

BALNEARIOS

de España

Año III · Número 9 · Mayo 2013

Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo

Fuente cántabra de salud y bienestar

Salud: Entrevista al Doctor Miguel Martín Matalí del Balneario de Retortillo • **Técnicas y terapias:** Alhama de Aragón, la fuente de la vida • **Mapa y listado de Balnearios** • **Turismo:** Equilibrio entre tradición y vanguardia en el termalismo vasco • **Belleza:** Balneario El Raposo, una apuesta por lo natural • **Gastronomía:** Balneario Vilas del Turbón, cocina tradicional • **Historia:** Alhama de Granada, herencia árabe • **Inserso:** D. César Antón, Director General del Inserso





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

Esta revista que sostienes en tus manos o que lees a través de un soporte digital, publicada por la Asociación Nacional de Balnearios de forma periódica gracias a las aportaciones en forma de contenidos de los profesionales que trabajan en los Balnearios de España, saca a la luz el número nueve manteniendo su espíritu fundacional: Acercar al público general las claves del Termalismo nacional de una forma rigurosa y amena.

Pese a la persistente situación de recesión económica, hechos recientes me animan a ser moderadamente optimista con respecto al futuro a medio y largo plazo de los Balnearios en nuestro país: Según un estudio realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la motivación sanitaria y de bienestar movió nueve millones de turistas europeos el año pasado y se prevé un crecimiento del 90% hasta 2020. Además, en este segmento el gasto diario del usuario medio duplica al de uno convencional

y busca estancias más prolongadas en el tiempo.

Por nuestra parte, los Balnearios españoles no hemos cejado en nuestro empeño por mejorar en todas las facetas de nuestro negocio, apostando por la innovación en los tratamientos médicos y estéticos, instalando en nuestros centros las últimas técnicas y tecnologías para sacar el máximo partido de los recursos naturales, renovando las instalaciones para adaptarlas a la demanda de los usuarios del siglo XXI, e incorporando los canales 2.0 para mejorar la comunicación y la atención al cliente.

En este sentido, me siento orgulloso de los últimos cambios realizados en la web corporativa de ANBAL, en la que hemos incorporado un motor de reservas desde el que poder contratar toda la oferta termal y hotelera de los Balnearios asociados y un contact-center que atenderá vía telefónica cualquier duda o sugerencia al respecto. Además, se ha puesto en marcha un site



específico (www.termalimosocial.es) para facilitar la reserva de plaza en el Programa de Termalismo Social del IMSERSO. Espero que todos estos cambios sean percibidos por vosotros como mejoras sustanciales, ya que ese es el objetivo que tenían, y que disfrutéis de los contenidos de este número 9 de *Balnearios de España* en la misma medida del empeño y la dedicación del equipo que lo ha hecho posible.

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

3

Actualidad del sector	4
En Portada: Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo	6
Salud: Entrevista al Doctor Miguel Martín Matalí, Director Médico de Balneario de Retortillo	11
Técnicas y terapias: Hotel Balneario Alhama de Aragón, la fuente de la vida	16
Mapa y listado de Balnearios	18
Turismo: Equilibrio entre tradición y vanguardia en el termalismo vasco	20
Belleza: Balneario El Raposo, apuesta por lo natural	26
Gastronomía: Vilas del Turbón, cocina tradicional	28
Historia: Balneario de Alhama de Granada, herencia árabe	30
Imsero: entrevista a D. César Antón, Director General del IMSERSO	33
Glosario	34



Producción Editorial:
Tel.: 902 271 902 / Fax: 987 807 983
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
Queda prohibida la difusión de los contenidos de esta publicación por cualquier medio sin autorización de los editores.



Descarga
aquí tu
revista

Fotografías de Portada:
Balneario de Puente Viesgo

D.L.: M-2531-2010



La Calidad de los Balnearios de España resalta en FITUR 2013

La presencia de los Balnearios de España en FITUR se vio multiplicada gracias a la apuesta de las instituciones regionales por los productos termales como insignias de la oferta turística territorial, como se pudo comprobar en las instalaciones de las comunidades de Valencia, Asturias, Cantabria y ambas Castillas. Igual que sucedió en anteriores ediciones, el stand de ANBAL congregó la actividad relacionada con la balneoterapia y se consolidó como la plataforma imprescindible para dinamizar la actividad comercial del sector. Con la llegada del público general, la revista Balnearios de España volvió a demostrar su validez como herramienta de comunicación para llegar a los usuarios potenciales de los Balnearios.



ANBAL renueva su web e incorpora motor de reservas y call center



Tras dos años de andadura, la página web oficial de la Asociación Nacional de Balnearios ha sido objeto de un rediseño con el que se incorporan nuevas herramientas que potenciarán su función comercializadora, como la incorporación de un motor de reservas, desde el que se puede contratar de forma directa toda la oferta disponible en los Balnearios incorporados a ANBAL, y la creación de un contact center atendido por profesionales especializados en el producto termal, que estarán disponibles para responder las consultas de los clientes. Al mismo tiempo, se ha mejorado la usabilidad y el diseño de la web para facilitar y hacer más atractiva la navegación del usuario.

Termalismo Social a un click en www.termalissocial.es



Enmarcada dentro de la campaña de promoción de la temporada 2013 del Programa de Termalismo Social, que en los últimos días han difundido el mensaje "Descubre los 1001 beneficios del Programa de Termalismo Social del IMSERSO" en los principales medios de comunicación a nivel nacional y local, la creación de la página www.termalissocial.es viene a cubrir una demanda de los beneficiarios del Programa: Simplificar los trámites para acceder al Termalismo Social. Con esta web exclusiva y completamente accesible, se simplifica al máximo las diligencias necesarias para formalizar la solicitud por lo que ahora es más fácil disfrutar de una plaza en uno de los Balnearios de España.

Miguel Mirones es reelegido presidente del ICTE

La Junta Directiva del Instituto para la Calidad Turística Española (ICTE) ha decidido renovar a Miguel Mirones como presidente de la institución por un nuevo mandato de tres años, tras la Asamblea General en la que su candidatura fue apoyada por unanimidad. La gestión desarrollada por Mirones desde que accediera al cargo en mayo de 2003 ha sido su mayor valedor a la hora de renovar su cargo, cuya estrategia se basa en la promoción de los establecimientos reconocidos con el certificado Q de Calidad Turística

y en la búsqueda de apoyos institucionales que aseguren el posicionamiento y refuercen la proyección tanto del ICTE como de la Marca Q.



VEGETALÍSSIMO 2013, salud de temporada en el Balneario de Puente Viesgo

Un año más, las verduras de temporada de la rica huerta cántabra serán las protagonistas de la carta del Restaurante El Jardín de Puente Viesgo gracias a VEGETALÍSSIMO 2013, unas jornadas dedicadas a la alimentación natural que llegan a su séptima entrega con el respaldo del público y de la crítica. Durante un mes la creatividad culinaria se adueña de los fogones del Restaurante El Jardín del Balneario de Puente Viesgo donde la originalidad, la creatividad y el talento de su equipo de cocina se aplican para extraer todo el potencial y el máximo sabor de las verduras de temporada escogidas diariamente en los mercados de la Vega del Pas.



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

I Jornada de Turismo de Salud en el Balneario de Archena

La primera edición de la Jornada Nacional del Turismo de Salud celebrada el pasado 22 de marzo en el Balneario de Archena se saldó con un balance muy positivo tanto por la talla profesional de los participantes como por la calidad de las ponencias y debates celebrados. Este evento, que surge de la colaboración entre la Cátedra Internacional de Hidrología Médica de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM) y el Balneario de Archena, se postula como cita de referencia para los profesionales de un sector que cuenta con un potencial de crecimiento y unas perspectivas de futuro superiores a otros segmentos turísticos.





Sana, sana...

estancias
de salud

Ven a los programas terapéuticos personalizados con agua Minero Medicinal de los balnearios de Laías, Lobios y Arnoia.

*Indicados para prevenir
los trastornos de la vida
sedentaria*

Tensión muscular
Dolores articulares
Dificultad para conciliar el sueño
Trastornos circulatorios
Cansancio generalizado

DESDE
69€
PERSONA Y NOCHE

ESTANCIAS DE SALUD TERAPÉUTICAS
PREVENTIVAS O REPARADORAS
EXCLUSIVAS Y PERSONALIZADAS
BAJO CONSULTA Y SEGUIMIENTO MÉDICO

10 JUNIO - JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE
% de descuento

Hoteles y Balnearios
calDaria.es
Vivir, en una palabra

estancias
de salud
calDaria

Central de Reservas: 902 492400-01



6

Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo

Fuente cántabra de salud y bienestar



Cuando nuestra salud nos demanda un alto en el camino, o simplemente deseamos regalarnos un tiempo para nuestro disfrute, el Balneario de Puente Viesgo es el lugar perfecto para el descanso y la mejora de nuestra condición física y psicológica. Sus modernas y lujosas instalaciones, un oasis impermeable al stress y la tensión de la vida cotidiana que se encuentra en un formidable paraje natural, ofrecen las mejores técnicas hidroterápicas y los me-

jores tratamientos que aprovechan el más preciado recurso de su manantial: su agua mineromedicinal.

Las aguas mineromedicinales del Balneario emergen de forma espontánea de terrenos terciarios, en la denominada “mancha oceánica cántabra”. En cuanto a sus características, son aguas clorurado sódicas, duras, de mineralización fuerte y con una temperatura de emergencia de 33,8 °C.

En el corazón de Cantabria

El Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo se ubica en la localidad del mismo nombre, en la Comunidad Autónoma de Cantabria, a tan sólo 28 kilómetros de Santander. Puente Viesgo se halla a orillas del río Pas, el más salmonero de la región, en un entorno rodeado de bosques, praderas, especies arbóreas autóctonas y zonas apropiadas para el descanso y el recreo.



Esta localidad ofrece entre sus atractivos su iglesia neorrománica, el sendero sobre el antiguo trazado del ferrocarril, las casonas hidalgas montañesas, como la que hoy acoge el ayuntamiento o sus jardines.

Otro de sus alicientes se cuenta en el imponente conjunto de cavernas prehistóricas de la región, declaradas en julio de 2008 Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Estas cuevas se encuentran en el Monte Castillo, localizado a escasa distancia del Balneario; son cinco y tienen un valor excepcional pues presentan una gran cantidad y diversidad de arte rupestre del Paleolítico Superior, uno de los más importantes del mundo.

Aparte de las propuestas de ocio que ofrece una ciudad tan cosmopolita como Santander, muy cerca de Puente Viesgo se encuentran las villas pasiegas, un reducto donde el tiempo y sus costumbres parece haberse detenido. Santillana del Mar, Cabárceno o Suances son otras localidades próximas que ofrecen al visitante del Balneario numerosas posibilidades para el turismo.

Para nuestro bienestar

La zona termal de este prestigioso balneario integra la tradición milenaria de las aguas termales con modernas instalaciones y las técnicas más actuales para obtener mejoras visibles en la salud, tanto física como psicológica, así como en la belleza de aquellos que disfrutan de sus tratamientos. No en vano, la composición de las aguas las hace ideales para tratamientos tanto terapéuticos como de cosmética.

Las propiedades terapéuticas de las aguas de Puente Viesgo son especialmente recomendadas en procesos patológicos del aparato locomotor como reumatismos articulares y musculares, artrosis, osteoporosis, secuelas postraumáticas; problemas respiratorios como rinitis, sinusitis, laringitis, traqueítis, faringitis; patologías cardiovasculares como insuficiencia venosa, claudicación intermitente, varices, cardiopatías compensadas y problemas psicosomáticos como el stress, la depresión y la ansiedad.

Además no hay que perder de vista que la aplicación de estas aguas junto con técnicas manuales como masajes, envolturas, lodos, cromoterapia, reflexoterapia o tratamientos de belleza, entre otros, están indicadas para mejorar tanto la belleza como el bienestar general.

Calidad certificada

La calidad en todos los sentidos es la seña de identidad del establecimiento, de hecho, el Gran Hotel Balneario Puente Viesgo ha conseguido dos de los máximos reconocimientos de garantía de calidad: el Certificado ISO 9001:2000, que abarca el ámbito europeo, y La Q de Calidad Turística tanto en Hotel como en Balneario. Estos certificados diferencian el establecimiento y servicios ofertados al cliente, siempre tomando como referente la calidad del mismo. En septiembre de 2005 el complejo termal obtuvo el Certificado ISO 9001:2000, esta norma es un método de trabajo que se considera el mejor de los sistemas de cara a mejorar la calidad y satisfacción al consumidor, y en el mes de enero de 2006 se consiguió doblemente la Q de Calidad Turística para el Hotel y para el Balneario.

Estas certificaciones establecen que el establecimiento aporta una serie de características como el prestigio, demuestra el compromiso empresarial por alcanzar la plena satisfacción del cliente, ofreciéndole un servicio excelente, la diferenciación, porque únicamente pueden obtenerla aquellos establecimientos que aseguren unos altos niveles de servicio, la fiabilidad porque los mecanismos utilizados para evaluar el cumplimiento o no de los requisitos solicitados por las Normas son independientes del propio sector y están diseñados de acuerdo a la normativa intersectorial y la rigurosidad porque para obtenerla es imprescindible superar unas pruebas de carácter objetivo establecidas en los Reglamentos y Normas.





8

Sus técnicas e instalaciones

En el Balneario se utiliza el agua minero-medicinal a 35,5°C aplicada por vía tópica e inhalatoria. Entre las técnicas de aplicación se cuentan los baños de burbujas o baños de hidromasaje, las duchas, los chorros, las piscinas, las saunas y las instalaciones. Entre las piscinas es necesario reseñar la Piscina de Flotación, que se erige como un espacio único, diseñado para relajarse y dejar paso al placer que encontramos en la serenidad. Consiste en dejarnos flotar en una solución de agua saturada de sales, que se encuentra a la temperatura constante de 35°C y en un cálido ambiente de música suave y luz tenue.

Los beneficios de la flotación en esta piscina son muchos y están relacionados con la relajación de quién la prueba. Así, una sesión de una hora en esta piscina de flotación equivale a varias horas de sue-

ño. Además ayuda a combatir el jet lag y disminuye el stress y la tensión muscular.

Otra de las instalaciones, bandera de este establecimiento, es el Templo del Agua. Se trata de un espacio pensado para conseguir el máximo bienestar y relajación. En un único circuito se puede disfrutar de una gran piscina con chorros, río contracorriente, cascadas, jacuzzis, camas de agua, chorros y cuellos de cisne. También es posible disfrutar de las más placenteras técnicas de relajación como la sauna finlandesa, el baño de vapor, duchas de contraste, cabina de hielo, caldarium...

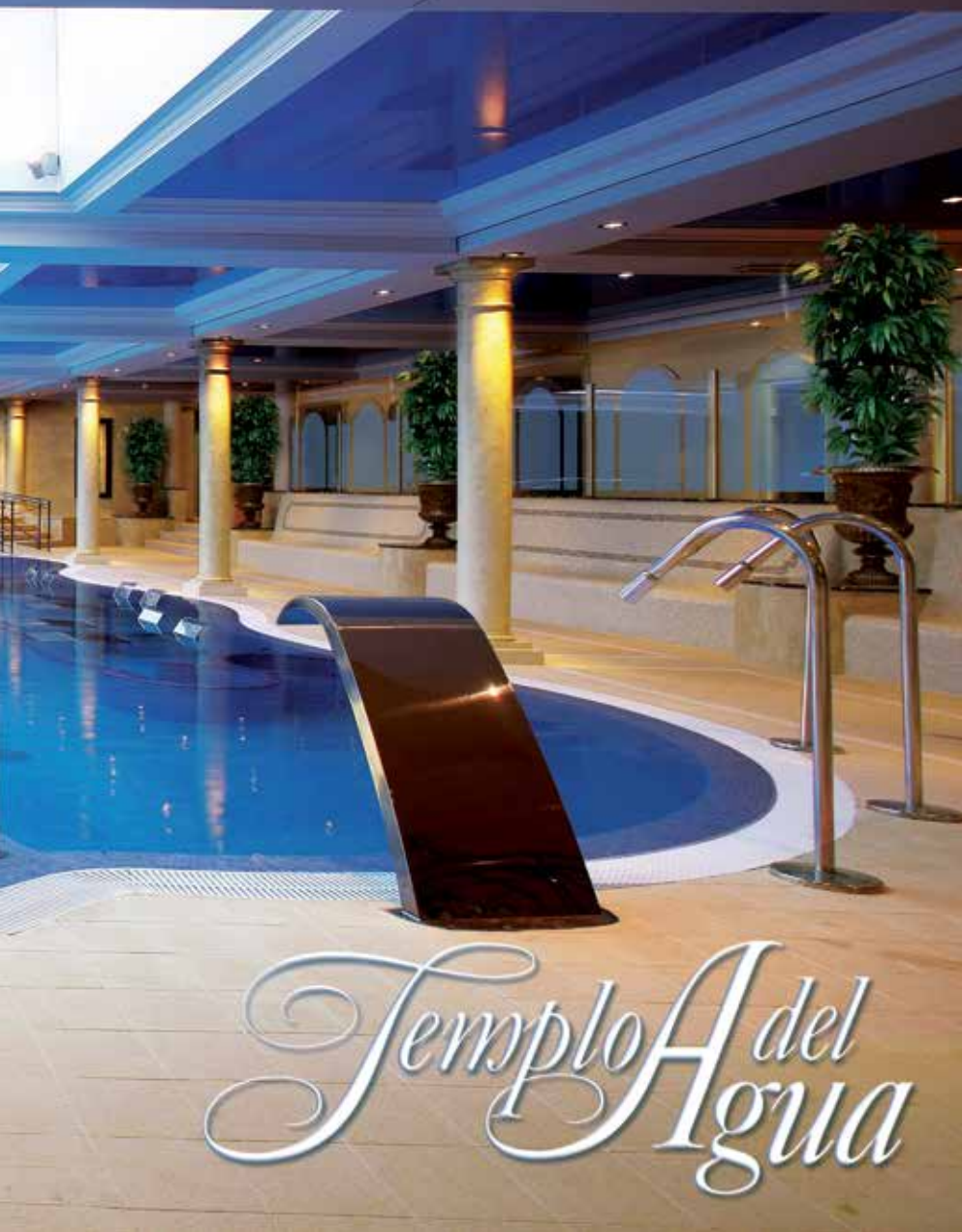
El personal experto de Puente Viesgo, entre los que se encuentran fisioterapeutas, masajistas y esteticistas, aplican las técnicas manuales. Se pueden citar entre estas técnicas diferentes tipos de masajes (drenaje linfático, masaje con piedras calientes, reflexoterapia y shiatsu, entre

otros), fangoterapia (barros marinos, lodos y parafangos).

Un alojamiento de primera

El Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo cuenta con 135 habitaciones en dos edificios, todas ambientadas con un gusto exquisito que propicia el descanso en un espacio cómodo e íntimo. Las estancias de este hotel de cuatro estrellas, que cuentan con baño completo, caja fuerte, televisión vía satélite, secador, minibar y teléfono, tienen unas espléndidas vistas a la naturaleza que rodea este lugar.

Dentro del hotel se halla el restaurante El Jardín, de merecida fama dentro del ámbito gastronómico regional. Su cocina se basa en la calidad de los productos de la tierra, con una apuesta clara por platos tradicionales elaborados con el mimo y la sencillez de otros tiempos. Las cartas y menús degustación de El Jardín merecen una mención aparte dentro de todo el



complejo. Además El Jardín está dentro del Club de Calidad Cantabria Infinita de Restaurantes.

Desde hace siete años, el Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo celebra Vegetalismo, sus jornadas de platos vegetales. En esta cita gastronómica, convertida en un clásico, el equipo de cocina del Restaurante El Jardín rinde homenaje a las verduras en forma de platos repletos de aromas, colores y texturas. En la recientemente celebrada edición de este año destacaron creaciones como la Menestra de Alcachofas, Espárragos, Habitas y Guisantes con Espuma de Patata y Virutas de Jamón o el Ravioli de Guisantes con Crema de Coliflor y Vieira a la Parrilla.





10

Puente Viesgo con el deporte

Desde que en 1994 la Selección Española de Fútbol eligiera el Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo como lugar de concentración para preparar el Mundial de Estados Unidos, este complejo termal ha acogido en sus muros diferentes convocatorias tanto de la misma selección, como de equipos de la primera división española para la preparación de algunas de sus citas futbolísticas más decisivas.

De la misma manera, selecciones de elite de otros deportes como el Fútbol Sala, Baloncesto y Balonmano se han decantado por este centro termal como el lugar idóneo para preparar grandes eventos como mundiales y olimpiadas. Todo ello ha convertido al complejo termal de Puente Viesgo en una referencia a nivel nacional e internacional como lugar de preparación física para deportistas de máximo nivel.

Las propiedades terapéuticas de las aguas termales que emergen en el manantial del Balneario ayudan a mejorar el tono vital en general y aspectos físicos más específicos, tanto musculares, como respiratorios,

Zona cardioprotegida

El Gran Hotel y Balneario de Puente Viesgo obtiene el reconocimiento de la Fundación Zonas Cardio por la que obtiene el NIVEL 2, lo que certifica que el Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo cuenta con un desfibrilador y que parte del personal ha recibido formación para su utilización, concretamente 12 personas.

De esta manera el Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo a través de la Fundación Zonascordio es el primer hotel y Balneario en Cantabria en estar considerado y, lo más importante, certificado como zona cardio-protégida.

De esta manera el Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo ha pasado a formar parte del 5% de hoteles en España que disponen de sistemas de cardioprotección (según datos aportados por la confederación española de hoteles y alojamientos turísticos "CEHAT").

Las Zonas Cardioprotégidas son espacios que cuentan con equipos desfibriladores, personas adecuadamente formadas, y de otros elementos, en número y disposición adecuados como para poder garantizar que en dicha zona es posible actuar rápida y eficientemente contra los paros cardiacos repentinos, como primer interviniente, hasta la llegada de los servicios de emergencia.

En el caso del Gran Hotel Balneario de Puente Viesgo cuenta con el Nivel 2 que significa que tiene Instalación el desfibrilador y se ha impartido formación en R.C.P. (reanimación cardio-pulmonar) y D.E.A. (desfibrilación semiautomática) a 12 personas.

relajantes... Todo esto unido a la experiencia en hidroterapia de su cuadro médico y las modernísimas instalaciones termales

del complejo, hacen de Puente Viesgo el lugar ideal para la preparación de grandes citas deportivas.





12

Doctor Miguel Martín Matalí

Director Médico de Balneario de Retortillo

¿Cuáles son las características de las aguas de Retortillo?

El manantial se encuentra por debajo del cauce del río Yeltes que, aprovechando una falla del terreno, emerge a la superficie desde una profundidad de unos dos mil metros, donde está el acuífero.

Este acuífero, según estudios recientes realizados en otros manantiales de características semejantes, podría tener una antigüedad de más de 10 mil años. El agua al atravesar distintas capas de terreno, va incorporando por disolución los minerales que encuentra a su paso y, al llegar a la superficie, es recogida y conducida por su propia presión al balneario. El caudal es de 212 litros al minuto.

Estas aguas, son sulfuradas sódicas, hipotermiales (44°C), de baja mineralización y ricas en radón. Son de sabor insípido, de un color ligeramente azulado y, como sulfuradas, de olor a huevos podridos.

Dentro del termalismo, las aguas sulfuradas son las que poseen mayor número de indicaciones terapéuticas, debido a que el azufre que aportan se absorbe casi en su totalidad por todas las vías de balneación y al ser este elemento un componente esencial de numerosas estructuras orgánicas, estas van a ser protegidas y regeneradas. Son antiinflamatorias, sobre todo de las estructuras osteomusculares y de la mucosa respiratoria.

Son desensibilizantes, mejorando las respuestas alérgicas

En piel, se comportan como queratolíticas/queratoblásticas y son cicatrizantes. Son anticongestivas, mejorando la circulación periférica

Su ingestión aumenta sus efectos farmacológicos. En el aparato digestivo, se comporta como antiácido, protector del hepatocito y colerético. Son, además hipolipemiantes, hipoglucemiantes y laxantes



de tipo osmótico.

En estudios recientes, se ha demostrado, que este agua es el más potente antioxidante y anti radical libre exógeno conocido. Por ello, también tiene un importante efecto revitalizante.

El radón, actúa potenciando los efectos mencionados de las aguas sulfuradas y prolongando en el tiempo su acción. Otro efecto importante es el de ser sedante y regulador del sistema neuro-vegetativo.

El uso de las aguas del balneario de Retortillo, se remonta a la época romana, como lo atestigua el ara votiva encontrada y expuesta en la recepción del balneario. Fueron declaradas de utilidad pública en

el año 1905.

¿Para qué dolencias están indicadas? ¿En qué enfermedades se han mostrado más efectivas?

En este balneario, como en el resto, el tratamiento más demandado es para procesos reumáticos crónicos en fase no activa. Dentro de estos, los que más me llaman la atención son los relativos a la espondilitis anquilopoyética, cuyos buenos resultados hacen que los pacientes mantengan una fidelidad al balneario de más de diez o quince años. La rehabilitación postraumática, realizada por fisioterapeutas en la piscina termal, está consiguiendo también excelentes resultados.

Quizás las indicaciones más específicas de este agua sean los procesos respiratorios crónicos de vías altas (rinitis, sinusitis y faringitis crónicas) y bajas (EPOC, asma, bronquiectasias). También, muy importante es el efecto en procesos dermatológicos crónicos, destacando la psoriasis.

Por ser reguladoras del sistema neurovegetativo, son especialmente útiles en trastornos psicósomáticos y situaciones de estrés. La cura hidropínica, se emplea fundamentalmente como laxante y en casos de gastritis crónica. Debe hacerse a pequeñas dosis.

Cada vez llegan más pacientes diagnosticados de fibromialgia. En ellos, estamos observando que la hidrocinesiterapia,



combinada con masajes, va obteniendo resultados esperanzadores.

¿Qué aportan las aguas del Balneario a la salud de sus usuarios?

Actualmente, la Hidrología Médica se ha incorporado como especialidad a la medicina clásica. El uso de las aguas mineromedicinales como medicamento, viene avalado por rigurosos estudios científicos: se analiza su composición, se estudian

sus acciones sobre los diferentes órganos y funciones en organismos sanos y enfermos y se evalúan los resultados obtenidos. Un balneario propiamente dicho, además de aguas minero-medicinales, ha de disponer de servicio médico y de instalaciones adecuadas para llevar a cabo los tratamientos prescritos. El tratamiento ha de realizarse en el lugar de emergencia de las aguas ya que, luego, van perdiendo sus características.

En la actualidad, los balnearios son cada vez más demandados como centros de tratamiento, recuperación y descanso. Se pueden tratar afecciones del aparato locomotor, respiratorio, digestivo, urinario, piel, sistema nervioso y vascular periférico. Últimamente, también está obteniendo un gran auge la estética.

El resultado de la cura balnearia es un fenómeno complejo en el que intervienen múltiples factores. Si importantes son las aguas mineromedicinales, no son menos trascendentes los posibles efectos que se derivan de las condiciones ambientales, de la peculiar ordenación de la actividad diaria, el reposo, la alimentación y de las relaciones sociales. Es particularmente destacable la relación médico-enfermo, enormemente facilitada en el medio balneario, tan importante para que el tratamiento sea más efectivo.

¿Cómo son los visitantes que llegan a Retortillo atraídos por los beneficios para la salud?





14

De siempre, la mayor parte de los agüistas que han venido al balneario, lo hacían para tratar sus dolencias reumáticas y respiratorias. Actualmente, se ha incrementado la demanda para afecciones dermatológicas y, también, para rehabilitación postraumática. Por último, tenemos un importante grupo, de estancia corta, que viene para descansar, descargar el estrés de la vida diaria y disfrutar de los espléndidos paisajes que depende de la zona.

Aprovechando sus propiedades antioxidantes se ha elaborado, con el agua mineromedicinal del balneario, diversos productos cosméticos que se emplean en estética. Este tratamiento es demandado fundamentalmente por los usuarios de fin de semana y también por los agüistas que acuden al balneario por motivos fundamentalmente terapéuticos.

¿De qué manera se planifican los tratamientos para estas personas? ¿Se complementan de alguna forma, añadiendo por ejemplo dieta o ejercicio físico?

El agua mineromedicinal, por sus efectos terapéuticos y por sus propiedades físicas y químicas constantes, se la considera como un medicamento y, como tal, tiene sus indicaciones y contraindicaciones. Las contraindicaciones también pueden venir dadas por los efectos físicos del agua sobre el organismo (fundamentalmente por

la presión hidrostática, temperatura y presión de los chorros aplicados) Por ello, toda persona que llega al balneario para recibir un tratamiento termal, debe pasar consulta médica para establecer la indicación terapéutica y descartar la existencia de contraindicaciones o limitaciones para las distintas técnicas de tratamiento. Durante los días que dura el tratamiento, se cita a los pacientes para controlar su evolución y hacer alguna modificación si fuera preciso.

El tratamiento será más efectivo si va acompañado de un adecuado descanso psíquico, dieta adecuada, moderado ejercicio físico y un ambiente que invite a la lectura y a escuchar música. También es importante participar en las actividades que organiza el balneario, como excursiones, juegos, charlas...

¿Cómo está estructurado el departamento médico de Retortillo? ¿Con qué medios cuenta?

Actualmente, el balneario cuenta dos médicos, uno de ellos especialista de Hidrología Médica e Hidroterapia.

El departamento médico, dirige los tratamientos que ha de aplicar el personal de la galería de baños y que está formado por un total de diez personas, cuatro fisioterapeutas y el resto quiromasajistas y auxiliares de clínica. Varios de ellos son, además, técnicos en estética.

Los tratamientos con los que cuenta la galería de baños son:

Baños de inmersión: 20 bañeras individuales y una amplia piscina termal, donde los fisioterapeutas realizan sesiones individualizadas de hidrocinesiterapia.
Duchas circulares con varios programas
Chorro manual a presión
Varias estufas de vapor
Maniluvios y pediluvios
Técnicas atmósfericas: inhalaciones, aerosoles, humage, lavados nasales, duchas faríngeas
Técnicas complementarias: parafangos, fisioterapia/rehabilitación y electroterapia

¿Qué pautas les dan a los visitantes una vez que concluye su tratamiento?

Una vez que concluye la cura, se les entrega un informe sobre los tratamientos que han realizado y su resultado, aunque este suele ser mas evidente a medio plazo. Si durante la estancia en el balneario, se hubiera apreciado alguna otra patología acompañante, no diagnosticada hasta entonces, se haría constar en el informe para que fuera entregado a su médico de cabecera. En el balneario, se fomentan hábitos de vida saludables como una correcta alimentación, ejercicio físico adecuado y lucha contra el tabaco. Dado que el factor sobrepeso incide de manera muy importante en diversas enfermedades, sobre todo en aquellas por las que han venido al balneario como las afecciones reumáticas, a muchos de ellos se les dan unas pautas alimentarias que, incluso, ellos mismos demandan en muchas ocasiones para cuando abandonan el balneario.

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)

Hotel Balneario Alhama de Aragón

La fuente de la vida

Alhama de Aragón, en la provincia de Zaragoza, es una de las localidades más conocidas en España gracias a sus termas. Tan es así que esta villa ha tenido durante su historia denominaciones referentes a sus aguas. En la época romana este lugar se llamaba Aquae Bilbilitanorum y fueron los árabes quienes le dieron el nombre de Alhama, que viene a significar “la fuente de la vida”

El moderno **Hotel Sercotel Balneario Alhama de Aragón** ha puesto a la última las antiguas raíces que el termalismo tiene en la comarca. Del antiguo y emblemático balneario “Termas San Roque y Cantarero” surge este nuevo y moderno hotel balneario diseñado para el confort y bienestar de sus visitantes.

Como testigo de aquel patrimonio histórico queda la galería de baños, que con el nombre de Baño de “El Moro” (s. XI), se considera una de las más antiguas de España. Hay certeza de que este baño data de la época romana, a la que precisamente pertenece el arco que enmarca la roca de la que brota el manantial. Posteriormente, en tiempo de los godos, cayó en el olvido, luego recuperó toda su importancia con la llegada de los árabes.

La primitiva casa de baños fue denominada Baños Viejos (después Baños Viejos de San Roque); es antiquísima, conocida por romanos y árabes, mencionado por Alfonso I El Batallador en el año 1122, entonces solamente tenía dos pilas, una para hombres y otra para mujeres (Baños de ‘El Moro’ (s. XI) y de ‘La Mora’ (s. XI), restaurados este año al puro estilo original), estaban formados a modo de bóveda en la concavidad de la gran roca caliza sobre la

cual estaba construido el modesto edificio, después fue modificado, siendo declarado establecimiento oficial el año 1841. Los Baños Nuevos de San Roque son de 1852.

En 1852, los dueños de los Baños Viejos de San Roque edificaron otro establecimiento con mayor amplitud y comodidad lindante a éste y que llamaron Baños Nuevos de San Roque. Ya hacia 2003, se edificó otro nuevo edificio.



Aguas que curan

Pese a toda la historia que estos baños termales llevan consigo, su mayor tesoro está presente cada día. Sus benéficas aguas termales ofrecen generosas su riqueza mineral termal en las múltiples instalaciones del establecimiento. Piscinas Termo-Activas interiores y exteriores, Circuitos de agua, Baños de vapor, Templarium, Duchas Vichy, Circular y Kneipp, son algunas de las muchas áreas termales que posee.

La Cura Termal o "Balneoterapia". Consiste en la utilización del agua minero medicinal y sus técnicas de aplicación para conseguir los mejores resultados en distintas indicaciones terapéuticas.

Este tratamiento va dirigido esencialmente a cubrir una función terapéutica y preventiva, al mismo tiempo que un bienestar corporal y psíquico, condiciones necesarias para mejorar el estado de salud.

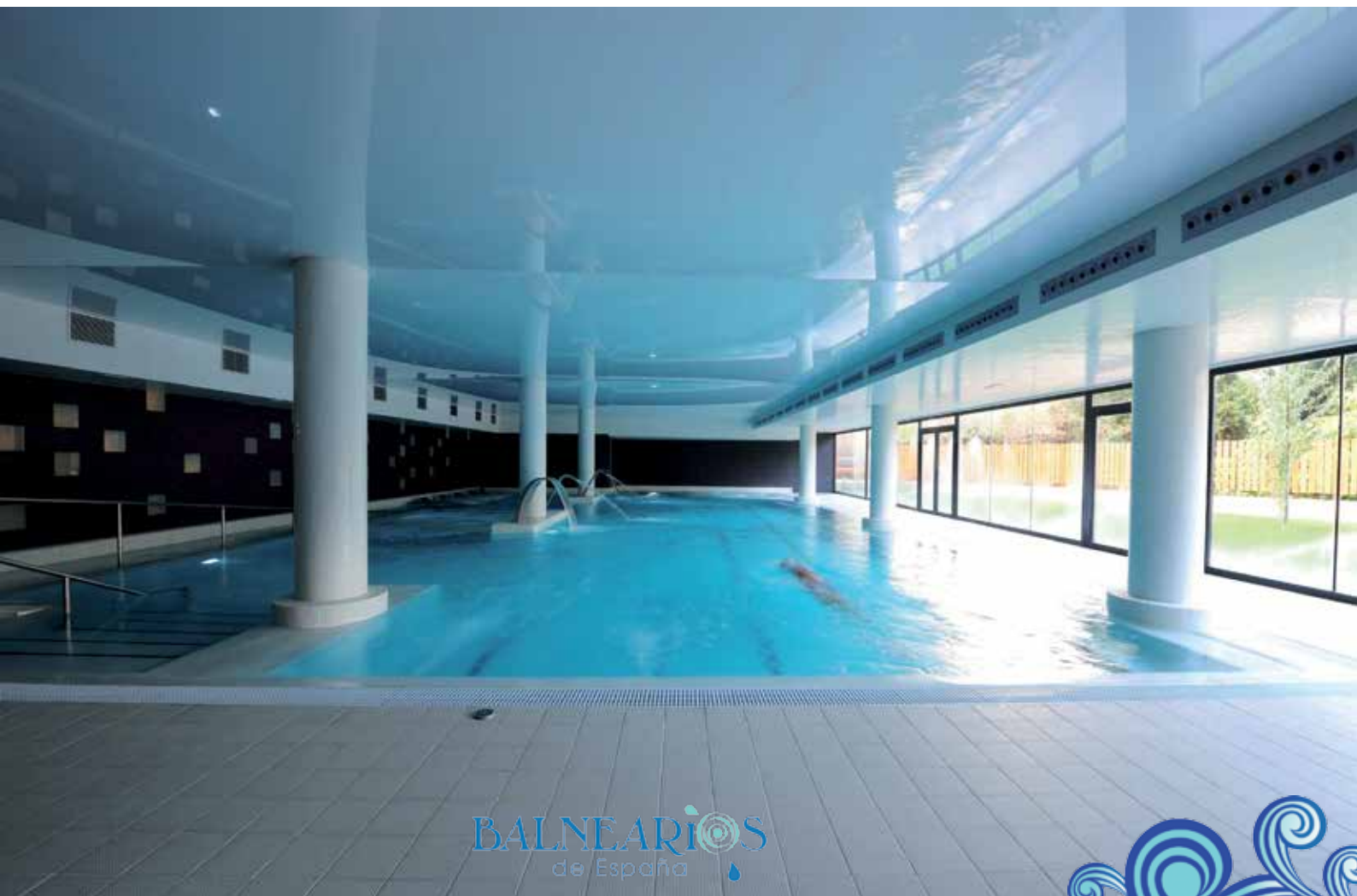
En el Balneario Alhama de Aragón se practican, siempre bajo prescripción médica, tratamientos personalizados de purificación, tonificación, relajación y belleza, con la aplicación de aguas termales minero-medicinales en duchas y baños.

El Manantial de El Moro (s.X I) y el de La Mora (s. XI) contienen el encanto y la riqueza del agua del manantial más puro. En el manantial de El Moro se disfruta de una lluvia fina de agua que cae constantemente de la gruta natural que ha formado durante más de 900 años el agua; El manantial de La Mora cuenta con una cascada reparadora que le ayudará a desprenderse del stress definitivamente. En ambos se puede disfrutar tanto antes como después de una ducha de hidromasaje que completa un tratamiento único. Sus indicaciones terapéuticas son; recuperación, rehabilitación, alivio, prevención, mejora y cuidado de la salud integral de la persona.



Indicaciones de las aguas de Alhama de Aragón

- Patologías del aparato locomotor: Artrosis, artritis, procesos reumáticos inflamatorios, contracturas, procesos traumáticos.
- Patologías aparato respiratorio: Epoc, asma, sinusitis, bronquitis, procesos inflamatorios crónicos vías altas, bronconeumopatias, tabaquismo.
- Patologías del sistema nervioso: Neuritis y neuralgias, secuelas de procesos neurológicos, secuelas de hemiplejías, ansiedad, depresión, fatiga, fibromialgia.
- Patología renal
- Neuropatías residuales, gota, hiperuricemias
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Antienvjecimiento
- Antiestrés



ACUÑA
986 540 010
www.relaistermal.com

TERMAS DE CUNTIS
986 532 525
www.termasdecuntis.com

CARBALLO
981 703 354
www.balneariodelcarballo.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
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

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

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

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**LA ESPERANZA**

967 382 615

www.balneariodelaesperanza.com**TUS**

967 436 817

www.balneariodetus.com**CABRIEL - FUENTE PODRIDA**

962 335 122

www.balneariofuentepodrida.com**CHULLILLA**

961 657 013

www.balneariodechullilla.com**HERVIDEROS DE COFRENTES**

902 747 401

www.balneario.com**VERCHE**

962 130 003

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

958 350 366

www.balnearioalhamadegranada.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



20

Equilibrio entre tradición y vanguardia en el termalismo vasco

Una de las regiones que mayor aumento de visitantes ha experimentado en los últimos años trasciende las fronteras de sus particularidades históricas y sociales para ofrecer al viajero un universo natural, cultural, artístico y gastronómico de proyección internacional. En este particular ecosistema, los Balnearios vascos se erigen como testigos de la historia y exponentes de la calidad turística de la comarca.

La idiosincrasia del País Vasco está completamente determinada por su historia. Desde que los pueblos prerrománicos vascos, denominados así por los geógrafos greco-romanos, lograron preservar su territorio y su cultura frente al acecho del Imperio Romano y las posteriores invasiones germánicas, la región que se conoce como Vasconia, Euskadi o Euskal Herria ha sabido conservar una personalidad excepcional que se traduce en tradición, lengua, economía y sociedad únicas. Otra característica del Euskal Herria es poseer una gastronomía reconocida mundial-

mente, con grandes maestros que están en la cima de la cocina internacional: Arzak, Aduriz y Martín Berasategui, por citar algunos. La cocina vasca se basa en la utilización de materias primas de excelente calidad elaboradas con base tradicional sin obviar las técnicas de vanguardia. La máxima expresión de esta gastronomía alcanza su plenitud en platos mínimos, los famosos pinchos, pequeños bocados para degustar de forma inmediata en los que se concentran todo el sabor de la cocina vasca. Pero Euskadi no puede entenderse sin

atender a la particularidad de su línea de costa, donde las colinas rompen su continuidad para caer abruptamente al mar dando lugar a acantilados de ensueño. Aparte de las 23 banderas azules que ondean en sus playas y los más afamados arenales, como el de La Concha en San Sebastián, es necesario visitar los pueblos pescadores como San Juan de Gaztelugatxe o Santurce para comprenderlo en su verdadera dimensión. Además, cuenta con olas de prestigio internacional, entre las que destacan las de mundaka, que atraen cada año a miles de surfistas.

CREATIVIDAD, INNOVACIÓN, ACCIÓN

"Sumérgete en el conocimiento"

Dirigidos a trabajadores con centro de trabajo en la Comunidad de Madrid. Titulación oficial expedida por la Consejería de Educación. Módulos formativos correspondientes al Certificado de Profesionalidad ADGDO210 Creación y gestión de microempresas.

MF1788_3 Planificación e iniciativa emprendedora en pequeños negocios o microempresas (120 h.)

MF1789_3 Dirección de la actividad empresarial de pequeños negocios o microempresas (90 h.)

MF1791_3 Gestión administrativa y económico financiera de pequeños negocios o microempresas (120 h.)

MF1792_2 Gestión de la prevención de riesgos laborales en pequeños negocios (60 h.)



Dirigidos a trabajadores de ámbito estatal:



Nutrición y dietética (125 h.)

Certificado de manipulador de alimentos. Mayor riesgo (30 h.)

Prevención de riesgos laborales en el sector de la Hostelería (110 h.)

Hablar en público: presentaciones eficaces (60 h.)

Redacción y presentación de informes (60 h.)

Gestión de cobros (45 h.)

Ergonomía y ambiente físico del lugar de trabajo (70 h.)

Seguridad, higiene y prevención (80 h.)

La formación que necesitas

 **Hedima**

Más allá de la Formación !

Transformar las formas de hacer de nuestros equipos va más allá de impartir formación. 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.

Más información e inscripción:

+34 91 395 97 83 – www.hedima.es/web/formacion

Los tesoros naturales de interior que están circunscritos dentro de los límites de esta comunidad autónoma son verdaderamente impresionantes, ya que cuenta con nueve zonas protegidas con el título de Espacio natural (Aiako-Harria, Aizkorri-Aratz, Aralar, Armañon, Gorbeia, Iturraran-Pagoeta, Izki, Urkiola y Valderejo) y una que ha alcanzado el estatus de Reserva de la Biosfera, la de Urdaibai. Localizada en la comarca de Busturialdea, en el territorio Histórico de Bizkaia, varios valles volcados al mar concentran la mayor diversidad paisajística y ecológica de Euskadi, albergando especies de indudable valor medioambiental.

Una buena forma de conocer los Balnearios del País Vasco es a través del Camino de Santiago en su variante más septentrional, conocida como Camino del Norte o Camino de la Costa. Esta ruta comenzó a ser utilizada por los peregrinos para evitar el paso por el territorio que ocupaban los musulmanes en la Edad Media. El paisaje es uno de sus grandes atractivos ya que la mayor parte del itinerario transcurre de forma paralela a la costa, flanqueado entre las cadenas montañosas del sistema cantábrico y la parte del océano atlántico que baña la costa norte española.



En el caso de Euskadi, será durante el período 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 fiel.





Balneario de Cestona

La villa de Zestoa, muy próxima a Zumaia, está ubicada en la comarca de Urola Medio, a los pies del macizo de Izarraitz y a orillas del río Urola, y se encuentra perfectamente comunicada gracias a su proximidad con la autopista A-8, a través de la cual se llega en 20 minutos a la ciudad de San Sebastián y enlaza con las principales vías de comunicación por carretera, ferrocarril, mar y aire.

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 —único en toda la comunidad—, que data del año 1893 y es obra del arquitecto J. Grases Riera quien siguió el estilo palaciego predominante en la época, tiene capacidad para 213 personas y cuenta además con el certificado Q de calidad turística.

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, hidrogym, hidromasajes, multijets, piscinas de cama, y diversos tipos de duchas, saunas y pediluvios, con las que ha alcanzado los más exigentes estándares de calidad que lo equiparan con los 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 Pío Baroja, toreros como Guerrita o genios de la cocina como Juan Mari Arzak, muchos personajes famosos lo han honrado con su visita.

Las aguas de Cestona son reconocidas a nivel internacional por sus propiedades minero medicinales en la prevención de alteraciones reumatológicas y recuperación de lesiones del aparato locomotor, tratamiento de afecciones dermatológicas y en la realización de tratamientos estéticos de última generación. Las que brotan del Manantial de San Ignacio son de tipo clorurado sulfatadas sódicas y de mineralización alta, que resultan especialmente apropiadas para el tratamiento de enfermedades hepáticas y biliares. Las que surgen del Manantial de Nuestra Señora de la Natividad son de tipo clorurado sulfatadas hipotermiales de gran interés como agua diurética para el tratamiento de distintas alteraciones del tracto renal.

Dentro del casco urbano de la localidad es posible admirar muestras impresionables de la arquitectura tradicional vasca, como son las casas Portalekoa, Lizenziadokua y Arretxe; sin olvidar el palacio medieval de Lili, una joya arquitectónica de estilo gótico construida en el S.XVI al que se llega a través del puente de Zubiaurre. Además, en las inmediaciones de la villa existen importantes yacimientos arqueológicos:

El de Idiakaitz o Irikaitz destaca por la antigüedad de sus restos, ya que parte de ellos pertenecen a un pueblo invasor del Paleolítico antiguo; y la cueva de Ekain es reputada por el importante conjunto de figuras rupestres que alberga de la época Magdaleniense. Recientemente se ha construido una réplica de este yacimiento denominada Ekainberri a 600 metros de la gruta original y a escasa distancia del centro de Zestoa.

Si el visitante tiene la suerte de arribar a estas tierras a principios de septiembre, tendrá la oportunidad de disfrutar de las “Fiestas Mayores de Cestona” o “Zestoa Amabirjinak”. La plaza mayor se convierte entonces en un improvisado coso taurino donde tienen lugar novilladas, de gran tradición en la localidad. Si se llega en mayo, también puede celebrar las fiestas de Santa Cruz y su particular tamborrada; y si coincide en época navideña, se encontrará con la feria agrícola de San Esteban, en la que podrá degustar los productos hortofrutícolas característicos de la comarca.





Balneario Termas de Molinar

Situado en el extremo más occidental de Bizkaia, el municipio de Valle de Carranza está inscrito dentro de la comarca de las Encartaciones, zona de gran valor histórico para la provincia debido a su carácter fronterizo. Nos encontramos ante una de las zonas más bellas y desconocidas de Bizkaia, rodeada por un paisaje totalmente natural con un gran valor medioambiental que envuelve el entorno de Termas de Molinar.

El comienzo de la explotación de los manantiales de Aguas Minero-Medicinales del Balneario Termas de Molinar data 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. El centro está dotado de piscinas termales, bañeras de mármol donde el agua brota directamente de los manantiales a 29-31°C, duchas con distintas temperaturas y presiones, baños de vapor, sala de inhalaciones donde se puede inhalar agua termal oxigenada y pediluvio o lo que es lo

mismo, hidromasaje en piernas. Sus aguas mineromedicinales tienen multitud de propiedades curativas, recomendadas para combatir el reumatismo, problemas respiratorios, alteraciones del sistema nervioso o problemas del riñón. Asimismo cuentan con bañeras preparadas para el hidromasaje completo y salas de masajes con lámparas de haz de infrarrojos.

En las inmediaciones de la localidad se localizan las Peñas de Ranero, un impresionante conjunto natural que alberga en su interior un valioso tesoro subterráneo: la Cueva de Pozalagua. Este enclave presenta un completo repertorio de estalactitas y estalagmitas que forman uno de los espectáculos espeleológicos más sorprendentes de Europa. Las riquezas artísticas no se quedan a la zaga, siendo imprescindible visitar la iglesia de San Andrés de Biañez, convertida actualmente en museo, y la iglesia San Bartolomé de Aldeacueva, hermoso edificio de estilo barroco y neoclásico que data del siglo XVIII.



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.



Balneario El Raposo

Una apuesta por lo natural

Al sur de la provincia de Badajoz en plena naturaleza y a pocos kilómetros de la ciudad de Zafra, se encuentra el Balneario El Raposo que comienza su historia en 1.886 tras el descubrimiento de las propiedades curativas del agua y lodo naturales, rodeado de 30.000 metros cuadrados de jardines y naturaleza nos ayuda a cuidar además del cuerpo, también del alma.

La ubicación de este Balneario, situado en plena Ruta de la Plata, hace pensar que ha sido escogido como lugar de descanso para el viajero, es un lugar mágico, donde además de percibir el sentido propio del paisaje extremeño, ha sido impregnado por la Madre Naturaleza que le ha dotado de un manantial de agua minero medicinal y además de un lodo termal especialmente rico en magnesio, calcio y sílice siendo uno de los pocos balnearios en España que

realiza este tratamiento tan efectivo y beneficioso.

Sus instalaciones están certificadas con el prestigioso distintivo a nivel nacional Q de calidad desde el año 2008 siendo el primer hotel-balneario en Extremadura en conseguir dicha certificación, donde se evalúa y valora tanto las instalaciones como los servicios y atenciones a nuestros clientes.

En este alojamiento se combina la tranquilidad y el sosiego para que la estancia de sus clientes resulte lo más completa, satisfactoria y saludable posible. Cada estancia cuenta con todas las instalaciones y comodidades necesarias, también podrá disfrutar de nuestra piscina exterior en temporada de verano. Su hostelería y servicio de restauración muestra una distinguida oferta gastronómica que engloba lo mejor de la cocina extremeña y nacional, al

encontrarnos en una zona vinícola nuestro restaurante cuenta con una extensa carta de vinos.

El Balneario El Raposo está especializado en aplicación de lodos naturales, los cuales tienen su origen en el curso del arroyo cercano al balneario, el proceso comienza cuando los sedimentos arrastrados por la corriente son almacenados en tanques de maduración donde se recubren con agua mineromedicinal a temperatura natural y son expuestos a radiaciones solares, en este período se producen procesos de oxidación, reducción y fermentación para crear su peculiar composición y propiedades terapéuticas de origen natural, destinados a reducir las múltiples dolencias óseas y musculares.

Las aguas del Balneario El Raposo fueron declaradas de utilidad pública por Real



-Tratamientos faciales para los signos más visibles de envejecimiento, antiarrugas, corrección de manchas, deshidratación de la piel.

-Manicuras, programa avanzado cuidado de manos, pedicuras, programa avanzado de cuidado de pies.

-Envolvimiento corporal de chocolate, café, cereza, oro, perla, uva morada y aceite de oliva.

Para aquellas personas que desean experimentar un masaje especial y recibir un estímulo a sus sentidos cuentan con los siguientes masajes,

-Masaje con seda: a base de estiramientos realizados con un fular de seda.

-Masaje con caracolas: masaje donde tras la aplicación de una resina de canela, fa-

cilita el deslizamiento de las caracolas por todo el cuerpo para relajar todo el cuerpo.

-Masaje con pindas: masaje con aceite de vainilla donde deslizamos las pindas naturales a base de especias de canela, nuez moscada y cardamomo.

-Masaje de piedras: masaje con manos y el uso de piedras calientes, que colocadas en zonas estratégicas consiguen un estado de relajación y bienestar.

-Masajes con velas calientes: masaje estimulante y delicado realizado con una vela de aceite caliente y perfumada, creando un ambiente que invite al descanso y al relax, provocando el alivio del estrés y la tensión.

-Masaje con caña de bambú: al deslizarlas por el cuerpo favorecen el retorno venoso y linfático y remodela la silueta.

El Balneario El Raposo posee su propia Línea de Cosmética Termal compuesta por jabones de manos, cremas faciales, corporales, champú, gel, bálsamos termales y estamos comenzando la producción y envasado de plantas aromáticas, medicinales y condimentarias BIO para la exportación.

Orden del 8 de Julio 1926 con propiedades minero medicinales y son bicarbonatadas, cálcicas, magnésicas y radiactivas. El Balneario El Raposo cuenta con diversas técnicas hidrotermales: aerosoles, nebulización, ducha nasal, pulverización, presoterapia, parafango, chorro a presión, chorro lumbar, maniluvio, pediluvio, estufa de vapor, piscina de rehabilitación, piscina climatizada activa (sauna seca, sauna húmeda, duchas aromatizadas, tumbonas térmicas). También imparten clases de matronatación e iniciación a la natación.

En las diversas salas de tratamientos individuales desarrollan una gran variedad de tratamientos como,

-Masajes terapéuticos, drenaje linfático, masaje reductor, masaje circulatorio, fisioterapia respiratoria, masaje vichy con aceite de oliva y barros.



Vilas del Turbón

Cocina tradicional



28

Todo viajero en busca de descanso debe adentrarse en la comarca aragonesa de La Ribagorza, allí a los pies del formidable macizo Turbón se halla el Balneario de Vilas del Turbón, inaugurado en 1934. Este magnífico complejo cuenta con el encanto de un balneario antiguo pero con todos los adelantos que puedan desear sus huéspedes. Vilas del Turbón dispone de un variado conjunto de programas especialmente diseñados para favorecer los beneficios de sus aguas mineromedicinales.

Otro de los singulares atractivos que acompaña a este lugar es su cocina. Para empezar con buen pie, hay que resaltar que es deudora de los productos y recetas de la comarca, entre los que destaca claramente la altísima calidad de carnes como la de cordero y sus excelentes verduras y hortalizas.

M^a Teresa Barrabés, que está al frente de los fogones, subraya que la cocina del Balneario es una cocina tradicional, que tiene como materia prima los productos autóctonos de la zona. No se necesita más para triunfar. Barrabés pasa lista a las exquisiteces que se ofrecen en el restaurante entre las que se encuentran “legumbres y verduras muy buenas que tienen un gran éxito, estofados y churrascos de ternera,



conejo asado o a la cazadora con salsa de almendras y, por supuesto, cordero en todas sus versiones como ternasco de Aragón, caldereta y chuletas a la brasa”.

Con una clientela rendida a estas maravillas culinarias, los platos más demandados son carnes como el solomillo, el entrecot, la chuleta a la brasa y el mencionado ternasco. También hay un buen filón gastronómico en las afamadas setas de la zona

como el robellón y el champiñón blanco que triunfan en forma de revueltos o como ingredientes de otros guisos.

No se descuida tampoco la vertiente saludable que debe tener el menú de un balneario, utilizando los ingredientes más frescos y naturales. Hay especialidades para aquellos que desean cuidar su dieta con platos a base de verduras, ensaladas y carnes a la plancha.

Sugerencia del chef

Ternasco de Aragón al horno con patatas y setas de temporada al aroma de trufa de la Ribagorza

Ingredientes:

- 4 paletillas de ternasco de Aragón
- Ajos
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra de Aragón
- 4 patatas pequeñas
- Setas de temporada
- Trufas de la Ribagorza conservadas en brandy
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce

Elaboración:

Precalentar el horno a 200 grados. Preparar las paletillas con unos cortes y regarlas con aceite de oliva extra, sal, pimienta, un poco de pimentón dulce y hierbas aromáticas al gusto.

Pelar y cortar las patatas en rodajas y salar. Colocar las patatas en una fuente de horno con aceite de oliva. Las patatas se harán en aproximadamente 45 minutos.

Colocar las paletillas en otra fuente. Majar los ajos y el perejil. Introducir en el horno a 200° hasta que se haya dorado y darle la vuelta (aproximadamente 20 minutos)

Cuando estén dorados los dos lados de las paletillas, añadir el brandy de la maceración de las trufas y el ajo y perejil.

Rebajar el horno a 160° hasta terminar. Se trata de que se haga despacio para que la carne quede tierna. Puede llevar entre una hora y media o dos.

Salar un poco las setas y saltearlas en aceite

Para servir el ternasco, colocar las paletillas en un lado del plato y en el otro las patatas y las setas. Regar con la salsa de la bandeja.



Balneario de Alhama de Granada

Herencia árabe

30

La localidad de Alhama de Granada se honra en tener en sus afueras este balneario cuyas aguas fueron conocidas y disfrutadas desde hace siglos. No en vano, se halla en una tierra con una fecunda trayectoria histórica. El origen de la villa está probado en estudios arqueológicos diversos y los textos de Plinio, Ptolomeo y el Anónimo de Rabean, que destaca su relevancia. Alhama en tiempos de Plinio era conocida como Artigi, Stici o Stigi. La villa se hallaba en el territorio de los túrdulos, antiguos pobladores prerromanos.

Durante la dominación árabe de la península, la primitiva Artigi mudó su nombre por Alhama, que prosperó hasta llegar a ser una de las principales fortalezas de la

región. De su importancia estratégica dan fe las sucesivas incursiones que tuvieron por objeto hacerse con sus dominios, en ocasiones por caudillos musulmanes como el príncipe Al Mundir, en el 886, y en otras por reyes cristianos como Fernando III El Santo, en el XIII.

Alhama fue una etapa del camino del infatigable viajero *Ibn al-Battuta* ya que en su libro "A través del Islam" hace referencia a su paso por la ciudad de camino entre Málaga y Granada en 1350 y comenta sobre Alhama: "Pequeña población que posee una mezquita maravillosamente emplazada y muy bien construida. Existen allí unas burgas de agua caliente, orilla de su río, a una milla de distancia, más o menos, del

pueblo, con aposentos separados para el baño de hombres y mujeres"

Diez años antes de la toma de Granada, en 1482, Alhama vivió su conquista por los caballeros cristianos Don Diego de Merlo, asistente de Sevilla, y Don Rodrigo Ponce de León, Marqués de Cádiz. Idearon una treta, por la que se infiltraron en la fortaleza un grupo de escaladores que abrieron las puertas a las tropas castellanas. Tras la conquista del Reino Nazarí, Alhama continuó con su crecimiento hasta ser una ciudad importante y elogiada por el mismísimo Miguel de Cervantes.

Esta localidad granadina nunca podrá olvidar el navidad de 1884, cuando un pa-



voroso seísmo destruyó 1479 casas causando más de 300 víctimas mortales y 500 heridos. A raíz de este terremoto surge el balneario moderno, ya que el antiguo se usaba desde tiempos de los romanos.

Baño Viejo y Baño Nuevo

Los dos manantiales de aguas minero medicinales del Balneario se encuentran a unos tres kilómetros de distancia al norte

de Alhama. Para acceder a ellos debemos atravesar un hermoso paisaje que constituye el conjunto de tajos, vegetación y carretera con el acompañamiento constante del cauce del río.



Programa de Termalismo Social

D. César Antón, Director General del IMSERSO



32

¿Cuál es su visión acerca de la trayectoria histórica del Programa de Termalismo Social del IMSERSO?

Entre las principales líneas de actuación, desarrolladas por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad está el impulso de programas destinados a los mayores que les garanticen un envejecimiento saludable, entre los cuales se encuentra el Programa de Termalismo Social.

El Programa de Termalismo Social ha tenido, desde su inicio, un marcado carácter expansivo tanto en cuanto al número de plazas puestas a disposición de los usuarios como en cuanto al número de balnearios incorporados al Programa.

En este sentido cabe destacar que el Programa se inició en el año 1989, con

12.848 plazas repartidas en 28 balnearios, y que actualmente, en el año 2013, se oferta un total de 206.000 plazas en 103 establecimientos termales.

El desarrollo ha tenido un notable éxito y un elevado índice de satisfacción por parte de los usuarios.

No solamente en la satisfacción de los usuarios reside el éxito del Programa sino también en la gran aceptación y valoración que por parte de los distintos sectores que integran el mundo del termalismo se ha hecho del mismo, pudiendo afirmarse, que actualmente constituye uno de los pilares que permiten a los establecimientos termales acometer obras de mejora y/o ampliación de sus instalaciones, al permitir obtener, gracias al Programa, óp-

timas ocupaciones de sus plazas durante la temporada baja, paliando el fenómeno de la estacionalidad.

¿Considera que el Programa de Termalismo Social es beneficioso para los mayores que más lo necesitan?

El IMSERSO, en cada convocatoria de plazas del Programa, intenta que la selección de las personas que disfruten de las mismas se efectúe a los solicitantes que más lo precisen.

Para ello, se establece un baremo para valorar todas las solicitudes de plaza recibidas. Este baremo contempla, prioritariamente la valoración de las dos circunstancias que nos permiten asignar las plazas a los solicitantes que más lo

Nacido en Palencia, casado y con tres hijos, es Licenciado en Ciencias Económicas por la Universidad de Valladolid y pertenece al Cuerpo Superior, Escala Económico-Financiera de la Administración Regional de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

En la Junta de Castilla y León ejerció sucesivamente como coordinador de Servicios de la Consejería de Sanidad y Bienestar Social, gerente de Servicios Sociales, secretario general de la Consejería de Medio Ambiente y consejero de Sanidad y de Familia e Igualdad de Oportunidades.

precisen, estas son el grado de necesidad médica de recibir los tratamientos termal solicitados y la situación económica de las personas solicitantes.

Desde el punto de vista del máximo responsable de los Servicios Sociales ¿de que forma y en que grado contribuye el termalismo a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores?

Las personas mayores tienen en las aguas minero medicinales un gran aliado para mejorar su salud.

No solo porque los tratamientos termal impartidos en los balnearios palian y rehabilitan diversas patologías a los usuarios del Programa de Termalismo Social, sino que, en ocasiones, por sus pluripatologías, estos tratamientos son el único método posible de aliviar sus dolencias crónicas.

¿La opinión de los usuarios confirma los fundamentos de IMSERSO respecto al Programa de Termalismo Social?

El IMSERSO efectúa un seguimiento continuo sobre las prestaciones incluidas en el Programa, así como sobre la calidad de los servicios impartidos a los usuarios. El seguimiento del programa se efectúa de dos formas diferentes, mediante vistas de control a los establecimientos termal y por medio de un contacto telefónico con una muestra de usuarios de cada uno de los turnos del Programa con objeto de conocer su grado de satisfacción en relación con los servicios recibidos, mediante la elaboración de una encuesta.

La valoración general del Programa por parte de los participantes en el mismo es



muy positiva, ya que, en la última temporada, el 89,32% se encuentra satisfecho con los servicios impartidos a través, del mismo.

Igualmente se constata que el 76,24 % de los encuestados señalan ha mejorado su estado general de salud después de acudir al balneario.

Asimismo, el 69,11% indica que con posterioridad a su estancia en el balneario ha mejorado su movilidad.

Cómo especialista en la materia ¿cómo cree que se desarrollará en un futuro, a medio plazo, la relación entre aumento de la esperanza de vida y el estado de bienestar?

El aumento de la esperanza de vida presenta un nuevo escenario en el que se

multiplica el gasto social. Vivir más y mejor es una aspiración universal y, para ello, hay que mantener el estado de bienestar.

El papel del sector público está experimentando un importante cambio con objeto de poder dar respuesta a este reto que, en todo caso, debe ser sostenible.

Conviene tener en cuenta que España es una de las naciones con mayor esperanza de vida. Por ello, los gastos sociales afectados por la demografía crecerán en mayor medida que en otros países de nuestro entorno.

Por eso es importante concienciar tanto a la población actual como a las generaciones futuras sobre la sostenibilidad económica del estado de bienestar.



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.

www.balnearios.org

Tu puerta de acceso a un universo de Salud y Bienestar

Teléfono de reservas: 902 11 76 22

Reserva ahora

Destino

Balneario

Fecha de entrada:

Habitaciones

Habitación 1: Adultos Niños

Código promocional

¡VER DISPONIBILIDAD!

[Cancelar reserva](#)

BALNEARIOS
de España

ANBAL
Asociación Nacional
de Balnearios

Balneario 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.

