

BALNEARIOS

de España

Año III · Número 7 · Junio 2012



Balneario Termas Pallarés

Un lago termal único en España

Salud: Entrevista a los Directores Médicos de Las Caldas Villa Termal • **Técnicas y terapias:** Las bondades de las aguas sulfuradas del Balneario de Carballo • **Turismo:** Castilla y León y su patrimonio termal • **Belleza:** Estación Termal Baños de Fitero • **Gastronomía:** Font Santa, el Mediterráneo más SALudable • **Historia:** El camino del termalismo está impreso en los Balnearios vascos • **Imsero:** Programa de Termalismo Social del IMSERSO





iuvenor lab

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

Siempre es un honor actuar como representante de un colectivo, y aún lo es más cuando sientes que los motivos que mueven a cada individuo a unirse a otros son comunes a todos ellos. Entonces, la fuerza del grupo crea sinergias a partir de los esfuerzos particulares, que multiplican exponencialmente los resultados obtenidos. Es el valor del asociacionismo.

En la última Asamblea General de la asociación hemos celebrado la incorporación de tres nuevos asociados, los Bañeros de Alange, Alhama de Aragón y Benassal, lo que se traduce en una mayor fuerza de la asociación como representante del sector balneario.

No quiero dejar pasar esta oportunidad para recordar a mi gran amigo Nicasio Pérez Menzel, Presidente de Honor de nuestra asociación y una de las figuras más relevantes del termalismo en España,

a quien se concedió la Medalla de Oro de ANBAL a título póstumo que fue entregada a su familia en nuestra última Asamblea General.

Con esta nueva entrega de Bañeros de España, la publicación especializada en nuestro sector y realizada con el apoyo de todos los asociados a ANBAL, el equipo humano que trabaja para la asociación espera salir al encuentro del usuario de termalismo que realmente sabe apreciar el valor de los tesoros líquidos que la naturaleza nos ofrece.

Cuando estoy disfrutando del bienestar de las Aguas Minero-Medicinales de uno de los Bañeros de España e intento encontrar las palabras precisas que describan esa sensación de relajación física y paz espiritual, me viene a la memoria una cita que el gran escritor catalán Juan Peruchó nos regaló: "Las aguas -como las plantas y las piedras- tienen propiedades mágicas



que sólo se entregan a los puros de corazón".

Quizá haya que ser puro de corazón, o quizá simplemente saber abrir los sentidos a la naturaleza; seas uno u otro, está revista es para ti.

Gracias por estar ahí.

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

3

Noticias	4
En Portada: Bañero Termas Pallarés	6
Salud: Entrevista a los Directores Médicos de Las Caldas Villa Termal	12
Técnicas y terapias: Terapia en el Bañero de Carballo	16
Mapa y listado de Bañeros	18
Turismo: El termalismo, un arte en Castilla y León	20
Belleza: Estación Termal Baños de Fitero	26
Gastronomía: Font Santa, el Mediterráneo más SALudable	28
Historia: El camino del Termalismo está impreso en los Bañeros vascos	30
Imerso: Programa de Termalismo Social	33
Glosario	34



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



Descarga
aquí tu
revista

Fotografías de Portada: José Luis Molina

D.L.: M-2531-2010



Medalla de Oro a D. Nicasio Pérez Menzel

En el transcurso de la última Asamblea General de ANBAL se hizo entrega de la Medalla de Oro de la Asociación Nacional de Balnearios concedida a título póstumo a D. Nicasio Pérez Menzel, quien fuera Presidente de Honor de la asociación y uno de los actores más destacados en el desarrollo empresarial de la actividad balnearia. Como cierre de la asamblea, se realizó un acto de homenaje a la figura de D. Nicasio y se hizo entrega de la Medalla de Oro de la Asociación Nacional de Balnearios a su familia, entre los que se encontraban la mujer, hijas, madre, hermanos y otros familiares del galardonado.



150º aniversario del Hotel Termas del Balneario de Archena

El Balneario de Archena conmemoró el 150º aniversario de la apertura de su Hotel Termas, un emblemático edificio que refleja la evolución del termalismo europeo en el S.XIX y que es considerado como "la joya de la corona de Los Baños de Archena", en palabras de su presidente Miguel Lloret. Para celebrarlo se inauguró la exposición "Dos mil años del Balneario de Archena", en la que se hace un repaso por la historia milenaria del Balneario a través de pinturas, epigrafías romanas y objetos de uso común en la actividad balnearia y que permanecerá abierta tanto a los usuarios como al público general.



Las termas romanas del Balneario de Alange, Patrimonio de la Humanidad



Las termas romanas del Balneario de Alange, junto con otros veintiocho monumentos históricos entre los que destacan el anfiteatro, el teatro y el circo romanos, además de otras grandes obras hidráulicas como las presas, acueductos, puentes y el sistema de alcantarillado, forman parte del Conjunto Arqueológico de Mérida, distinguido con el título de Patrimonio de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). De la construcción romana original, que está datada en torno al S. III d.C., se conservan dos termas circulares techadas en cúpula cuyos vestigios presentan un excelente estado de conservación.

ANBAL incorpora tres nuevos asociados



Los Balnearios de Benassal, Alhama de Aragón y Alange se han integrado en la Asociación Nacional de Balnearios, organización que aglutina a la gran mayoría de los Balnearios de España, tras el acuerdo adoptado en la pasada Asamblea General de ANBAL. La incorporación de estos tres Balnearios a la Asociación Nacional de Balnearios ha sido acogida entre el resto de asociados como un espaldarazo a la actividad desarrollada por ANBAL en los últimos tiempos, así como la confirmación de que el asociacionismo es la vía más efectiva para defender los intereses del sector.

El Balneario Font Santa reabre sus puertas al público

Desde el pasado uno de abril es posible volver a disfrutar de las Aguas Minero-Medicinales de Font Santa, el único Balneario de las Islas Baleares que, tras una profunda remodelación de sus instalaciones, lucirá a partir de ahora la categoría de 4 estrellas conservando el encanto de siempre y su integración con el entorno natural. Al sur de la isla de Mallorca, en la pedanía de Campos, entre el espacio natural protegido de la playa de Es Trenc y Es Salobrar de Campos, se encuentra el único centro termal de Baleares, que está asentado sobre el manantial de S. Juan de la Font Santa de Aguas Termales de alta mineralización.



Mesa redonda sobre El Raposo en la Real Academia de Farmacia

La Real Academia Nacional de Farmacia (RANF) celebró el pasado 9 de febrero una mesa redonda sobre el Balneario de El Raposo como tema principal, en la que se desgranaron las particularidades de su manantial de Aguas minero-medicinales y el entorno natural que le rodea. Además los especialistas que intervinieron con sus ponencias, al acto asistieron Ignacio Cortés, director de El Raposo, y Luis Miguel López Carral, secretario general de la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL), quienes coincidieron en destacar la imprescindible labor de la Academia en el desarrollo científico del termalismo en España.



Para solicitar información o aportar comentarios y sugerencias, pueden dirigirse a 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: 988 213 350
e-mail: subita@subita.es



Tratamientos de respiratorio



Pedijet



Reposacabeza bañera



Flotador bañera y piscina



Parafango

Balneario Termas Pallarés

Un lago termal único en España

Un histórico del termalismo aragonés, inaugurado en 1863. Actualmente su elegante arquitectura evoca todo el glamour de los auténticos Balnearios del siglo XIX. Sin duda, uno de sus mayores atractivos es su lago termal, único en nuestro país, considerado como un tratamiento más.

Aunque las propiedades terapéuticas de las aguas termales de Alhama de Aragón (Zaragoza), localidad que alberga el célebre Balneario Termas Pallarés, son conocidas desde los lejanos tiempos de la conquista romana, tenemos que remontarnos al siglo

XIX para enmarcar la historia de este prestigioso establecimiento, fuente de salud y relax.

La historia de sus edificaciones arranca en 1863, año en el que comenzó la construcción, nada menos, de dos hoteles y un casi-

no. Cuentan que en las habitaciones de este hotel se alojaron grandes personalidades de la época como políticos, artistas, escritores e incluso miembros de la realeza. Seguramente además de disfrutar de las aguas, estos prestigiosos huéspedes visitaron el





casino cuyas noches llenas de celebraciones y emoción han quedado registradas en las páginas de la historia.

Bien dicen que la gran joya del Balneario Termas Pallarés es su lago termal, único en el continente europeo. Su agua mana cons-

tantemente de las numerosas surgencias termales del fondo lacustre a una temperatura de 32°C. Gracias a una profundidad máxima que no excede de los dos metros es un lugar perfecto para practicar la natación o relajarse, además de, claro está,

aprovecharse los efectos beneficiosos que el agua mineromedicinal produce en nuestro cuerpo.

Debido a la temperatura constante de 28°C es posible disfrutar del lago en cualquier época del año. Su agua se renueva completamente



cada 32 horas, merced a sus múltiples manantiales. Este lago termal se considera como un tratamiento más a causa de los efectos que en nuestro organismo producen sus aguas.

Sus tratamientos termales

Es sencillo entender el prestigio atesorado por este balneario si tenemos en cuenta que las aguas mineromedicinales de Termas Pallarés ya fueron declaradas de utilidad pública en 1860. Estas aguas se prescriben principalmente para tratamientos de reuma y traumatología. Además están indicadas contra afecciones respiratorias tales como alergias, asma y bronquitis crónica. También se aplican contra el estrés, la ansiedad y las alteraciones nerviosas. Los tratamientos ofrecidos a los visitantes están especialmente desarrollados en base a las propiedades mineromedicinales de sus aguas. El **aquatherma**, se realiza en un gran espacio interior decorado con mosaico de mármol y una cuidada ilu-

CONTACTO:

Cl. Constitución 20
50230 Alhama de Aragón (Zaragoza)
Tel 902 930 938
Fax 976 840 535
Email: balneario@termaspallares.com
www.termaspallares.com.com

obesidad y la celulitis y sobre todo tienen un importante efecto de relajación física y psíquica debido a la composición química del agua. Este tratamiento, se lleva a cabo en una bañera de mármol de 1.500 litros de agua termal

Como remedio y prevención de diversos problemas pul-

monares, así como para eliminar toxinas e impurezas de la piel se indica la **Cascada Natural**. Sus 16.000 litros por minuto consiguen mejorar la musculatura y mejorar la ventilación y limpieza del aparato respiratorio. En este sentido, Termas Pallarés tiene entre sus tratamientos las **inhalaciones y aerosoles** que fragmentan el agua termal en minúsculas partículas que, al ser respiradas, penetran y ejercen su acción en las vías altas o vías bajas del aparato respiratorio, según se aplique la inhalación o el aerosol respectivamente.

También son recomendables la **Ducha Circular y la Ducha Vichy**. La primera es una

minación. Estas instalaciones, que evocan las termas romanas, son ideales para sumergirse y disfrutar de las propiedades del agua termal con todo tipo de instalaciones de ocio y relax: sillones y camas, hidromasaje, templarium, caldarium, frigidarium, cuellos de cisne, lluvia nebulizada, cascadas, grilla y tumbonas calefactadas. Cabe reseñar el rescate para el aquatherma de las bañeras de mármol originales de 1863, de siete toneladas y las auténticas bocas de agua de aquella época.

Otra propuesta interesante son los **Baños Termales**, aplicados para tratar problemas articulares, alteraciones musculares funcionales, defectos estéticos tales como la





¿Mar o Montaña? Bienvenidos al Bienestar

Descubra nuestros centros de Spa con **Aguas Termales Naturales**,
mientras disfruta de la excelencia de la Costa Daurada
o de la naturaleza y pureza de Andorra.
Déjese mimar por un gran equipo humano a su servicio.



Hotel **Termes Montbrió*****
COSTA D'AURORE M. TERRELLONA

Hotel **Roc Blanc*****
ANDORRA

Tel: 902 930 400 • www.RocBlancHotels.com



10

proyección de agua termal a presión a través de múltiples difusores que inciden sobre todo el cuerpo, proporciona un profundo masaje que activa la circulación, debido a la presión del agua y a la combinación de distintas temperaturas. Mientras que la segunda, se usa junto a un masaje para favorecer la circulación sanguínea y mejora las contracturas musculares.

Un completo tratamiento ofrecido en Termas Pallarés es el llamado **Termaspa Circuito**. En este recorrido de una hora y cuarto, se combinan varios elementos que fomentan la relajación, activan la circulación y tonifican el cuerpo. Las paradas de este completo circuito son la ducha de aromas, la piscina caliente de hidromasaje y relax, la piscina de tonificación, la terma húmeda, la terma finlandesa, el caldero de agua fría o la piscina contracorriente.

Los **envolvimientos** se realizan en una cabina perfumada con aromas relajantes y ambientada con música suave, se aplicará por todo el cuerpo la envoltura natural elegida (fango, chocolate, algas o vinoterapia) y posteriormente se lleva a cabo un reposo en una camilla térmica para que la piel absorba los elementos.

Además de los tratamientos citados, Termas Pallarés ofrece **masajes terapéuticos** (un antídoto ideal para los agobios), **parafangos termales** (aplicaciones locales de parafina y barro mineral) y **fisioterapia** (muy

efectiva en recuperaciones post quirúrgicas, lesiones y lumbalgias).

Un clásico a la última

Si bien, como mencionamos anteriormente, la historia de las Termas Pallarés arranca de finales del XIX su oferta hotelera satisface cualquier exigencia y ha experimentado un proceso de modernización. Para ello cuenta con el Gran Hotel Cascada (de cinco estrellas), el Hotel Termas (cuatro estrellas) y el Hotel Parque (tres estrellas).

El exclusivo **Hotel-Boutique Gran Hotel Cascada** armoniza la belleza arquitectónica del histórico Balneario Termas Pallarés del siglo XIX, con la elegancia y el confort del diseño moderno, ocupando un lugar privilegiado al estar situado frente al Lago Termal. Es este un hotel perfecto tanto para escapadas ya sean de fin de semana de relax, románticas, gastronómicas o para reuniones de empresa. Este hotel de excelencia, íntimo y cálido, rompe con la rutina gracias a un entorno que sorprende y distrae y a una amplia oferta de tratamientos termales de salud y belleza, orientado a su bienestar y tranquilidad.

Por su parte, el **Hotel Termas** es un monumental edificio, construido en 1863 y reabierto hace un año. Está inspirado en los grandes balnearios europeos del XIX como Baden-Baden o Les Bains. Este hotel ofrece acceso al **centro lúdico termal Aquather-**

ma (construido sobre la antigua galería de baños) a salones de descanso y lectura y al emblemático restaurante. Cuenta con 54 habitaciones exteriores, concebidas con un diseño único, creando un ambiente colonial y cálido para todos nuestros huéspedes. El hotel dispone además de 18 habitaciones especiales para una estancia en familia, dos suites y habitaciones abuhardilladas.

Por último, el **Hotel-Parque** alberga la zona de tratamientos termales y lúdicos, lo que brinda la posibilidad de una formidable inmersión en la cuna del bienestar y la salud. Una sobria elegancia arquitectónica y unas hermosas vistas a los exuberantes 68.000 m² de jardines del Balneario Termas Pallarés reinan en las 90 habitaciones del Hotel Parque, evocando el clasicismo y el auténtico encanto del histórico Balneario Termas Pallarés del siglo XIX. Desde la galería de baños con bañeras de mármol, pasando por cabinas de tratamientos y espacios de bienestar orientados a conseguir relax, vitalidad y salud, como el Termaspa, el Hotel- Parque captura una sofisticación eterna que es tan distintiva como acogedora.

A mesa y mantel

El Balneario Termas Pallarés ofrece cuatro espacios gastronómicos (Restaurante El Balneario, La Gastroteca del Balneario, El Brunch del Balneario y la Cafetería de Termas) con estilos diferentes y espacios

reservados para cada ocasión, donde la tradición culinaria se reinventa y evoluciona diariamente para deleite de los visitantes.

La Gastroteca es el restaurante Gastronómico del Balneario. Su propósito no es otro que brindar una cocina creativa, con una mezcla de sabores y sensaciones, siempre con la mejor materia prima. Lleva por bandera una cocina moderna, imaginativa y de gran calidad para disfrutar de unas veladas únicas. Es un lugar ideal para premiar a los sentidos con la creatividad de un equipo profesional que gusta de interrelacionar con el cliente, explicando y revelando cada plato. Con la base de una cocina de temporada se cuida cada etapa del proceso de elaboración: desde la rigurosa elección de la materia prima, pasando por el equilibrio en la unión de sabores y cantidades, hasta la estética en el montaje. Respeta al máximo la personalidad de cada producto, utilizando muchas de las nuevas tecnologías presentes en la gastronomía, para así obtener un producto final sencillo además de reconocible al paladar y los sentidos. Su propósito es llevar a la mesa preparaciones

de antaño, sin dejar de lado la creación e innovación.

En el **Restaurante El Balneario**, lugar emblemático por su arquitectura, es importante constatar que su cocina completa los tratamientos que ofrece, ya que apuesta por los menús más sanos y variados de la nueva cocina y de la cocina tradicional. Cuidar la alimentación es la combinación perfecta para acompañar la auténtica terapia termal.



Instalaciones

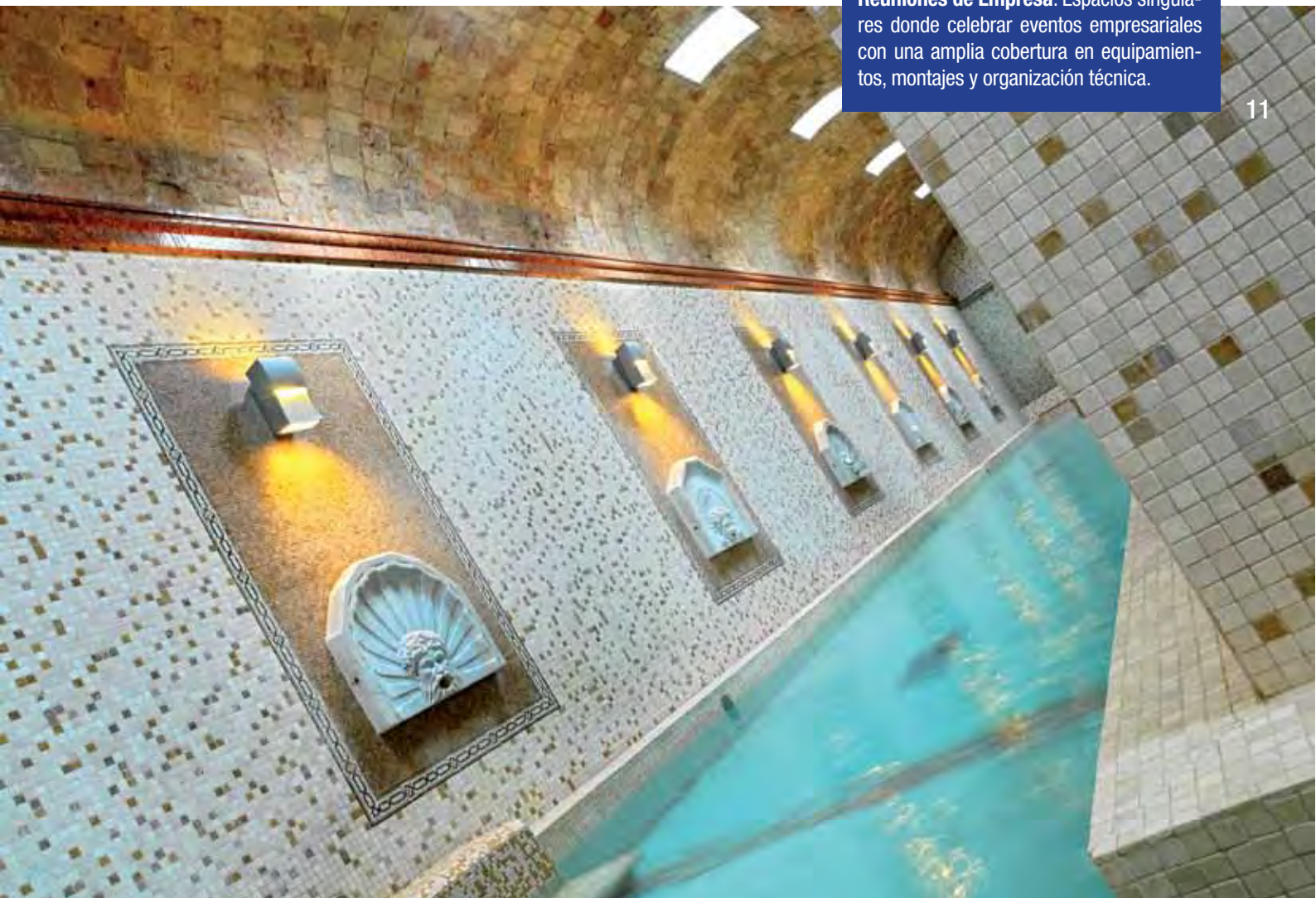
Fitness Center: Moderno, amplio y luminoso gimnasio de mantenimiento equipado con los más modernos aparatos de fitness aeróbico.

Préstamo de bicicletas: El servicio de préstamo de bicicletas del Balneario Termas Pallarés pone a disposición de sus clientes bicicletas de forma gratuita e información de rutas cicloturistas.

Animación infantil y zona infantil y de juego: En el Balneario Termas Pallarés se ofrece actividades de animación infantil con monitores para niños de todas las edades y actividades en todo el balneario, talleres de manualidades, música... Pensando en las familias y en los niños, en el Balneario se ha destinado una zona exclusiva para juegos, instalaciones deportivas.

Tenis, paddle y golf: Las instalaciones deportivas incluyen **pistas de tenis y pistas de paddle** (gratuito para los clientes). El campo de Golf de Augusta Golf Calatayud se encuentra a tan sólo 15 km del Balneario Termas Pallarés y ofrece 18 hoyos, par 72 y 6.183 m. de distancia.

Reuniones de Empresa: Espacios singulares donde celebrar eventos empresariales con una amplia cobertura en equipamientos, montajes y organización técnica.



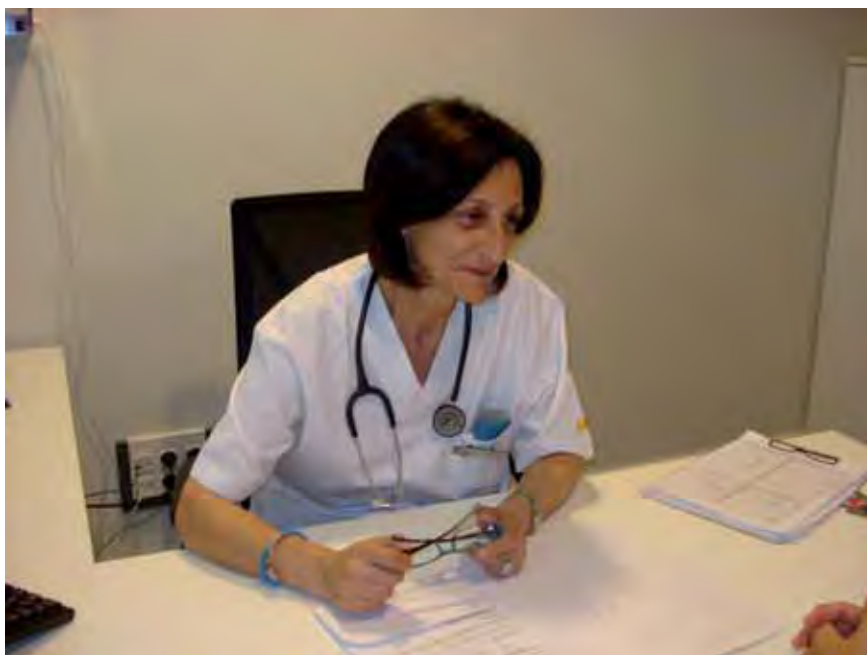
Consuelo Álvarez Directora

Médica de Las Caldas Villa Termal

Manuel Rodríguez Director

Médico-Deportivo

12



Las aguas de Las Caldas Villa Termal cuentan con una antigua fama de eficacia frente a algunas dolencias ¿Qué virtudes poseen esta aguas mineromedicinales?
Las derivadas de su propia composición

físico-química y temperatura, las cuales se traducen en una serie de efectos beneficiosos sobre el organismo pues se comportan como; **sedantes, antiálgicas, descongestivas, anti-inflamatorias, desensibilizan-**

tes y restauradoras del equilibrio neurovegetativo, al mismo tiempo estimulan la circulación periférica, la diuresis, la dinámica respiratoria y producen cambios metabólicos favorecedores, tales como la disminución de ácido úrico, glucosa y colesterol en sangre.

Con todas estas propiedades el abanico de posibilidades terapéuticas es muy amplio y aunque tradicionalmente estas aguas se han utilizado básicamente para tratar procesos del Aparato **Locomotor** (que cursan con dolor, inflamación y limitación de la movilidad), del Aparato **Respiratorio** (bronquitis, asma, sinusitis, EPOC...) y **Sistema Nervioso** (Ansiedad, estrés, afecciones psicosomáticas...), estamos observando también la importante mejoría que adquieren nuestros pacientes aquejados de otras patologías tales como: hipertensión esencial, enfermedades vasculares periféricas, obesidad, diabetes, ciertas dermatosis, neurodermitis...

Desde Las Caldas están apostando por un visitante que, además de buscar el descanso, busca mejorar su salud...

Sin lugar a duda, nos sentimos afortunados de contar con los mejores medios para conseguirlo: el agua por supuesto, el entorno geográfico, sus paisajes y clima, el edificio histórico rehabilitado en el que se ha logrado reunir lo tradicional con las comodidades que requiere la vida actual, todas las nuevas instalaciones dotadas de los más modernos sistemas de diagnóstico y tratamiento, y la implicación profesional y personal de todo el talento humano con el que está dotado el complejo, configuran el entorno ideal para conseguir esos objetivos y muchos más.



¿Con qué periodicidad es aconsejable someter el cuerpo a este tipo de tratamientos termales?

En todos los tratados de Hidrología se aconseja repetir la cura balnearia dos veces al año, sus métodos de aplicación y duración van en función del tipo de agua, y por supuesto de la patología a tratar. En nuestro centro, aunque existen varios programas estandarizados, lo más habitual es realizar un estudio individualizado y posteriormente aconsejar un programa personalizado.

El Instituto Vida Sana se ha convertido en un rasgo diferenciador de Las Caldas frente a otras propuestas similares ¿Cómo surgió esta iniciativa?

El Instituto Vida Sana, nace de nuestro compromiso con la vida sana para mejorar la calidad de vida actual y la calidad de vida futura. La misión principal es promover hábitos de vida saludable con el principal obje-

tivo de preservar y mejorar la salud y la calidad de vida. Informar, evaluar, concienciar y asesorar en salud para que la prevención y los hábitos saludables (alimentación, actividad física y actuación sobre hábitos de riesgo para la salud: estrés, tabaquismo, sedentarismo, obesidad, etc.) se conviertan en su compromiso de vida sana. El Instituto Vida Sana comprende las siguientes unidades: el Centro de Salud Deporte y Rendimiento, Unidad de Nutrición y Dietética, Unidad de Prevención de Patologías Crónicas, Unidad de Balneoterapia e Hidroterapia, Unidad Antiestrés, Unidad Anti tabaco, Unidad de Fisioterapia y Unidad del Dolor.

¿Qué aporta al Balneario?

Es un complemento perfecto, tanto para el diagnóstico y tratamiento como para la prevención. De tal manera el abanico de personas que pueden disfrutar de nuestros servicios se amplía considerablemente,

abarcando de esta forma un mayor rango de edades, disciplinas y formas de cuidar la salud, que tratándose de un Balneario convencional no sería posible.

Aparte de la excelente materia prima que son las propias aguas ¿De qué medios está dotado el Instituto Vida Sana?

El Instituto Vida Sana comprende dos áreas fundamentales. El **Área médica**: un equipo multidisciplinar al alcance de quienes quieran comprometerse con la vida sana y en especial para el deportista, desde el amateur hasta el profesional. El **Área Deportiva**: un completo centro deportivo en donde se asesorará y supervisará la práctica del ejercicio físico desde un punto de vista técnico, deportivo y médico con una atención directa y personalizada.

Como en toda Clínica, el Instituto Vida Sana tiene los métodos diagnósticos básicos:





Electrocardiógrafo, Espirómetro, Cooxímetro, Báscula analizador composición corporal... En la Unidad de Fisioterapia: Magnetoterapia, Ultrasonidos, Laserterapia, Diatermia, Electroestimulador... En la unidad de Respiratorio: Inhaladores, Duchas Faríngeas, Aerosolterapia... Pero lo que nos diferencia y con mucho es el **Centro de Salud Deporte y Rendimiento**.

una historia clínica lo más detallada posible, donde podamos conocer con más detalle hábitos y formas de vida que casi siempre están en el origen del problema. Con todo esto, se establece un tratamiento personalizado encaminado no solo a solucionar el problema sino también a modificar hábitos y conductas. En suma, tratamos de que además de obtener resultados inmediatos, los hábitos aprendidos se conviertan en duraderos, consiguiendo por tanto nuestro lema: **una vida sana**.

Cree que en España hay cultura de control médico para los deportistas amateurs? ¿Por qué debería un aficionado acudir a este centro?

Esta instalación define un nuevo concepto de servicios para el deportista de iniciación, competición y élite. Se integra en la Villa Termal, única en el país por alcance y dimensiones, que es el marco idóneo para el

Centro de Salud Deporte y Rendimiento que existe por y para el deportista.

Disponemos del equipamiento y la tecnología de última generación en la determinación de la aptitud para la práctica deportiva y la valoración funcional específica para cada especialidad deportiva. En nuestras salas y laboratorios, así como en el medio específico del deporte, aplicamos los avances en el conocimiento y la experiencia del grupo de trabajo multidisciplinar constituido por profesionales de las áreas de Medicina, Fisioterapia y Ciencias del Deporte. Creamos de forma conjunta una filosofía para optimizar el rendimiento y la práctica en la actividad física, deportiva y motriz adecuada a su experiencia.

La innovación y la respuesta a cada contexto, fundamenta la creación de los diferentes servicios y actuaciones, que tienen por objetivo conocer al deportista, dotarle de recursos y acompañarle en el proceso que optimice su actividad, entrenamiento, preparación y recuperación, limitando el riesgo de lesión y evitando caer en estados de forma no deseados. El objetivo es la integración en la dinámica individual y/o del cuerpo técnico que rodea al deportista para potenciar su actividad.

Los **Programas Deportivos**, están indicados para evaluar, corregir y mejorar el rendimiento deportivo desde el sedentario hasta el deportista profesional de élite.

¿De qué manera los servicios médicos del balneario y sus aguas pueden ser una herramienta de prevención?

Las distintas áreas que constituyen el Instituto de Vida Sana tienen un denominador común **"vida sana"**. Cómo conseguimos esto, pues fomentando hábitos saludables, tales como una correcta alimentación, realizar ejercicio físico, luchar contra hábitos nocivos como el tabaco... todo ello realizado en un entorno agradable y lúdico y potenciado por los efectos beneficiosos de nuestra Agua Mineromedicinal, que además de todas las indicaciones que ya hemos comentado al principio, potencian en buena medida nuestro Sistema Inmunitario, reforzando nuestras defensas naturales.

Así cualquier persona que pase por nuestras instalaciones durante un periodo determinado habrá notado cambios físicos y mentales positivos que convirtiéndose en nuevos hábitos de vida saludable aumentarán no sólo su expectativa de vida, sino también su calidad de vida, que a mi modo de entender es lo más importante.



DÉJANOS TUS PROBLEMAS Y RELÁJATE

Tenemos un **SEGURO EXCLUSIVO** para BALNEARIOS
con coberturas específicas para tu actividad.

EL MEJOR
PRECIO
DEL MERCADO



OTROS PRODUCTOS:

- | R.C. CONSEJEROS Y DIRECTIVOS (D&O) |
- | CONVENIO COLECTIVO |
- | IMPAGOS |
- | SEGUROS PERSONALES |

Contactanos:

902 909 737

intermundial@intermundial.es

www.intermundial.es

 **Intermundial**
seguros



Las bondades de las aguas sulfuradas del Balneario de Carballo

El Balneario de Carballo tiene a gala la excelencia de sus aguas medicinales apropiadas para numerosas afecciones del aparato locomotor, reumáticas o dermatológicas. Además de esta formidable materia prima, este enclave cuenta con modernas instalaciones que le convierten en un privilegiado destino de turismo de salud.

Ya los antiguos romanos conocieron y se beneficiaron de los efectos benéficos de las aguas de este balneario ubicado en tierras coruñesas. Es a principios del XVIII cuando vecinos del lugar hallan, excavando, una pila de piedra de las antiguas caldas y el manantial. Seguidamente comenzaron las obras para aprovechar médicamente este patrimonio natural. Ya en 1764 las aguas medicinales se utilizaban en unos pozos para varios bañistas. Había unos pequeños edificios para los agüistas, otro para militares y un asilo para pobres. En 1817 fueron puestas bajo dirección facultativa.

A mediados del XIX, los manantiales fueron adquiridos por el Conde de Torre Penela,

quien puso en funcionamiento un sencillo balneario desde 1851 hasta final de siglo. En la siguiente centuria, allá por 1930, este establecimiento gozaba de un notable prestigio recogido por Eugenio Carré Aldao en su *Geografía General del Reino de Galicia, Provincia de A Coruña*.

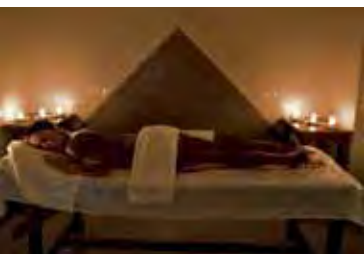
Actualmente, el complejo cuenta con una zona destinada a balneario, equipada con tecnología avanzada, bajo control de un director médico y su equipo de auxiliares e instalaciones hoteleras de dos estrellas. Sus instalaciones balnearias obtuvieron en noviembre del 2007 el distintivo de la Q de calidad, consiguiéndola su zona hotelera meses más tarde. Desde entonces, siguiendo la po-

lítica de calidad del centro, se está trabajando por una mejora continua del servicio.

Cabe destacar que estas aguas, declaradas de utilidad pública en 1928, son de carácter sulfurado, sódicas, bicarbonatadas, hipotermales (42.5°C), de mineralización débil y una proporción relativamente elevada de materia orgánica. Es reseñable el olor característico de esta agua (similar al del “huevo podrido”), su color amarillo-verdoso o azulado según la oxidación del azufre, su untuosidad, su temperatura y su radiactividad, así como su caudal constante y abundante.

Entre las indicaciones se cuentan las **afecciones reumáticas** como reumatismos





crónicos inflamatorios que no estén en fase aguda (AR, EA, A.Psoríasis), reumatismos crónicos degenerativos (Artrosis), reumatismos metabólicos (gota), reumatismos no articulares, de partes blandas: periartrosis, mialgias, miositis, tendinitis, bursitis, fascitis. También son tratadas las **afecciones no reumáticas** como secuelas de traumatismos, fracturas, luxaciones o esguinces y la osteonecrosis aséptica.

El Balneario de Carballo también es un destino indicado para usuarios que sufren de trastornos del **aparato respiratorio** tanto en vías superiores (rinitis, sinusitis, faringitis, o laringitis) y de vías inferiores (Asma, BCO, EPOC). Lo mismo es aplicable para los aquejados de **enfermedades neurológicas** que encontrarán alivio para polineuritis tóxicas, polirradiculitis (Sd. de Guillain-Barré), neuralgias, lumbociáticas, distonías, parkinson, esclerosis múltiple y hemiplejías.

Se recomienda el uso de estas aguas además para afecciones del **aparato digestivo** debido a su acción antiácida y protectora del hepatocito, la mejora del funcionamiento vesicular y su estímulo al peristaltismo intestinal. Es útil también para **afecciones odontológico-estomatológicas** como disminución de la placa dental, Hipoderma y gingivitis.

Finalmente, este agua es buena para problemas de la piel (eczemas, psoriasis, dermatitis

atópica, acné...), el metabolismo (disminuye el colesterol y el ácido úrico y es ligeramente hipoglucemiante), procesos ginecológicos: dismenorrea y el retraso del envejecimiento.

Técnicas de aplicación

Por vía inhalatoria, el agua se puede aplicar en forma de niebla gruesa (vaporizador) apropiada para procesos de vías respiratorias altas y también en forma de niebla fina (aerosoles) indicadas para vías respiratorias bajas. Otras técnicas inhalatorias asociadas son las duchas nasales y faríngeas, pulverizaciones y gargarismos.

También son usadas por vía tópica como remedio a diversas afecciones del aparato locomotor, reumáticas, dermatológicas, etc. El repertorio de técnicas es amplio y combinable entre sí.

-Baño: general o parcial. (simple inmersión en AMM a temperatura de $\pm 38^{\circ}\text{C}$ durante 15 minutos).

-Burbujas: se proyecta aire a presión sobre el agua.

-Hidromasaje: proyección de chorros de agua.

-Piscina en esta se une el ejercicio a la acción beneficiosa del AMM.

-Ducha circular: varias columnas horizontales con múltiples orificios por los que sale AMM a presión regulable, durante cinco minutos aproximadamente a 38°C .

-Chorros: proyección horizontal de AMM so-

bre el cuerpo a una presión determinada durante aproximadamente 10 minutos en caso de chorro completo a 37°C . En esta técnica se pueden diferenciar por la presión y duración: chorro relámpago, babeante y subacuático.

-Otras técnicas tópicas son: parafangos y masajes.

Para la salud y el confort

El Balneario de Carballo tiene una oferta hotelera de un máximo de 114 plazas junto con las siguientes instalaciones:

En la zona del balneario: cabinas de baños de hidromasaje y burbujas, piscina termal, chorros a presión y chorros subacuáticos, duchas circulares, sala de inhalaciones, salas de parafangos, salas de masaje y sala de estética.

En la zona hotelera: situada en las plantas altas del balneario consta en su planta baja del servicio de recepción, cuarto de equipajes, sala de espera, cafetería y en un futuro próximo albergará también un gran salón social. En su planta primera está la zona de cocina, un comedor para unos treinta y cinco comensales y otro con una capacidad de unos ciento diez, un salón de lectura, una sala de juegos y un salón de usos múltiples. En la segunda, tercera y cuarta planta están las habitaciones (un total de 60 de las que dos están adaptadas para minusválidos) con todas sus comodidades cuarto de baño completo, teléfono, hilo musical, etc.



ACUÑA

986 540 010
www.relaistermal.com

BAÑOS DA BREA

986 583 614
www.balneariodebrea.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

BROZAS

927 191 050
www.balneariodebrozas.com

EL SALUGRAL

927 474 850
www.hotelbalneario.com/salugral

FUENTES DEL TRAMPAL

924 123 018

MONTEMAYOR

927 488 302
www.villatermal.com

CALDAS DE LUNA

987 594 066
www.balneariocaldasdeluna.com

LAS CALDAS VILLA TERMAL

902 121 022
www.lascaldasvillatermal.com

LIERGANES

942 528 296
www.balneariolierganes.es

PUENTE VIESGO

942 598 061
www.balneariodepuenteviesgo.com

CORCONTE

947 154 281
www.balneariodecorconte.es

VALDELAJEJA

947 150 220
www.balneariodevaldelateja.es

LEDESMA

923 149 100
www.balnearioledesma.com

RETORTILLO

923 450 411
www.balnearioretortillo.com

ALANGE

924 365 106
www.balneariodealange.com

EL RAPOSO

924 570 410
www.balneario.net

SAN ANDRES

953 770 062
www.balneariosanandres.com

CHICLANA

956 400 520
www.balneariodechiclana.net

TERMAS MOLINAR

946 806 002

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

943 147 140

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

974 550 111

www.balneariovilasdelturbon.com**ARNEDILLO**

941 394 000

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

948 776 100

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

976 879 239

www.hotelbalnearioalhamadearagon.com**LA VIRGEN**

976 848 220

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

976 883 225

www.balneariodeparacuellos.com**SICILIA**

976 848 011

www.balneariosicilia.com**SERON**

976 848 071

www.balnearioseron.com**TERMAS PALLARES**

902 930 938

www.termaspallares.com**TERMES MONTBRIÓ**

902 930 400

<http://www.rocblanc.com/index.php?canal=1>**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.balneario.com/montanejos**FONT SANTA**

971 655 016

www.balneariofontSanta.com**ANBAL**

902 11 76 22

www.balnearios.org**ALCANTUD**

969 146 021

www.relaistermal.com**SOLÁN DE CABRAS**

969 186 010

www.rbsc.es**BAÑOS DE LA CONCEPCION**

967 470 036

www.balneariodelaconcepcion.es**LA ESPERANZA**

967 382 615

www.balneariodelaesperanza.com**TUS**

967 436 817

www.balneariodetus.com**CERVANTES**

926 331 313

www.balneariocervantes.com**SAN NICOLÁS**

950 641 361

www.balneariosannicolas.es**ALHAMA DE GRANADA**

958 350 366

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

958 694 022

www.alicundelastorres.com**GRAENA**

958 670 681

www.balneario-graena.com**LANJARÓN**

958 770 137

www.balneariodelanjaron.com**ARCHENA**

968 688 022

www.balneariodearchena.com**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/cofrentes**VERCHE**

962 130 003

www.balnearioverche.com

El termalismo, un arte en Castilla y León

El devenir de la historia ha dejado en Castilla y León un singular patrimonio histórico y artístico que atrae cada año a numerosos visitantes. No sólo el arte concita la atención del turista, este territorio posee una naturaleza generosa con espacios dignos de una admiración infinita. Esta naturaleza ha premiado, también, a la región con otro patrimonio surgido de las profundidades de su tierra vetusta, sus aguas medicinales y curativas.

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

Castilla y León, la comunidad más extensa de nuestro país tiene en su haber una numerosísima lista de razones que ameritan una visita por su territorio. No en vano, desde la década de 1990 creció exponencialmente la afluencia de turistas propiciada sobre todo por el valor histórico y cultural de sus ciudades, así como por el atractivo natural y paisajístico de sus distintas comarcas. A modo de apunte ilustrativo es preciso destacar que en esta región se encuentra el 60% del patrimonio histórico y artístico de toda España. Bien podría citarse sus gloriosas catedrales como las de Burgos, León, Salamanca o Palencia, o sus más de 500 castillos o sus 400 museos, convirtiendo a la región en un listado inacabable de bellezas inagotables.

Otro atractivo cada vez más en auge es el turismo rural. En varios pueblos de la comunidad se están poniendo en valor casas rurales acomodándolas para un tipo de turismo alternativo al de sol y playa. Suelen estar cerca de espacios naturales o zonas de alto valor patrimonial o ecológico. Castilla y León posee muchos espacios naturales protegidos. Colabora activamente con el programa de la Unión Europea Red Natura 2000. También existe alguna Zona de especial protección para las aves. Por citar someramente alguno de estos espacios nombraremos los Picos de Europa en León, la Sierra de Gredos en Ávila, la Laguna de Villafafila en Zamora o Las Batuecas en Salamanca.

Para reponer fuerzas tras visitar estos tesoros bien podría recomendarse sentarse a la mesa para disfrutar de su rica cocina. La Gastronomía de Castilla y León es ampliamente conocida por la calidad de sus carnes entre los que destaca Jamón de Guijuelo, Lechazo de Castilla y León, Cochinillo de Segovia o la Cecina de León. Para regar este festín están vinos como los de Ribera del Duero, Toro, Rueda o el Bierzo.

La historia de Castilla y León también es la historia de su termalismo ya que el uso de las Aguas Mineromedicinales está acreditado en estas tierras desde muy antiguo. Así las gentes que poblaron este territorio, y sus visitantes e invasores también gozaron del poder salutar de sus aguas. Una visita a esta hermosa región quedaría coja sin detenerse en establecimientos tales como Villa de Olmedo (Valladolid), Ledesma y Retortillo (Salamanca), Corconte (Burgos) y Caldas de Luna (León). Son es-

tablecimientos con una hermosa tradición auestas que han sabido ir con los tiempos para ofrecer las mejores atenciones a quienes tienen el buen gusto de confiar en sus cuidados.

El Hotel-Balneario Villa de Olmedo

Situado extramuros de la villa de Olmedo (sur de la provincia de Valladolid) se levanta sobre los restos del convento de Sancti Spiritus, el más antiguo de los conventos de esta localidad conocida como la Villa de los 7 Sietes. Ya desde hace muchas generaciones los habitantes de Olmedo conceden carácter benéfico a sus aguas mineromedicinales. Así, este humilde convento mudéjar tras ser remodelado ha pasado a la historia como el primer Balneario de cuatro estrellas de Castilla y León.

Esta infraestructura ha sido diseñada para combatir múltiples afecciones, gracias a las técnicas más avanzadas. Dispone de atractivas instalaciones para la aplicación de diversos tratamientos medicinales, mediante sus Aguas Mineromedicinales como masajes manuales o bajo ducha, terapia geotermal, fangoterapia, envolvimientos, bañeras de hidromasaje y burbujas, ducha circular, inhalaciones y tratamientos de belleza, entre otros.

Destaca también su Claustro Termal con sus piscinas activas de agua termal mineromedicinal, una interior en el antiguo claustro y otra más pequeña en el exterior del edificio. Y también el Patio Mudéjar, zona de contrastes con saunas a diferen-

tes temperaturas, pozas de Agua caliente y fría, duchas bitérmicas y de esencias, baño de vapor (Hamman) y sala de reposo con chimenea natural.

Villa de Olmedo está compuesto por 3 edificios que combina su antigua historia con dos modernas edificaciones totalmente integradas. Sus 78 habitaciones y cuatro suites, además de cinco salones para la celebración de congresos, convenciones y banquetes, restaurante especializado en cocina de autor y dietética, amen de su amplio equipamiento permiten disfrutar tanto en familia como en pareja, entre amigos, en reuniones de empresa, celebraciones,...

Es reseñable la gastronomía del balneario que abarca la cocina naturista, la de temporada, la regional y la de autor. Los fogones, al mando de Eduardo Germán, ofrece una amplia oferta que satisface a cualquier paladar.

Balneario de Ledesma

A orillas del río Tormes, en una formidable dehesa salmantina, el Balneario de Ledesma es un lugar perfecto para disfrutar de vacaciones de salud. A sus Aguas Mineromedicinales, modernas instalaciones, y trato personalizado se añade un entorno lleno de vida, en plena naturaleza. Este centro, uno de los complejos termales más grandes de España, además de su fuente de Aguas Mineromedicinales, de la consulta médica y de sus instalaciones balneoterápicas, cuenta con un hotel de tres





estrellas, situado en el mismo recinto del Balneario, con capacidad para 491 personas y con diversos servicios que abarcan todas las demandas de sus huéspedes.

Gracias al buen trabajo realizado en el Balneario, éste puede presumir de contar con los certificados ISO 9001 y el ISO 14001 que garantizan su calidad y su cuidado al medio ambiente. Este último aspecto es importante. Junto a una terapia absolutamente natural, el entorno en el que se sitúa el Balneario invita a pasear al aire libre en un lugar apacible en el que la contaminación es prácticamente inexistente, donde la naturaleza se muestra en todo su esplendor...

El elemento fundamental del Balneario de Ledesma es su manantial de Aguas Minero-medicinales, declaradas de Utilidad Pública en 1886. El agua termal se extrae mediante sondeo a una temperatura de 46,4°C y se usa sin perder ninguna de sus propiedades terapéuticas. Debido al alto contenido en sulfuro y a su temperatura, estas aguas están indicadas en el tratamiento y prevención de enfermedades del aparato respiratorio, locomotor y también de afecciones neurológicas y dermatológicas como por ejemplo la psoriasis. Los tratamientos que se imparten en las diferentes salas balneoterápicas -Aerosoles ultrasónicos, como baños de hidromasaje de 4 y 24 jets, Baños de burbujas, Duchas circulares de hidromasaje, Piscina termal con duchas de inmersión de masa-

je secuencial, Chorro local y total, Estufas, Parafangos y Masajes-, son aplicados por auxiliares de baños según la prescripción realizada por Médicos especialistas en Hidrología Médica.

Esta suma de atenciones convierte al Balneario de Ledesma en el rincón ideal para toda la familia que puede encontrar en este recinto termal el lugar perfecto para unos días de descanso y mantenimiento de la salud.

Balneario de Retortillo

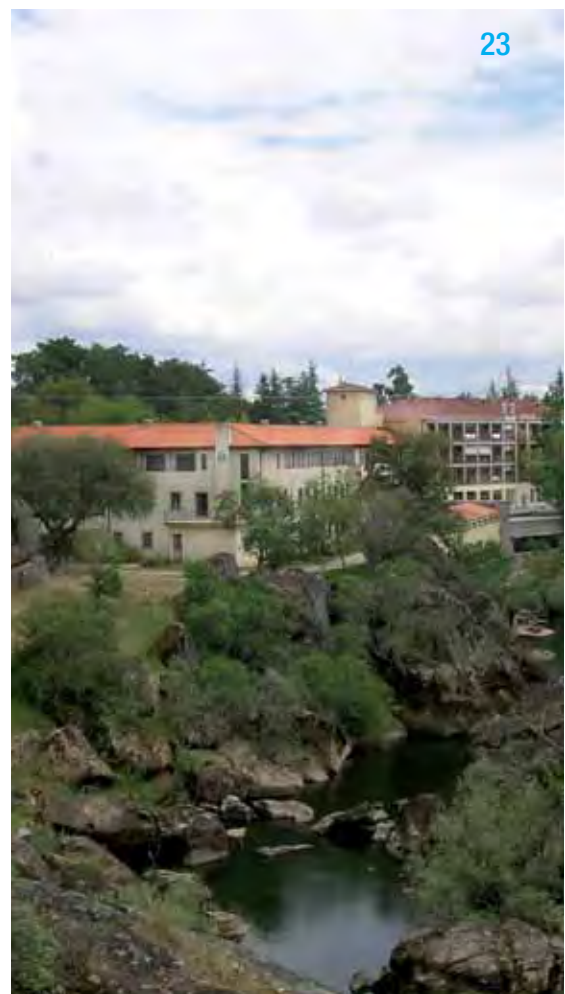
Este famoso centro termal se encuentra en el occidente de Salamanca, en el término municipal de Retortillo. La belleza del lugar, una dehesa, se acrecienta debido al río Yeltes que en esa zona discurre profundamente encajado. El uso de las aguas se remonta a la época romana, como atestigua un ara votiva hallada y conservada en el Balneario. Las instalaciones actuales datan de comienzos de siglo; sin embargo, han sido modernizadas y notablemente ampliadas en época reciente.

El manantial emerge a una temperatura constante de 48° C, arrastrando en su ascensión componentes gaseosos y minerales. Las aguas son de tipo sulfurado sódicas, sulfhídricas, presentando materia orgánica soluble y una radiactividad moderada (3,7 nC/litro). Están indicadas para afecciones reumáticas crónicas, degenerativas e inflamatorias afecciones hepatodigestivas, trastornos neurálgicos, pro-

cesos respiratorios crónicos de vías altas y vías bajas, rehabilitación de afecciones postraumáticas, diversas enfermedades dermatológicas y sobrepeso.

En el Balneario de Retortillo prima la comodidad y el confort de sus residentes. De esta manera la galería de baños y las salas de los diversos tratamientos se encuentran en el mismo edificio que las habitaciones de residentes, por lo que el acceso se hace directamente a través del ascensor. Los servicios de que se disponen son los siguientes: veinticuatro cabinas individuales con baño de escalera y chorro incorporado, doce estufas-saunas individuales, en las que se consigue el calor y la humedad necesaria de modo natural, directamente del manantial y dos salas, con inhaladores de calor húmedo y aerosoles para agua termal.

Dispone de un hotel de 280 plazas con todas las comodidades que los huéspedes puedan precisar durante la estancia en este balneario. Además este enclave situado en una zona paisajística privilegiada, dispone de un jardín colorista, que llega a su máximo esplendor en otoño.





Balneario de Corconte

Situado junto al Pantano del Ebro, entre la zona de Campoo (Burgos) y la comarca del Pas, este hotel y balneario, en pleno Valle de Valdebezana, es el lugar ideal para perderse unos días y disfrutar de su legendaria agua. Hablar del Balneario de Corconte es hablar de un referente en el termalismo español. Aunque sus aguas siempre disfrutaron de merecida fama, fue a principios del XIX cuando se crea una sencilla “Casa de Aguas” que daría paso al Hotel de la Fuente de 1875. El actual edificio, de planta señorial, tomó forma en 1922. La decoración presente en este edificio de sillería conserva inalterado el encanto de los años 20.

Su agua minero-medicinal, comercializada desde antaño, es de mineralización débil y fue declarada de utilidad pública en 1883. Brota del manantial en condiciones extremadamente puras y asépticas, a una altura de 837 m. y unos 10° de temperatura. Contiene en equilibrada proporción hasta 24 elementos, que hacen de ella un marcado agente terapéutico sobre todo en trastornos renales y urinarios.

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, asma

El Balneario de Corconte dispone de numerosos tratamientos específicos, desde fisioterapia hasta cosmética y relajación. Entre ellos pueden citarse los baños termales (en la piscina, de hidromasaje o de uva morada, entre otros) recomendables para dificultades del sistema locomotor así como para problemas de obesidad y celutitis. Como complemento perfecto están los masajes, de probada eficacia contra el estrés y la ansiedad. Se realizan en una cabina perfumada con aromas y con música relajante. Estos masajes también se hacen utilizando envolturas aplicables por todo el cuerpo como lodos marinos, parafango o algas verdes. Finalmente también hay una amplia carta de servicios meramente cosméticos como rayos uva, tratamientos faciales o depilación, entre otros.

Aquellos aficionados a la buena mesa también encontrarán en la gastronomía del balneario un aliciente más ya que la propuesta de Corconte abarca desde la rica gastronomía de la zona (con un excelente lechazo de Castilla) a la cocina vegetariana más saludable.

Balneario Caldas de Luna

A 1.400 m de altitud junto al río Luna y la villa homónima, se encuentra el Balneario Caldas de Luna ocupando un lugar de privilegio en la montaña leonesa. Este establecimiento centro de salud y descanso ha sabido conjugar la tranquilidad, la naturaleza y las propiedades de sus aguas, con la modernidad de sus equipamientos y las comodidades que demanda el turista, convirtiéndose en un centro emblemático de la comarca de Cuatro Valles y la provincia de León. Caldas de Luna se honra en ofrecer a sus visitantes un amplio servicio de balneoterapia donde los tratamientos tradicionales se complementan con otros más innovadores como los efectuados con leche o chocolate, así como la venta de productos de belleza elaborados con su agua termal.

Dado su privilegiada situación en un entorno natural envidiable, el Hotel Balneario ofrece la posibilidad de practicar actividades alternativas (excursiones de montaña, escalada, tiro con arco, bicicletas...). Finalmente no hay que olvidar que la montaña leonesa siempre se ha considerado, por sus excelentes productos, una zona privilegiada en su gastronomía y la cocina del Balneario Caldas de Luna no podía, por más, que mantener esa tradición. Su carta de platos es un buen reflejo de la variopinta gastronomía leonesa.



Creador de espacios de Salud y Bienestar



City Spa
tecnología inspirada en el agua
www.city-spa.com



26

Estación Termal Baños de Fitero

Las aguas del Balneario de Baños de Fitero son, debido a su composición, ideales para el cuidado de la piel. Así este establecimiento cuenta con un magnífico programa de Salud y Belleza que hará las delicias de quienes gustan de cuidar su aspecto.

La centenaria estación termal Baños de Fitero se encuentra en el extremo suroccidental de Navarra, próximo al río Alhama. De la profundidad de la tierra, a cuatro kilómetros de la Villa de Fitero, afloran dos manantiales que dan vida a una de las estaciones termales más importantes de Europa. Las aguas mesotermales, fluoruradas y clorurado-sódicas sulfatadas, ricas en oxígeno y oligoelementos que llegan al balneario emergen a la superficie a una temperatura superior a 50 grados y, además de estar especialmente indicadas para el tratamiento de afecciones reumáticas, respiratorias, circulatorias, rehabilitación funcional y relajación general, son perfectas, por su composición para la protección y el correcto cuidado de la piel.

En un entorno agradable, junto a un hermoso pinar que da al paisaje una indudable belleza y con un clima privilegiado, se encuentra el complejo hotelero del Balneario de Fitero.

Los hoteles *Gustavo Adolfo Bécquer* y *Virrey Palafox*, ofrecen 370 y 120 plazas. Jardines, parques, terrazas, piscinas de agua termal, pistas de tenis, frontón, petanca, gimnasio, paseos guiados, excursiones, bailes y una gran variedad de actividades socio-culturales harán de la estancia en este balneario unas auténticas vacaciones de salud.

El Balneario Baños de Fitero cuenta con diversas técnicas hidrotermales: Baños generales y de burbujas, sauna termal o estufa, duchas de columnas y circulares, chorros generales y lumbares y pediluvios así como técnicas complementarias parafangos, fisioterapia, masajes y gabinete de estética. Todo ello supervisado por el equipo médico del balneario que prescribe individualmente los tratamientos a realizar y se encarga del seguimiento de los mismos.

El agua termal de Baños de Fitero mantiene la integridad de preciosos minerales como

el sodio, calcio, silicio, potasio, magnesio, hierro, aluminio, cobre, zinc, minerales que favorecen la regeneración de la piel, activan la epitelización y el sistema enzimático, controlando el equilibrio hídrico y manteniendo la piel en óptimas condiciones. La especial composición del Agua Termal de Baños de Fitero, facilita la aplicación de los productos y mejora su efectividad.

Los beneficios de estas aguas termales no se limitan a los servicios terapéuticos y de ocio. Baños de Fitero cuenta con un amplio programa de Salud y Belleza especialmente diseñado para los que no renuncian a mimarse y cuidar su aspecto durante la estancia. En el gabinete de estética del centro cuentan con todo lo necesario para el cuidado de la piel y de la figura.

Su oferta incluye los siguientes tratamientos estéticos que ayudan a retrasar y combatir el envejecimiento cutáneo y a





recuperar la tersura y reafirmación de su malla de sujeción, preservando la piel y luchando contra las agresiones diarias.

Tratamientos Faciales: Contra el paso del tiempo, antiarrugas, descolgamiento, hidratación, nutrición, lifting manual.

Tratamiento de Ojos: Limpieza, gel calmante, mascarilla, masaje.

Tratamientos de Manos: Hidratación, nutrición, manicura.

Tratamientos de Piernas y Pies: Especial piernas cansadas, Gel Criotónico, masaje de aromas, vendas frías, masaje circulatorio, pedicura.

Corporales: Adelgazante, flacidez, celulitis, envolturas de algas, purificantes, masajes manuales remodelantes, reafirmantes, relajantes, circulatorios, hidratantes y aromáticos. Depilaciones.

Antiestrés: Desintoxicante, Aromático, fangos, mascarilla facial, masajes con aromas faciales y corporales.

Limpiezas: Faciales, corporales, de espalda.

Se complementan todos estos tratamientos con algunos más novedosos como los de:

Cerezaterapia: Tratamiento rico en minerales, vitaminas A, B y C, con gran poder antioxidante y antiinflamatorio.

Sensaciones de Lujo – Tratamiento de Oro: Revitalizante dérmico, estimulante de la producción de las reservas energéticas de las células, antioxidante y protector.

Vinoterapia: Las uvas son ricas en vitamina A, B, C y E. Mejoran la circulación sanguínea, fortalecen el sistema cardiovascular y son excelentes antioxidantes.

La calidad de los tratamientos de Baños de Fitero se traslada, además, a la cosmética de su Línea Termal compuesta de numerosos productos entre los que podría citarse el **Gel de Baño Tonificante**, **Agua Termal Hidratante Antiestrés**, **Crema Antiarrugas Regeneradora** o el **Jabón Hidratante Suave Uso Frecuente**.



Font Santa, el Mediterráneo más SALudable



28

Font Santa es un establecimiento exclusivo para adultos que aúna exquisitez y comodidad. En él podrá disfrutar del bienestar de su Balneario, un espacio privilegiado en el que brotan las únicas aguas termales naturales de las Baleares. De arquitectura típica mallorquina, el hotel ha sido renovado para que experimente el reposo y el confort en todos sus rincones. Su ubicación también es inmejorable: junto al espacio natural protegido de la playa de Es Trenc y Es Salobrar, al sur de Mallorca.

El hotel dispone de 25 habitaciones acogedoras y espaciales, la mayoría de ellas con terrazas privadas con vistas al área protegida y natural de Es Trenc-Es Salobrar de

Campos. Su diseño combina elementos de tradición y modernidad, creando una atmósfera de reposo que prolonga el bienestar del Balneario. Y, por supuesto, están equipadas con todas las comodidades y las últimas tecnologías.

Sus instalaciones miran directamente al Parque Natural de Campos, donde se cosecha la Flor de sal des Trenc, la sal marina más pura y valiosa. Se recolecta artesanalmente de la superficie de las balsas en las salinas y se seca lentamente bajo el sol de Mallorca, sin ningún tipo de aditivo artificial. Después, la sal se mezcla de forma natural con hierbas del Mediterráneo, especias, rosas o aceitunas negras. Flor de

Sal des Trenc es la única sal que se emplea en las cocinas del Hotel Font Santa, lo que convierte su carta en la opción gastronómica más saludable para acompañar la estancia de los visitantes.

En el restaurante de Font Santa podrá degustar una cocina de vanguardia elaborada de forma natural con los mejores ingredientes, cuidando y mimando los productos frescos del mercado. Descubra nuestras saludables, exquisitas y exclusivas propuestas gastronómicas, disfrutando a la vez de la tranquilidad de nuestros espacios interiores, salones privados y terrazas de nuestro restaurante.



Lubina salvaje cocinada a baja temperatura con jugo de chipirón encebollado, vegetales marinos e hinojo condimentada con Flor de Sal des Trenc de Naranja y Chili

Sugerencia del chef



Ingredientes para 4 personas:

- 740 gr. de lomo de lubina salvaje
- 200 gr. de cebolla
- 150 gr. de chipirón de playa
- 1/2 cabeza de ajos
- 1 ud hoja de laurel
- 400 gr. de hinojo
- 100 gr. de perejil
- 100 gr. de cilantro
- 60 gr. de wakame
- 60 gr. de kombu
- 30 gr. de hinojo marino
- aceite de oliva 100% alberquita
- brotes germinados
- Flor de Sal des Trenc de naranja y chili

Para el jugo de chipirón encebollado:

Cortar las cebollas en juliana, colocar en una olla con unas gotas de aceite, los ajos y el laurel y cocer a fuego lento hasta que la cebolla caramelice. Incorporar el chipirón troceado, remover, tapar la olla y dejar cocer hasta haber extraído todo el jugo a los chipirones. Dejar reposar una hora y colar.

Para el puré de hinojo:

Blanquear las hierbas aromáticas y refrescar rápidamente con agua y hielo, escurrir y triturar.

Cocinar la lubina a 65 grados durante 6 minutos, saltear levemente las algas con el hinojo marino y colocar sobre el puré de hinojo. Finalmente verter unas cucharadas de jugo de encebollado y unos cuantos brotes germinados.





30

El camino del termalismo está impreso en los Balnearios vascos

El País Vasco es una de las regiones en las que antes y con mayor fuerza se desarrolló la clase burguesa de España, hecho que resultó fundamental para el desarrollo de la actividad balnearia y la construcción de grandes centros termales asociados a una incipiente cultura termal que se extendió a todos los estratos sociales.

La utilización de las Aguas Minero-Medicinales por parte de las civilizaciones que a lo largo de la historia han poblado la península ibérica se ha conformado como una constante durante el transcurso de los siglos y la sucesión de pueblos hegemónicos. Aunque todas estas culturas desarrolladas en nuestro país han reconocido los atributos de higiene, regeneración y cura mediante el agua, el énfasis que se ha dado a uno u otro método de aplicación (ablución, ingestión, etc.) ha generado distintas concepciones acerca de su uso.



En el espacio geográfico en el que hoy se asientan las naciones de España y Portugal cabe destacar la proliferación de las termas durante el periodo de expansión del imperio romano, entre cuyos vestigios se han podido encontrar numerosos restos arqueológicos que han sido fuente fundamental para el estudio de la historia de la hidrología. Los objetos y la estructura de las termas romanas además han proporcionado valiosa información para el conocimiento de la cultura romana en este periodo.

La tradición cultural de los ritos árabe y judío fueron la causa de la generalización de la existencia de baños públicos en las ciudades de la España medieval a partir del siglo XII, tiempos en los que la ablución diaria era considerada como un uso social de primer orden.

En este punto se produce uno de los grandes baches en la evolución del termalismo en España, durante el que la actividad termal cae en desuso y se ve reducida drásticamente tanto en número de usuarios como en el grado de popularidad de su uso, considerándose una actividad residual practi-

cada por los habitantes de las poblaciones cercanas a los surgimientos. Es necesario avanzar hasta los siglos XVI y XVII para comprobar cómo se produce un renacimiento de la actividad termal gracias al interés en la terapia hidrotermal que se extiende entre las clases aristocráticas.

En nuestro país, se podría marcar el siglo XVIII como el punto de inflexión del desarrollo de los Balnearios tal y como hoy los conocemos, aunque no será hasta después de las transformaciones sociales producidas por la Revolución Industrial que experimentarán una explosión de popularidad, gracias a la incorporación de la nueva burguesía como usuarios activos y entusiastas de la cura balnearia.

En el caso de Euskadi, será durante el periodo de la Restauración (1874-1898) cuando el auge del termalismo llegue a su cenit gracias a la consolidación de la burguesía local. Los Balnearios se conforman entonces como los grandes centros de ocio de esta clase social, junto a los cuales se construyen los primeros grandes hoteles. Un manantial de calidad reconocida, la existencia

de un buen balneario con instalaciones hidroterápicas y hoteles bien equipados, junto con ciertas condiciones de clima y situación permiten asegurar una clientela acomodada y un alto volumen de negocio.

Balneario de Cestona

Las primeras referencias históricas acerca del Balneario de Cestona cuentan cómo el descubrimiento de los surgimientos sobre los que se asientan se remontan al año 1760, cuando unos perros del Marqués de San Millán curaron la sarna que padecían tras bañarse en las pozas de aguas calientes que emanaban allí. Aunque es muy posible que así sucediera, no se descarta un anterior uso por parte de pueblos prerrománicos pese a no restar evidencia científica al respecto.

El manantial de Agua Minero-Medicinal conocido bajo la denominación de *guesalaga*, que se traduce como aguas saladas, consiguió la fundamental declaración de Utilidad Pública en el año 1792. La provincia de Guipúzcoa, de gran tradición balnearia, llegó a contar con once de estos establecimientos abiertos al público, de los que sólo el de Cestona sigue en activo en nuestros días.





La primigenia Casa de Baños fue construida en 1804 sobre la captación de los manantiales, y aún hoy en día es el punto de referencia del centro termal, donde una vez renovadas las instalaciones sigue funcionando como espacio de práctica termal. Por su parte, el edificio insignia del Balneario es su Gran Hotel, que data del año 1893 y es obra del arquitecto J. Grases Riera quien siguió el estilo palaciego predominante en la época.

chos han sido los que lo han honrado con su visita.

Balneario Termas de Molinar

El comienzo de la explotación de los manantiales de Aguas Minero-Medicinales del Balneario Termas de Molinar datan del siglo XIX, aunque algunas fuentes señalan que ya se conocían con anterioridad y que fueron descubiertas por un jesuita francés que estaba de paso por el barrio de Bollain. Hacia el año 1800 ya existía una pequeña casa de baños que fue reconstruida en los años 1826, y 1829, ya que las continuas crecidas del río hoy desviado ocasionaban graves daños a la estructura originaria

El uso de las termas con fines vacacionales y medicinales se debió al espíritu emprendedor de don Rafael de Guardamino y de las familias Bergé e Ibarra, quienes pusieron gran empeño en desarrollar este centro hasta equiparlo al resto de Balnearios que abundaban por entonces en la región. A finales del siglo XIX las aguas consiguieron el reconocimiento oficial de uso curativo y medicinal, que fue ratificado en 1926 con el título de Aguas de Utilidad Pública Minero-Medicinal.

El edificio que hoy se conoce como Casa de Espiritualidad y Acogida se construyó entre los años 1895 y 1897 sobre la originaria estructura del edificio que databa de 1847.

La casa estuvo abierta al público y funcionando con notable éxito hasta el año 1936, cuando tuvo que ser cerrada debido al inicio de la guerra civil. Durante la contienda nacional sirvió como campo de internamiento y hospital de guerra, destino común al de la mayoría de centros termales en aquellos tiempos.

Don Juan de Zabala fue el impulsor de su reapertura una vez finalizado el conflicto, aunque su proyecto termal volvió a ser interrumpido por los conflictos bélicos que se extendieron por Europa en los 40, cuando volvió a funcionar como refugio de combatientes, en esta ocasión franceses y alemanes. Una vez finalizada la II Guerra Mundial, la comunidad palotina solicita en 1952 los permisos pertinentes para comenzar a realizar sus actividades espirituales en estas instalaciones, que se ratifican con la compra de la propiedad a la Sociedad Anónima Termas de Molinar y la remodelación de los edificios para convertirlos en la actual casa de acogida y relax.



A partir de las graves inundaciones de 1983, el Balneario de Cestona acomete una profunda renovación de servicios e instalaciones, dotándose con las más modernas técnicas hidroterápicas y balnearias con las que ha alcanzado los exigentes estándares de calidad que lo equiparan al nivel de los más grandes centros termales europeos. Durante este viaje en el tiempo, el Balneario de Cestona ha sido visitado por diversas personalidades desde su inicio hasta la actualidad. Desde la realeza como el Infante Don Francisco de Paula de Borbón, políticos como Don Manuel Azaña, escritores como Azorín y Pio Baroja, toreros como Guerrita o genios de la cocina como el siempre querido en el balneario Juan Mari Arzak, mu-

Programa de Termalismo Social del IMSERSO

El IMSerso y los Balnearios de España continúan fomentando el turismo de salud entre la población española a través del Programa de Termalismo Social, que ha demostrado su valía en la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos por medio de la reducción de consultas médicas en especialistas y un descenso en el consumo de fármacos.

Aún es posible optar a una plaza del Programa de Termalismo Social de IMSerso, ya que, aunque el plazo oficial de solicitud expiró el pasado 16 de mayo, queda abierta la posibilidad de acceder a las listas de espera de los Balnearios adscritos al programa y ser beneficiario de alguna de las plazas que queden vacantes a lo largo del año. En la web de ANBAL www.balnearios.org se encuentra disponible toda la información necesaria para realizar los trámites: los requisitos exigidos, las entidades en donde se deben presentar las solicitudes, la documentación que hay que aportar y el listado de los Balnearios participantes.

Este servicio de interés público de dilatada trayectoria volverá a facilitar que en

el presente año más de 226.000 usuarios puedan disfrutar de una estancia en uno de los Balnearios de España y acceder a tratamientos hidrotermales para aliviar sus dolencias bajo unas condiciones muy ventajosas. De esta forma, además de los beneficios de la cura balnearia para la salud del individuo, el Programa de Termalismo Social del IMSerso se conforma como un mecanismo socializador.

El Programa de Termalismo Social contempla diferentes modalidades en función de los días de estancia en las instalaciones balnearias, ofertando programas de distinta duración que se ajustan a las posibilidades de todos los usuarios. En cualquier caso, todos ellos incluyen alojamiento en

régimen de pensión completa, así como un estudio realizado por los médicos de los Balnearios, tras el cual prescriben el tratamiento adecuado a las necesidades y particularidades de cada usuario.

El seguimiento médico a lo largo de la estancia en el Balneario garantiza que los usuarios obtengan el máximo rendimiento de las propiedades de las Aguas Minero-Medicinales. Además de la cura balnearia, se ofrecen actividades alternativas de ocio y entretenimiento que, junto con un menú equilibrado y la influencia positiva de los entornos naturales, contribuyen a restablecer la armonía personal tanto en el plano físico y psíquico como en el anímico.

PROGRAMA DE
TERMALISMO SOCIAL
DEL IMSerso

**VEN
Y
REVITALÍZATE**

BALNEARIOS
DE
ESPAÑA

www.imserso.es

901 10 98 99

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD
IMSerso



Clasificación de las Aguas

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

Las Aguas **SÓDICAS** son estimulantes.

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

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

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

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

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

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



ASOCIACIÓN NACIONAL DE BALNEARIOS

C/ Rodríguez San Pedro, 56 - 3º izq.

28015 · Madrid

902 11 76 22

anbal@balnearios.org

www.balnearios.org

Síguenos en:



34

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ESTUFA DE VAPOR: Sala de vapor húmedo.

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

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

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

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

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

NEBULIZACIONES: Inhalaciones de gota gruesa.

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

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

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

SAUNA: Calor seco en cabina.

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

desde 1903

Balneario de Retortillo

★★★
Hotel

del 15 de marzo al 15 de noviembre

Hidroterapia
Parafangos
Masajes
Piscina Termal Activa



Tel. 923 450 411

www.balnearioretortillo.com

RETORTILLO (Salamanca)

Bañeario de Liérganes
(LIÉRGANES, Cantabria)
Termas de Liérganes
(LIÉRGANES, Cantabria)
Bañeario de Valdelateja
(VALDELA TEJA, Burgos)



Bañeario de Cestona
(ZESTOA, Guipúzcoa)
Bañeario Acuña
(CALDAS DE REIS, Pontevedra)
Baños de la Albotea
(CERVERA DEL RIO ALHAMA,
La Rioja)
Bañeario Termas Pallarés
(ALHAMA DE ARAGON, Aragón)

Bañearios Auténticos

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

Los Bañearios 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.

