CHICLANA
956 400 520
www.balneariodechiclana.net

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

FUENTES DEL TRAMPAL
924 123 018
www.fuentesdeltrampal.com

MONTEMAYOR
927 488 302
www.balneariodemontemayor.com

LUGO
982 221 228
www.balneariodelugo.com

CALDAS DE LUNA
987 594 066
www.balneariocaldasdeluna.com

LIERGANES
942 528 296
www.balneariolierganes.es

PUENTE VIESGO
942 598 061
www.balneariodepuenteviesgo.com

TERMAS MOLINAR

946 806 002

www.casavicentepallotti.com/balneario.html**CESTONA**

943 147 140

www.balneariodecestona.es**VILAS DEL TURBÓN**

974 550 111

www.balneariovilasdelturbon.com**ARNEDILLO**

941 394 000

www.balnearioarnedillo.com**BAÑOS DE FITERO**

948 776 100

www.balneariodefitero.es**ALHAMA DE ARAGÓN**

976 879 239

www.hotelbalnearioalhamadearagon.com**LA VIRGEN**

976 848 220

www.balneariodelavirgen.com**PARACUELLOS DE JILOCA**

976 883 225

www.balneariodeparacuellos.com**SICILIA**

976 848 011

www.balneariosicilia.com**SERON**

976 848 071

www.balnearioseron.com**TERMAS PALLARES**

902 930 938

www.termaspallares.com**TERMES MONTBRIÓ**

902 930 400

www.termesmontbrio.com**MANZANERA-EL PARAÍSO**

978 781 818

www.balneariomanzanera.com**BENASSAL**

902 747 407

www.balneariodebenassal.com**VILLAVIEJA**

964 677 400

www.balneariovillavieja.com**MONTANEJOS**

964 121 275

www.balneariodemontanejos.com**FONT SANTA**

971 655 016

www.balneariofont santa.com**ANBAL**

902 11 76 22

www.balnearios.org**SOLÁN DE CABRAS**

969 186 010

www.rbsc.es**CERVANTES**

926 331 313

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

967 470 036

www.balneariodelaconcepcion.es**SAN NICOLÁS**

950 641 361

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

962 335 122

www.balneariofuentepodrida.com**CHULILLA**

961 657 013

www.balneariodechulilla.com**HERVIDEROS DE COFRENTES**

902 747 401

www.balneario.com**VERCHE**

962 130 003

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

958 350 366

www.balnearioalhamadegrana.com**ALICÚN DE LAS TORRES**

958 694 022

www.alicundelastorres.com**GRAENA**

958 670 681

www.balneario-graena.com**LANJARÓN**

958 770 137

www.balneariodelanjaron.com**ARCHENA**

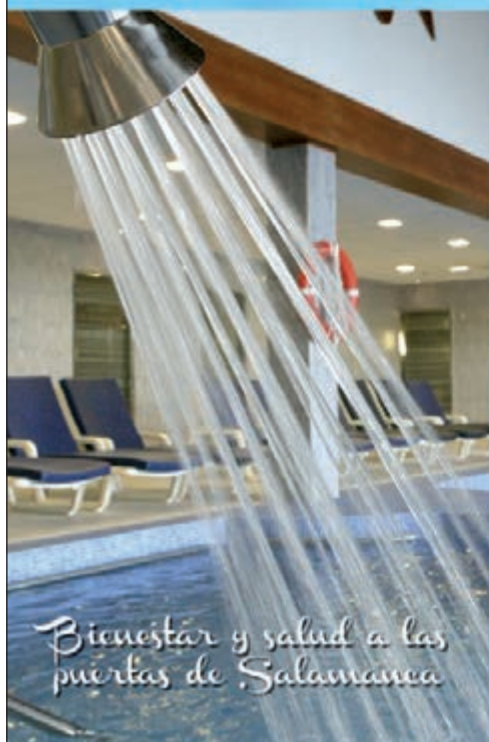
968 688 022

www.balneariodearchena.com



Balneario de Ledesma

www.balnearioledesma.com



*Bienestar y salud a las
puertas de Salamanca*



Baños de Ledesma • Vega de Tirados
37115 Salamanca
Tel. 923 149 100. Fax 923 570 393

20

MARTOW COSMÉTICA PROFESIONAL

PRODUCTOS PARA BALNEOTERAPIA Y SPA



Tel: 932.602.175 / Fax: 932.613.281 / Movil: 650.964.950
info@martow.es / www.martow.es / tienda.martow.es



Archena, un clásico desde el V a.C.

La Región de Murcia cuenta con numerosos potenciales turísticos que hacen de ella cada año el destino preferido de aquellos que quieren disfrutar de sus 170 kilómetros de arena blanca así como de los atractivos de su interior. En esta región, el referente del turismo termal no es otro que el Balneario de Archena. Sus aguas que ya eran conocidos por los pobladores ibéricos de esta región son uno de los principales recursos, junto con unas cuidadas instalaciones, para atraer cada año a numerosos visitantes que disfrutan de sus cuidados.

Lo primero que llama la atención del viajero en cuanto a turismo se refiere en la Región de Murcia es el destino de sol y playa. No en vano este territorio cuenta con la llamada Costa Cálida, una extensión de 170 kilómetros con grandes playas de arena blanca, así como otras más pequeñas y acantiladas. Por si esta oferta no fuera suficiente, allí este el Mar Menor una laguna litoral que se separa del Mediterráneo por la llamada Manga del Mar Menor. Por dar más datos, Murcia cuenta con, nada menos, que veintiuna playas de bandera azul.

El interior de Murcia ofrece un rico patrimonio de parajes y reservas naturales. Desde el Parque Natural de Sierra Espuña al

Parque Natural del Valle, hasta recorrer espacios como la Sierra de la Pila y la Sierra del Carche, o lugares tan singulares como las Fuentes del Marqués (Carravaca de la Cruz) y el Salto de la Novia (Ojós).

La meseta murciana expone un ondulante paisaje de viñedos arropado por las comarcas vitivinícolas de Jumilla y Yecla. Al amparo de la vid se celebran encantadoras fiestas como la de la vendimia y la Purísima en Yecla, donde la pólvora purificadora invita al disfrute de las sensaciones.

El interior

Los municipios que conforman Sierra Espuña se diseminan por las comarcas interiores del río Mula (Mula y Pliego) y de Sierra Espuña (Alhama de Murcia, Totana y Aledo), localidades ricas en tradiciones culturales y costumbres arraigadas. Una peculiaridad de la zona es la intensa actividad alfarera. La localidad de Totana es el segundo municipio con mayor número de alfares de España, mientras que Aledo mantiene esta bella artesanía observada por la Torre Vigía que domina todo el valle, en otro tiempo zona de escaramuzas entre moros y cristianos.



21

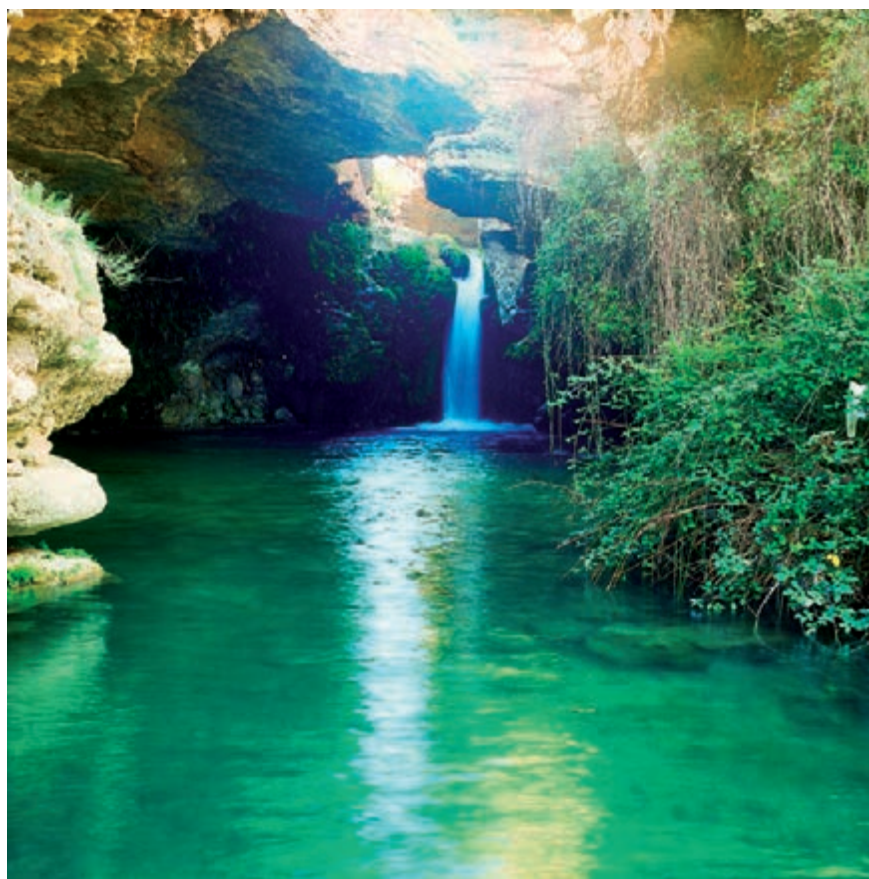


Ex Colegiata de San Patricio_José L. Montero.



Vista de Cehagín. Hernández Pina.





Salto del Usero. Bullas. Angel Fernández Saura.

Extraordinaria es también la masa arbórea de Sierra Espuña, la más extensa de la región de Murcia, hoy verde y frondosa gracias a la reforestación llevada a cabo en el siglo pasado. El noroeste de Murcia está compuesto por un paisaje de contrastes donde se vislumbran campos de vides, páramos y tierras de montaña. En medio de este espectáculo se encuentra la ciudad de origen romano-visigodo de Cehegín y Caravaca, ciudad santa, con su famoso santuario consagrado a la Vera-Cruz. Destaca también Bullas, con sus torreones blasonados, Calasparra con su reconocido arroz con Denominación de Origen y Moratalla, con su casco histórico retorcido e intrincado.

Si algo es llamativo en esta zona de Murcia es su amalgama de culturas, cruce entre lo manchego, lo castellano y lo andaluz que han bordado unas tierras ricas en herencias ancestrales.

En el valle de Ricote se aprecia más que en ningún otro la esencia de la cultura árabe. Los municipios de Abarán, Archena, Blanca, Cieza, Ojós, Ricote, Ulea y Villanueva del Segura están anclados en una vega fértil donde permanecen numerosos vestigios de la herencia mora. Es tierra de tradiciones,



Arroz de Abanilla 41. Joaquín Zamora.

como la artesanía del esparto de Blanca o las famosas norias o "ñoras", algunas de las cuales se siguen utilizando en la actualidad.

La buena cocina murciana

Si hay un producto que de renombre a la gastronomía murciana es su huerta. Universalmente conocida, los caprichos de la tierra brotan con cariño en una tierra



Migas de Abanilla 46. Joaquín Zamora.

que sabe agradecer las bondades de la naturaleza. Su aspecto impresiona en las ensaladas y en las mil combinaciones que permiten la gran variedad de verduras. Con ingredientes de primera se elaboran platos de primera como el arroz, las habichuelas, el cocido de pava con pelotas, los michirones y los guisos de pollo o conejo. No faltan entre estos manjares las migas ruleras, el gazpacho jumillano, gazpacho de Yecla, perdices escabechadas o el arroz con conejo. Son excelentes en el valle de Ricote los corderos asados al horno moruno, y los cada vez más afamados quesos de cabra, frescos y curados al vino o al pimentón. No se pueden olvidar los postres, las conservas confitadas, las mieles, los tocinos de cielo, mazapanes, yemas de Caravaca o almendrados, que no hacen más que magnificar la excelencia de una gastronomía de primera. Todo aderezado con los excelentes vinos, destacando las tres Denominaciones de Origen: Jumilla, Yecla y Bullas.

El Balneario de Archena

Fueron los pobladores íberos en Archena, en el V a.C., los primeros en disfrutar de las venturosas aguas del Balneario de Archena aunque fueron los invasores romanos quienes levantaron unas termas que sacaran partidos a este tesoro natural. Las excavaciones arqueológicas llevadas a cabo en los últimos años han sacado a la luz restos de lo que fue el Balneario en el siglo I d.C.

Siglos después, durante el medievo, el Balneario pasó a manos de la Orden de San Juan de Jerusalén, y fue a partir de 1579 cuando empiezan a producirse más visitas debido al auge que empieza a tomar el Balneario.

Tras la Guerra de la Independencia el Rey Fernando VII decidió acometer nuevas reformas, arreglando la carretera que une Archena con el balneario y aumentando las habitaciones del ya, por aquel enton-



ces, referente histórico de los balnearios en Murcia, también consolidado como uno de los principales balnearios en España. Las mejoras realizadas desde que el Vizconde de Rías adquirió la propiedad fueron numerosas e importantes, sobre todo teniendo en cuenta que entre 1850 y 1878 se realizó la configuración actual del balneario. Cuando en 1850 el Balneario se desamortiza y pasa a manos privadas en la persona de D. José de Bustos y Castilla, Vizconde de Rías, se produce una gran “revolución” urbanística en la propiedad. Ya en el siglo XX, A partir de 1950 Nicasio Pérez comenzó a desarrollar el proyecto de negocio del Balneario de Archena y de hoteles balneario. Actualmente completan su oferta dos hoteles de cuatro estrellas, el Hotel Termas y el Hotel Levante, y uno de tres, el Hotel León. Actualmente el establecimiento termal tiene un gran peso en el mercado del termalismo nacional, recibiendo cada año clientes de toda España para beneficiarse de las bondades de su famosa agua minero-medicinal.

Las aguas minero medicinales de Balneario de Archena tienen la capacidad de aportar la relajación y descanso necesarios para mejorar el sistema de defensa, a la vez que favorecen el mantenimiento



Noria de Abarán_José L. Montero.

y mejora de las articulaciones y facilitan la reparación de la piel frente al envejecimiento. Los tratamientos termales son especialmente beneficiosos para problemas del aparato locomotor, respiratorio y afecciones dermatológicas.

Cuidado y belleza

El equipo de profesionales médicos y fisioterapeutas de Balneario de Archena vela por su salud ofreciéndole un servicio personalizado para el tratamiento tanto de dolencias específicas del aparato locomotor, respiratorio o afecciones dermatológicas

como servicios médicos de asesoramiento dietético, programas específicos de adelgazamiento o tratamiento del estrés y la ansiedad con apoyo psicológico.

En el Instituto de Belleza de Balneario de Archena podrá dejarse mimar por nuestros equipo de profesionales dedicados al cuidado integral de cuerpo y mente con los tratamientos de belleza más vanguardistas: terapias basadas en técnicas orientales para restaurar el equilibrio mente/cuerpo, tratamientos antienvjecimiento, reparador de la piel y oxigenante, de limpieza y exfoliación, hidratación profunda, terapias basadas en principios activos de células frescas, caviar o colágeno, anticelulíticos o terapias alternativas como el masaje estimulante de chocolate, masaje craneo facial o el chakra stone massage.entre otros.

Un balneario pensado para el confort

Dentro del equipamiento de Archena destacan dos amplias y modernas piscinas termales con una gran variedad de servicios hidrotermales, donde recuperar la vitalidad, disfrutar del ocio, del descanso y donde la relajación que aportan las aguas termales produce un agradable bienestar. Asimismo hay un innovador spa con agua termal compuesto por servicios termales que gracias a su forma de aplicación, basada en la alternancia de frío y calor, aportan al organismo una sensación de completo bienestar. Los visitantes pueden disfrutar también en saunas a diferentes temperaturas y grados de humedad relativa así como distintos tipos de piscinas: flotación (agua salada), esencias, agua fría, relajación y al aire libre, hamacas calientes, iglú, pasillos de marcha, circuito de contrastes térmicos...

Comer en Archena

Existe una cuidada oferta de establecimientos donde poder disfrutar de una variada propuesta gastronómica, que destaca por ofrecer una muestra de platos elaborados al estilo de la saludable cocina mediterránea, característica de esta zona. El complejo termal dispone de restaurantes y cafeterías que dan servicio tanto a las piscinas termales y Balnea como a la zona de hoteles y tratamientos. Es el complemento perfecto para pasar un día saludable mientras disfruta de las Piscinas Termales y Balnea o realiza tratamientos termales o de belleza.



Balneario de Archena 8_José L. Montero..



GRUPSOLER

con la eficiencia energética

(+34) 93 877 25 58 - www.grupsoler.com

FINANCIACIÓN POR PARTE DE LA ESE

Grup Soler, mediante su empresa de servicios energéticos (Soler Energy Services), financia total o parcialmente la inversión.

RENDIMIENTO GARANTIZADO

En el mismo contrato de gestión energética queda garantizado el rendimiento energético de toda la instalación.

AHORROS COMPARTIDOS

Empresa y cliente trabajan conjuntamente para conseguir ahorros adicionales que pueden llegar a compartir.



hasta un

50%

ahorro
garantizado



disponga de

calificación energética A

en su
establecimiento



agua...

el mejor lugar para hacer salud y deporte



Gimnasio acuático low cost

www.poolbiking.com





26

Hotel Balneario Cervantes

Estética en el oasis manchego

Lo primero que asombra al acercarse a este centro termal es que resulta ser un oasis dentro de la árida llanura manchega, en Santa Cruz de Mudela (Ciudad Real). Los jardines y las zonas deportivas que le rodean ya son una primera invitación para alejarse de la rutina diaria y disfrutar de una estancia en sus instalaciones situadas en una paisaje que alterna el color ocre de la tierra, el verde de sus árboles y el azul de sus fuentes.

Fueron religiosos de la Orden de San Camilo los primeros que empezaron a explotar estas aguas termales. Estos frailes, protegidos por la mano del Marqués de Santa Cruz, tomaron posesión a finales del XVIII del Hospital Lazareto de Jesús Nazareno. Para el mantenimiento de la Orden y del Hospital que atienden, reciben en explotación a dos kilómetros del pueblo tierra de labor, en la cuales aparecen **pozos de agua** con propiedades beneficiosas para la salud, que dan lugar a lo que hoy podemos

llamar Centro de Salud o Balneario, ya por el año 1770.

A principios del siglo XX ya aparece en las Guías Oficiales de Balnearios de España y recibe en 1911 la Declaración de Utilidad Pública para el Manantial de Villa Rosa y en 1929 el Manantial de Baños. Sería en 2002 y 2005 cuando se lleva a cabo la remodelación de estos espacios, hotel incluido, que los convierte en una propuesta de calidad en el termalismo español.

Son dos manantiales los que aportan el agua que tanta fama ha dado al balneario: Manantial Cervantes y Manantial Villarroza. El primero tiene aguas bicarbonatadas, cálcicas, magnésicas y sódicas. Son excelentes para combatir el reumatismo crónico general, procesos de osteoporosis o la artritis. Las aguas del segundo son bicarbonatadas, carbogaseosas, sódicas y cálcicas. Entre sus propiedades está la regulación de trastornos gástricos y de ri-



ñón, el aumento de la capacidad digestiva y favorece la función del hígado.

El Balneario Cervantes tiene como baza que le hace único su cantera propia para la extracción de arcilla, cuyas propiedades, mezcladas con el agua minero-medicinal y tras una maduración expuesta al sol, durante un tiempo, forman los peloides para tratamientos médicos, así como para la aplicación con fines dermatológicos y en estética.

Tratamientos corporales y faciales

Los beneficios de estas aguas termales no se limitan a los servicios terapéuticos. En el año 2000 se creó el Departamento de estética, que bajo la supervisión de la esteticista Gema García Mayordomo, fue desarrollando un amplio abanico de técnicas en las que se conjugan las aguas centenarias con los últimos aparatos dedicados a la belleza. La arcilla verde del balneario, componente cien por cien natural, es la clave principal de los buenos resultados de sus tratamientos.

Sobre los tratamientos corporales, el más destacado es la *envoltura de arcilla verde "Balneario Cervantes"*. La aplicación de arcilla en una sesión de cuarenta y cinco minutos sobre la epidermis produce una eliminación de toxinas siendo a la vez un



exfoliante natural y actuando como relajante.

Otros de los tratamientos corporales ofertados son la *hidratación corporal con aceite de oliva*, depurativo e hidratante, se utiliza con sales y aceites esenciales actuando sobre la piel durante 45 minutos. También está disponible para los visitantes del balneario el *tratamiento purificante de espalda* que se indica para limpiar en profundidad el folículo piloso a través de exfoliantes naturales durante treinta minutos.

En los tratamientos faciales, naturalmente, también se aprovechan las propiedades de la arcilla. Para las pieles deshidratadas el

Balneario propone su *mascarilla de arcilla blanca*, mientras que para exfoliar las pieles grasas o mixtas está la *mascarilla de arcilla verde*.

El tratamiento de oxígeno incorpora ingredientes puros como el agua termal que limpian y a su vez oxigenan desde el interior facilitando el intercambio celular. Para el óptimo resultado se aplica durante cincuenta minutos.

Dentro de la extensa carta de los tratamientos de belleza (más de veinte diferentes) está el *drenaje linfático manual facial*, el *peeling facial con ácido glicólico*, el *tratamiento de colágeno* o el *tratamiento revitalizante con vitamina C*.



Balneario de Alange

Cocina extremeña de altura



28

El Balneario de Alange, a 15 kilómetros de Mérida, cuenta como complemento a la calidad de sus aguas termales con los hoteles Aqualange, de cuatro estrellas, y el Varinia Serena, de tres. El primero se trata de un moderno cuatro estrellas situado en la prolongación de los jardines del balneario mientras que el segundo es un cálido y acogedor hotel, dotado de todo tipo de comodidades.

Alange cuenta con una cuidada gastronomía que está a la altura de la calidad de sus legendarias aguas. Aqualange ofrece una cocina más cuidada, de toque vanguardista basada en los productos de la tierra y temporada, mientras que la oferta de Varinia se acerca más al concepto de comida tradicional casera.

Al frente de los fogones se encuentra Victoria Rodríguez, jefe de cocina de la casa, que sabe complacer con éxito los paladares de la clientela. Victoria, para empezar, distingue en su labor a dos tipos de clientes con necesidades diferentes: aquellos que deben respetar un régimen alimenticio y los que no tienen esa preocupación.

La jefe de cocina ofrece buenas propuestas para ambos casos. Alange destaca por una cuidada selección del producto fresco que



entra en sus cocinas, y afortunadamente pueden destacar por la excelente materia prima que llega a Alange desde distintos puntos de Extremadura, garantizando así la calidad de lo que se sirve al cliente.

Rodríguez sabe como sacar partido a las ya de por sí deliciosas carnes extremeñas. Tal como ella dice “respetamos el producto para que las cosas sepan a lo que tienen que saber”. Este es el caso de la carrillera, en la que hay que tener cuidado para que “la carne no pierda su sabor ni su esencia. Es una carne muy jugosa”.

La clientela, que es sabia, reconoce esta sabiduría de Victoria y piden platos de aquellos que no entran en las prisas cotidianas como puede ser, por ejemplo, la exquisita caldereta de cordero. La recomendación se hace extensiva a paletilla confitada al romero o el secreto ibérico.

No todo es carne porque también los pescados y las verduras son excelentes en recetas como la merluza confitada con mahonesa de piquillo.

Sugerencia del chef

Paletilla de cordero asada al Romero

Elaboración:

Se prepara un majado con los dientes de ajos, la pimienta, el romero y la sal.

En una placa de horno ligeramente engrasada se disponen las cebollas cortadas en julianas y sobre ellas se coloca una paletilla, untada con el majado que hemos preparado anteriormente.

Se introduce la placa en el horno y se deja suavemente a 100 grados.

Durante la primera hora rociándolo de vez en cuando con el brandy y seguidamente con el concentrado para que no se reseque.

Finalmente se sube la temperatura del horno para conseguir un color dorado y crujiente. Una vez asada se sirve acompañada de las patatas panaderas que habremos confitado en el jugo del asado.

Ingredientes:

- Una paletilla de cordero de 1,200 kg aproximadamente
- Dos cebollas medianas
- Ocho dientes de ajos
- Medio litro de concentrado de carne
- Un vaso de Brandy
- Patatas
- Aceite de oliva
- Romero
- Pimienta Negra
- Sal





Balneario de la Virgen

Tradición viva del termalismo

A unos 50 kilómetros de Calatayud, y a 127 de Zaragoza, el Balneario de la Virgen se encuentra ubicado en un espacio natural privilegiado de la localidad de Jaraba. Son tierras que pertenecen a la cuenca del río Mesa, una estepa de sabinas, encinas, romeros y tomillo. El Mesa adquiere aquí su mayor caudal, protegido por las imponentes paredes al final del Barranco de Calmarza.

El Balneario de la Virgen se halla en estos abruptos parajes rebosantes de vegetación, que lo convierten así en un lugar privilegiado para realizar actividades que complementan las técnicas terapéuticas e hidrotermales.

Jaraba ha sido un territorio poblado desde tiempos inmemoriales pero se puede constatar que fueron los romanos quienes aprovecharon sus manantiales termales.

Fueron precisamente ellos quienes pusieron a estas aguas calientes el evocador nombre de “aguas de las ninfas”.

Dando un salto en el tiempo, es preciso citar la leyenda que cuenta que la Virgen de Jaraba se apareció en el siglo XII, en un lugar cercano al Balneario de la Virgen, a unos pastores y, desde entonces, acudieron los cristianos a curarse, en la piscina construida entre las rocas de su heridas gracias a la intervención de la Virgen que había transformados estas aguas en milagrosas.

Siete siglos más tarde, comienza la actividad del Balneario de la Virgen, su actividad terapéutica en 1828, siendo uno de los más antiguos de España. En la obra “Joyas de Aragón. Reseñas Históricas de Jaraba, de sus afamados Baños y de su milagrosa Virgen”, escrita por Lorenzo Calavia en

1918, se dedica un extenso capítulo al Balneario de la Virgen en el que se describe con precisión la ubicación de los baños. “La situación de estos Establecimientos en ese escondrijo de la tierra donde, desde poca distancia, parece que nada existe sino rocas, peñascos y precipicios; es en extremo sugestiva e imponente, y nada debe sorprender que los primeros fieles viesan en estos manantiales un presente de la Providencia”.

Por otra parte, Calavia refiere un importante episodio de la historia de este enclave termal que tuvo lugar cuando en 1897 los vecinos traspasaron la primitiva casa de baños a Manuel Ibáñez, que curiosamente era el Secretario de la localidad. Cuenta el historiador que “La transferencia se hizo a cambio de un extenso monte llamado el Talagudo, que D. Manuellbáñez poseía en

este término municipal y que desde entonces pasó a ser de este vecindario, el cual lo roturó, y en él que recoge tan abundantes cosechas de grano, que han llevado el bienestar a muchas familias”.

Añade además el autor de este singular libro que en el contrato de transferencia de propiedad, D. Manuel Ibáñez y los suyos, “se obligan a dar gratis las aguas y el baño” a cuantos vecinos las necesiten; y los vecinos quedan también obligados a dos días de “zofra” o de prestación personal cada año en las obras o reparaciones de dichas instalaciones.

Como dato muy curioso debemos anotar que los bañistas que acudían a someterse al tratamiento de las aguas de los “Baños de la Virgen”, tenían el derecho a hospedarse en las habitaciones del Santuario de la Virgen, cuyas habitaciones se les facilitaban sin pagar pensión alguna.

Hoy día el Balneario de la Virgen sigue ofreciendo sus extraordinarias aguas, que por ser tan buenas se les imaginó un origen sobrenatural, actualizando esa hermosa tradición a los gustos de sus visitantes.



www.balnearios.org

de casa al Balneario en un click

La Asociación Nacional de Balnearios ha atendido las demandas de los usuarios del termalismo español y ha incorporado un motor de reservas a su página web, lo que ha supuesto una revolución en el enfoque corporativo que predominaba en la plataforma digital hasta el momento. Este salto cualitativo supone una importante ventaja para los usuarios y una gran oportunidad para los Balnearios asociados.



32

Englobada dentro del plan de marketing general, la estrategia online de ANBAL ha sido redefinida en los últimos tiempos con el fin de llegar a nuevos públicos y satisfacer las necesidades de todo tipo de usuarios. En consecuencia, los responsables de la Asociación de Balnearios de España han decidido implementar un nuevo enfoque estratégico que partió de la construcción de la nueva página web.

El proyecto que se inició en el año 2011 partía de la premisa de ceder el protagonismo a las estaciones termales, por lo que la página web estrenada entonces pasó a convertirse en un escaparate de las características y tratamientos de los Balnearios adheridos a la Asociación. De esta forma, se incluyeron en la página web fichas individualizadas de todos los balnearios que componen la Asociación, aportando un valor añadido para ellos, así como para los clientes que buscaran información sobre los mismos.

Tras un proceso de auditoría de comunicación en el que se valoró si el diseño web de la página corporativa de ANBAL cumplía



con las expectativas de los internautas, los resultados obtenidos afianzaban la apuesta por un diseño visual en la que las imágenes son protagonistas, además de valorar positivamente la información aportada acerca de cada Balneario en relación a su localización, la descripción de sus aguas y los tratamientos que ofrecen.

Pero de forma paralela detectó por parte de los clientes potenciales un deseo común: poder reservar directamente estancias y tratamientos termales en los Balnearios que encontraban en la web. Los responsables de ANBAL decidieron entonces implementar una nueva evolución en la web de la mano de Kanlli, agencia responsable del nuevo diseño, e Idiso, empresa especializada en la distribución hotelera.

Nuevo enfoque

El enfoque de la página web corporativa www.balnearios.org ha sido reorientado para enfocarla al e-commerce a través de la incorporación de un motor de reservas. De esta forma, se ha desarrollado un instrumento usable, sencillo e intuitivo para que el cliente final pueda reservar su estancia en los Balnearios de España sin salir de la web, convirtiéndola en una herramienta transaccional.

El motor incluye la posibilidad de introducir un código promocional en aquellos casos en los que se cuente con uno. Como novedad táctica, se ha incorporado un buscador específico destinado a las búsquedas relacionadas con las ofertas para mayores de 55 años, una promoción especial con la que muchos de los balnearios cuentan en la actualidad.

En tan sólo dos años Balnearios.org ha logrado un equilibrio entre lo saludable y el ocio, entre la juventud y la tercera edad, consiguiendo armonizar la vertiente médica de la actividad termal con las alternativas de ocio, tratamientos estéticos y experiencia de servicio. También se ha mejorado notablemente la navegabilidad del site y su indexación en los buscadores, que ha redundado en un incremento del tráfico del 31%; además de incorporar el plano transaccional a través del motor de reservas.





Hotel Balneario de la Virgen



Ubicado en el cañón del río mesa, entorno natural que garantiza la relajación buscada, tanto en una estancia vacacional como en la celebración de un evento. Dispone de 99 habitaciones dobles con baño/ducha, cafetería, restaurante. Sin salir del hotel se accede al balneario. Terraza, salones, tienda, sala de juegos (ping-pong, billar, diana, futbolín) proyección de películas, wifi gratis.

Sus aguas bicarbonatadas, sulfatadas, cálcico-magnésicas, litínicas, hipotónicas, ligeramente radioactivas, mesotermales, emergen a 34º.

Sus cualidades las hacen útiles en el tratamiento de dolencias reumáticas, riñón, artritis, gástricas, varices, tensión arterial, afecciones bronquiales, estados depresivos.

Lago termal a 28,5º y gruta natural, jacuzzi, sauna, chorros, duchas circulares, cabinas de masajes y estética, parafangos, envolturas.

El acceso por la autopista Madrid-Zaragoza, salida km. 200 Ateca-Jaraba.

Por ferrocarril, estación de Calatayud, a 40 kms.

Aeropuerto más cercano Zaragoza.



Balneario de la Virgen

Ctra.de Calmarza | Tno. 976 848 220 | Fax 976 872 772

www.balneariodelavirgen.es

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.

Regálate una
experiencia.
Lo tienes tan cerca...



Balneario
de Archena

Termalium



balnariodearchena.com

murciaturistica.es

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.

