

BALNEARIOS

de España

Número 17

Programa de Termalismo

Salud y bienestar con Aguas mineromedicinales

Las Aguas Mineromedicinales: un aliado perfecto para tratar la fibromialgia

Los Balnearios: un espacio donde también tienen cabida los tratamientos para los más pequeños

La medicina termal, la sanidad del futuro

Cuando los Balnearios se convirtieron en un escenario... ¡de cine!

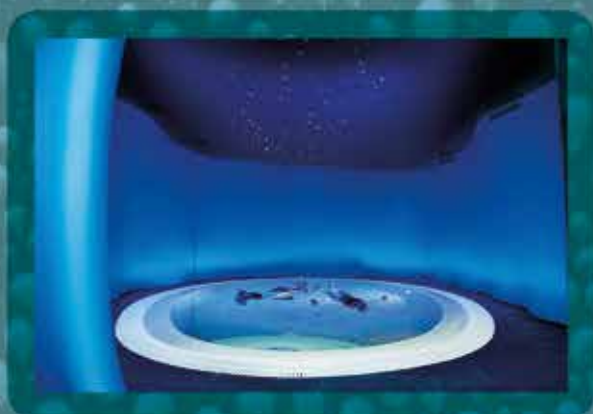
Puro norte: Los Balnearios de la costa cantábrica

Caldes de Boí: sabores de los Pirineos

Los beneficios de las Aguas mineromedicinales para las personas enfermas de Parkinson

Disfruta de los Balnearios en pareja

El Balneario de Lanjarón pasa a formar parte de la Cadena de Balnearios Relais Termal



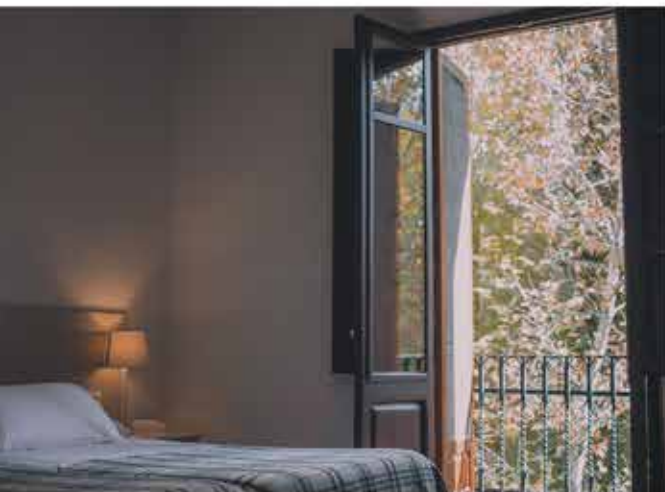


BALNEARIO DE MANZANERA

El Paraíso ☆☆☆ MANZANERA (TERUEL)



TERMALISMO Y SENDERISMO
EN LA SIERRA DE JAVALAMBRE,
A 1000 METROS
DE ALTURA



HOTEL BALNEARIO

Carretera de Abejuela, Km. 2
44420 Manzanera - Teruel - Aragón
Tlf. 978 78 18 18 - 661 18 70 57
Oficina Valencia
Tlf. 963 69 73 83 - 661 18 26 45
www.balneariomanzanera.com



Queridos lectores:
De un rápido vistazo a la portada de esta edición podemos comprobar la aportación que los Balnearios españoles hacen, por una parte al sistema sanitario y, por otra, a la oferta turística española sin olvidar la aportación al mundo cultural.

Si a estos rasgos distintivos de los Balnearios le añadimos el elemento que definitivamente les diferencia del resto de productos situados en el mercado de turismo de salud que son las Aguas Mineromedicinales que necesariamente debe tener un

Balneario para calificarse como tal resulta una oferta imbatible para todos aquellos que motiven sus vacaciones o días de descanso en una aconsejable forma de vida en la que la salud preventiva y el ocio orientado hacia el bienestar tengan presencia constante.

En esta revista, encontraréis propuestas de norte a sur y de este a oeste, en las que se combinan los más avanzados tratamientos terapéuticos termale para todas las edades con las más atractivas ofertas de bienestar, y todo ello “bañado” por el sabor y el “savoir faire” de los Balnearios españoles.



Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

ACTUALIDAD: El Programa de Termalismo del IMSERSO	8
SALUD: Las Aguas Mineromedicinales, un aliado perfecto para tratar la Fibromialgia	10
TÉCNICAS Y TERAPIAS: Los Balnearios, un espacio donde también tienen cabida los tratamientos para los más pequeños	13
ENTREVISTA: Francisco Maraver Eizaguirre, Responsable de los cursos sobre Iniciación a la Medicina Termal	16
CURIOSIDADES: Cuando los Balnearios se convirtieron en un escenario... ¡de cine!	18
TURISMO: Puro norte, los Balnearios de la costa cantábrica	22
GASTRONOMÍA: Caldes de Boí, sabores de los Pirineos	26
TERAPIAS: Los beneficios de las Aguas mineromedicinales para las personas con Parkinson	28
PROGRAMAS: Disfruta de los Balnearios en pareja	31
ACTUALIDAD: El Balneario de Lanjarón pasa a formar parte de la Cadena de Balnearios Relais Termal	32


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



Descarga
aquí tu
revista

D.L.: M-2531-2010







Balneario
de Archena

PSICOLOGÍA INTEGRADA EN TRATAMIENTOS TERMALES

Balneario de Archena pionero con la incorporación del departamento de Psicología al cuadro médico, creando un equipo multidisciplinar de profesionales de la salud, que determinan los tratamientos prescritos en el balneario.

Los Balnearios han sido centros en los cuales se utilizan aguas mineromedicinales y sus derivados para tratar diferentes patologías. En nuestro país, los balnearios están centrados en determinados procesos patológicos, fundamentalmente relacionados con el aparato locomotor, las vías respiratorias y la piel. Los Balnearios hoy, también reciben pacientes que no se pueden encuadrar en este tipo de patologías y que acuden buscando unos días de relajación y descanso, para liberar las tensiones de la vida diaria de forma que pueden verse clientes/pacientes que se encuentran en situaciones límites pero que podíamos entender como personas afectadas de estrés o ansiedad.

**LOS BALNEARIOS HOY, RECIBEN
PACIENTES QUE ACUDEN
BUSCANDO UNOS DÍAS DE
RELAJACIÓN Y DESCANSO, PARA
LIBERAR LAS TENSIONES DE LA
VIDA DIARIA.**

Además de las manifestaciones físicas de las patologías y relacionadas con estas va a existir un importante componente psicológico que el tratamiento médico termal a veces no tiene en cuenta, si es cierto que el médico escucha, puede animar o dar consejos pero si entendemos la medicina termal bajo un concepto multidisciplinar, el apoyo y el asesoramiento psicológico desde la perspectiva de un profesional especializado puede aportar una serie de beneficios que van a ayudar a mejorar los resultados de los tratamientos que se realiza habitualmente.

Las posibilidades de actuación, se pueden centrar en las patologías tradicionales, destacando el dolor crónico y la dificultad funcional relacionada con el aparato locomotor, así como la necesidad de mejorar la capacidad de autocontrol en las fases de agudización de los procesos respiratorios.

La Psicología de la Salud, a través de sus técnicas terapéuticas, puede conseguir modificaciones cognitivas y conductuales que ayuden a una mejor aceptación y adaptación de los pacientes frente a la cronicidad de sus patologías.

Las técnicas de actuación que aporta la psicología junto a los tratamientos termales pueden abrir nuevos campos de intervención en cuadros que actualmente no se tratan en los balnearios, como situaciones estrés y ansiedad, trastornos de comportamiento alimentario, adicciones, supervivientes del cáncer, problemas cardiovasculares y alteraciones del neurodesarrollo entre otras. La psicología incorpora técnicas de intervención muy variadas y de fácil implementación en los tratamientos termales. Técnicas de relajación, intervenciones cognitivoconductuales, entrenamiento en habilidades de afrontación, técnicas de automanejo, técnicas operativas con reforzamientos positivos y negativos, programas multicomponentes, técnicas de intervención asistida con animales, etc. La aportación de todas estas técnicas combinadas con los tratamientos médicos, fisioterapéuticos y termales nos permiten una actuación global y multifactorial sobre los pacientes mejorando de forma evidente los resultados finales. Siempre bajo un concepto de tratamiento integral y multidisciplinar, ajustando y prescribiendo las diferentes técnicas de tratamiento de una forma individualizada para cada paciente.

La psicología supone una nueva aportación que nos acerca más al concepto de balneario como espacio de salud.



BALNEARIO DE ARCHENA



¿DÓNDE?

**Carretera del Balneario
S/N 30600, Archena
Murcia**



**TELÉFONO
968 688 022**



**MAIL
info@balneariodearchena.com**



**WEB
balneariodearchena.com**

FITUR SALUD

Los Balnearios presentes en una nueva edición de FITUR

La Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL) estará presente un año más en la Feria Internacional de Turismo que se celebrará del 22 al 26 de enero en Madrid. En esta ocasión, ANBAL ha realizado una gran apuesta para dar a conocer a los diferentes Balnearios que la componen, así como los beneficios de sus Aguas Minero-medicinales y su completa y atractiva oferta de programas de salud, bienestar, actividades culturales y de ocio destinadas a todos los públicos.

La Asociación celebrará una interesante jornada para debatir acerca de las cuestiones más de actualidad del sector, como el Programa de Termalismo, la sostenibilidad, el acompañamiento emocional a aquellas personas que visitan los establecimientos, así como la mejora continua en la gestión y los productos que se ofrecen a los visitantes.



TERMATALIA

ANBAL participa un año más en Termatalia, la Feria Internacional de Turismo Termal

La Asociación Nacional de Balnearios participó como expositor en una nueva edición de Termatalia, la Feria Internacional de Turismo Termal, Salud y Bienestar que se celebró del 18 al 21 de septiembre de 2019 en Orense.

ANBAL contó con un stand propio en el que dio a conocer todos los Balnearios miembros que la componen, su oferta de turismo termal, instalaciones y la calidad de sus Aguas Minero-medicinales. Asimismo, se distribuyó la revista "Balnearios de España" que edita la Asociación.

La Asociación ha colaborado muy estrechamente en ediciones anteriores de la Feria, que se ha consolidado como una de las más importantes del sector a nivel mundial. Este año reunió a profesionales de más de 30 países.

PREMIO ARCHENA

El Balneario de Archena recibe el premio Wellness Experience 2019

El Balneario de Archena, miembro de la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL), ha recibido el premio Wellness Experience 2019 en la categoría de mejor Balneario de España y Portugal 2019. El galardón se hizo público en una cena de gala en la Fira de Barcelona que reunió a más de 300 empresarios y profesionales.

El establecimiento se hizo con este premio con el que se pretende realizar un reconocimiento al sector de la salud y el bienestar a través del Agua, destacando las instalaciones dedicadas al uso terapéutico de este elemento.

El sector termal se está erigiendo como uno de los sectores del turismo con mayor índice de crecimiento y mejores perspectivas de futuro.





CURSO LAIAS

El Balneario de Laias acoge el segundo curso de especialización en técnicas de bienestar y balneoterapia

El Balneario de Laias, miembro de ANBAL, ha acogido el segundo curso de especialización en técnicas de bienestar hidrotermales y de balneoterapia y cuyo objetivo es formar a profesionales para que sepan realizar tratamientos con técnicas hidroterápicas.

El curso fue dirigido por Silvia Lorenzo Baltar, técnica especialista en estética y titulada en quiromasaje, y por María Dolores Fernández Marcos, médico especialista en hidrología médica e hidroterapia, que ejerce en el Balneario de Arnoia, de Caldaria. Participaron expertos como los profesores María José Rodríguez Lebón, técnico especialista en estética y jefa del departamento de estética de Caldaria Hoteles y Balnearios. También asistió Ada Sebares Miraval, especialista en medicina familiar y comunitaria y que ejerce en el Balneario de Laias desde el año 2001, quien impartió módulos sobre hidrología médica y protocolos hidroestéticos.

MINISTRA DE SANIDAD EN ALANGE

La ministra de Sanidad visita el Balneario de Alange

La ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social en funciones, María Luisa Carcedo, visitó el Balneario de Alange, miembro de la Asociación Nacional de Balnearios, situado en la provincia de Badajoz. Durante su estancia, subrayó el valor del Programa de Termalismo Social del IMSERSO, que ha cumplido 30 años.

Según sus propias palabras, este Programa cumple una doble función facilitando el acceso de los pensionistas a estos establecimientos y a sus terapias beneficiosas para la salud a precios reducidos, además, de contribuir a potenciar el desarrollo económico de las zonas donde se encuentran los Balnearios. Desde su creación en el año 1989, se han beneficiado de este Programa más de 3 millones y medio de personas.



7

CONGRESO ESPA 2019

El Congreso de la Asociación Europea de Balnearios pone de manifiesto el importante crecimiento del Turismo de Salud en el mundo

Un año más se ha celebrado el Congreso Anual de la Asociación Europea de Balnearios (ESPA), un punto de encuentro del sector para reunir a expertos de todo el mundo y debatir acerca de las cuestiones más candentes y los retos de futuro. En esta ocasión, la ciudad croata de Tuhelj fue la encargada de acoger la 24ª edición de este evento, que tuvo lugar del 8 al 10 de mayo, y que llevó por título "Secretos del equilibrio de la vida - Una vida llena de bienestar". En total, se dieron cita 150 personas de 21 países europeos, así como invitados de Estados Unidos, Rusia, China, Israel y Emiratos Árabes Unidos.

El objetivo de este encuentro era analizar las nuevas tendencias e innovaciones en el campo del Turismo de Salud. El 15 por ciento de todos los viajes turísticos en todo el mundo están motivados por razones de salud, lo que pone de manifiesto la importancia del sector. Además, las personas gastan de media entre un 20 y un 30 por ciento más que el turista normal. Durante el Congreso se abordaron diferentes propuestas de los países participantes, se estudiaron los nuevos nichos de mercado y el crecimiento del

turismo de bienestar, la atracción de turistas de fuera de la Unión Europea –principalmente Rusia, Canadá y los Estados Unidos– y la importancia de ofrecer nuevos productos relacionados con ámbitos, como por ejemplo, la nutrición o la relajación.



El Programa de Termalismo del IMSERSO, más de 40 años trabajando por el envejecimiento activo y el bienestar de la población española

El Programa de Termalismo del IMSERSO se ha convertido con el paso de los años en uno de los más queridos por la población española. Más de 40 años de éxitos avalan este proyecto que tiene una gran incidencia en la salud y el bienestar de las personas mayores de nuestro país.

A finales de 2018 y tras varios meses de trabajo entre el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) y el sector de los Balnearios, el Consejo de Ministros aprobó la renovación del Programa de Termalismo para las temporadas 2019 y 2020, con posibilidad de prórroga para 2021, lo que supone un espaldarazo más a un proyecto que nació hace 30 años y que tiene por delante un futuro más vivo que nunca.

Cada año, cerca de 250.000 personas disfrutan de los beneficios de las Aguas Mineromedicinales de los Balnearios españoles gracias a este Programa, considerado como una prestación socio-sanitaria, complementaria a las prestaciones de la Seguridad Social, que tiene como objetivo principal proporcionar al colectivo de personas mayores, que por prescripción facultativa precisen tratamientos para problemas osteo-articulares o respiratorios, la

posibilidad de acceder al disfrute de turnos de estancia en Balnearios a precios reducidos.

Todos los estudios que se han hecho sobre el Programa, demuestran la positiva incidencia de los tratamientos y técnicas que se llevan a cabo en los Balnearios en la mejora de la calidad de vida de sus usuarios, lo que contribuye al bienestar general disminuyendo el número de consultas mé-



dicas y emisión de recetas. Y no sólo eso, la satisfacción de los usuarios es muy alta, tal y como queda reflejado en las encuestas que se realizan año tras año evaluando la prestación de los servicios.

En sus ediciones, el Programa se desarrolla desde el mes de febrero hasta el de diciembre, ambos incluidos. Los turnos de estancia en los Balnearios son de 10 y de 12 días. Los beneficiarios son pensionistas de jubilación e invalidez, pensionistas de viudedad mayores de 55 años, el resto de pensionistas y perceptores de prestaciones o subsidios de desempleo con 60 años o más y asegurados o beneficiarios de la Seguridad Social con 65 años o más -aunque no sean pensionistas-. Además, se reconoce la posibilidad de acompañamiento de los hijos con discapacidad igual o superior al 45%.

Pero no sólo eso. Como señala Miguel Mirones, presidente de la Asociación Nacional de Balnearios, “es posiblemente el Programa estatal que más contribuye a determinadas cuestiones que muchos consideran de Estado”, como por ejemplo la fijación de población en el ámbito rural, “puesto que la gran mayoría de los Balnearios se encuentran situados en comarcas en las que estos establecimientos

se convierten en la actividad económica fundamental del territorio y actúa como tractor económico del comercio y los servicios complementarios de la zona”, dando trabajo a prácticamente 10.000 personas, entre empleos directos e indirectos.

Además, supone la permanencia de una realidad económica y social que ha trascendido gobiernos de distinto signo en los últimos 30 años. Y en este sentido, es importante señalar que el Programa, cuyo impacto económico supera en cada edición los 100 millones de euros, no es un gasto para la Administración sino una inversión, puesto que por cada euro que el Estado invierte, según los estudios realizados, recupera 2,4.

Por otra parte, al margen de la cuestión médica, es importante destacar que prác-

ticamente el 70% del empleo generado es femenino. A esto hay que añadir que también a través de los Balnearios se está contratando a un gran número de población inmigrante, que suele trasladarse en muchos casos con sus familias, ya que muchas estaciones termales se encuentran en zonas despobladas, lo que favorece los procesos de integración en estas comarcas a través de contratos vinculados al Programa que dan cobertura a los trabajadores durante 9 ó 10 meses al año.

Por este motivo, hay que poner en valor la función que el IMSERSO está desarrollando y destacar el trabajo y la historia de un Instituto que tanto ha contribuido en muchas zonas de España a la desestacionalización del sector turístico en general y de los Balnearios en particular, ahora que ha cumplido 40 años de existencia.



Las Aguas Mineromedicinales:



un aliado perfecto para
tratar la fibromialgia

10

El poder beneficioso de las Aguas Mineromedicinales se extiende al tratamiento de múltiples patologías, entre ellas la fibromialgia y otras afecciones del sistema nervioso. En estos establecimientos (entre otros), miembros de la Asociación Nacional de Balnearios, puedes encontrar terapias expresamente diseñadas para paliar sus síntomas

La fibromialgia fue reconocida en el año 1992 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones médicas internacionales como una patología de reumatismo no articular, que se caracteriza por un cuadro de dolor músculo-esquelético crónico y generalizado de origen desconocido, sin que existan otras patologías reconocidas.

El uso de las Aguas Mineromedicinales para esta patología presenta una eficacia reconocida tanto por la FIMT (Federación Internacional de Medicina Termal), como por la EULAR (Liga Europea contra el Reumatismo) en el tratamiento de los síntomas.



BAÑOS DE FITERO

En la cura termal para la Fibromialgia intervienen el Agua caliente como elemento vehicular, sus diferentes formas de aplicación y un equipo multidisciplinar de Médicos, Bañeros, Fisioterapeutas y masajistas. Todas estas circunstancias unidas a la situación, geografía, clima hacen de los Baños de Fitero un espacio muy adecuado para el tratamiento de esta patología.

El establecimiento está situado en Navarra y sus Aguas hipertermales, cloruradas, sulfatadas, sódicas, cálcicas y radioactivas ejercen un efecto analgésico. Se puede realizar baños en la piscina, de burbujas, duchas circulares, estufas, parafangos, re-educación fisioterapéutica (punción seca en los puntos gatillo de dolor), así como masajes terapéuticos (suaves y neurocutáneos).



BALNEARIO DE GRAENA

Las Aguas hipertermales, sulfatadas, cálcicas, magnésicas y con gran variedad de iones del Balneario de Graena, situado en Granada y perteneciente a Balnearios Relais Thermal, son muy apropiadas para la Fibromialgia. Sus múltiples propiedades las convierten en Aguas sedantes y relajantes y su temperatura (el hecho de que sean hipertermales) estimula la liberación de las hormonas ACTH y cortisol y de la beta endorfina, lo que las confiere efectos analgésicos y antiespásticos.

El programa contempla actividades balneario (como piscina caliente, ducha circular...), combinadas con otras técnicas que el médico pauta en consulta teniendo en cuenta cada caso. Puede incluir actividad aeróbica en el Agua, con la ayuda del fisioterapeuta, masajes y/o sesiones de fisioterapia y peloides, ya que la aplicación de estos -lodos que conservan todas sus propiedades y el calor de las Aguas- favorece la penetración de los elementos propios de las mismas y mantiene durante más tiempo la acción antiálgica, es decir que ayudan a combatir mejor el dolor.

CALDAS DE PARTOVIA

El Balneario de Caldas de Partovia está situado en la localidad orensana de O Carballiño Sus Aguas Mineromedicinales, de composición sulfurosa, sódica, bicarbonatada y radiactiva, están indicadas para la fibromialgia y sistema nervioso. Se pueden recibir tratamientos para la enfermedad en su zona termal de 1.600 metros



cuadrados de superficie, mediante técnicas como las duchas circulares, chorro, piscina interior y piscina dinámica, vaso de contraste, seis bañeras individuales y una doble y dos salas de masajes y de tratamiento con fangos.

Como tratamiento específico se recomienda el baño que, en el caso de la fibromialgia, se completa con una aplicación de parafango, y en el caso del sistema nervioso con un masaje relajante.

BALNEARIO DE LA VIRGEN

El Balneario de la Virgen se ubica en Jaraba, al comienzo del cañón del río Mesa. Sus Aguas Mineromedicinales son ricas en sodio, calcio y fosfatos y ayudan a reactivar los receptores colinérgicos y nicotínicos, facilitando con ello la transmisión del impulso nervioso y mejorando varias patologías degenerativas del mismo.

En el establecimiento se realizan tratamientos indicados para fibromialgia. Es el caso de las pindas calientes, que aportan relajación a las terminaciones nerviosas, y las técnicas de puntos gatillo y miofascial, utilizadas en el llamado “Stretching Back Masage”, están indicadas específica-

mente para estas dolencias que provocan espasticidad neuromuscular.

BALNEARIO DE VILLAVIEJA

Las Aguas Mineromedicinales del Balneario de Villavieja son hipertermales, y sus iones predominantes son el sulfato, el calcio y el magnesio, con efectos sedantes y analgésicos. Está situado en el municipio de La Vilavella, en Castellón, y cuenta con una amplia experiencia en el tratamiento de afecciones musculares y reumáticas.

En el establecimiento, se pueden recibir tratamientos y técnicas que están especialmente indicadas para las patologías como la fibromialgia, además de la esclerosis, polineuropatías y resto de afecciones del sistema nervioso. Todas cuentan con la supervisión médica para prescribir la opción más adecuada en cada caso.

CALDES DE BOÍ

En el Balneario Caldes de Boí, en Lérida, para tratar la fibromialgia y otras afecciones del sistema nervioso, se recomienda realizar tratamientos con fangos o peloides, formados con Agua Mineromedicinal de la fuente de la Tartera (con propiedades antiinflamatorias), arcilla (fuente de mine-

rales) y turba orgánica (con propiedades antisépticas y descongestivas). Produce efectos sedantes, relajantes, antiinflamatorios y analgésicos en el área tratada debido a la vasodilatación, aumento de la transpiración y estimulación de los aparatos cardiocirculatorio y respiratorio.

También es muy recomendable la estufa natural, que son grutas naturales por las que sale Agua termal que al evaporarse permite tomar baños de vapor (sauna húmeda). Los efectos que producen son sedantes y relajante para la persona que presenta habitualmente ansiedad o nerviosismo, y es estimulante para quien habitualmente presenta apatía, depresión o situación distímica.



Los Balnearios:

un espacio donde también tienen cabida los tratamientos para los más pequeños



En los Balnearios, los más pequeños también tienen cabida, no sólo los adultos. Además de por una cuestión lúdica y por ser un espacio perfecto para su diversión y su ocio, son muchos los establecimientos que cuentan en su oferta con tratamientos específicos para los niños

13

RELAIS THERMAL

BALNEARIO TERMAS PALLARÉS

El Balneario Termas Pallarés, en Alhama de Aragón (Zaragoza) y perteneciente a Balnearios Relais Thermal, tiene muchos atractivos para los más pequeños. La estancia en el Balneario incluye el libre acceso al Lago Termal de Aguas mineromedicinales que se renuevan constantemente y a los niños les encanta bañarse en este lugar. El Agua de este Lago natural de dos hectáreas de extensión mana a 32°C y se fija a 28°C, lo que permite largos baños durante prácticamente todo el año. Los niños tienen también acceso al Circuito Aquatherma, en el que se contemplan horarios exclusivos para familias con niños. Como complemento, el Balneario ofrece habitaciones familiares en el Hotel Termas, menú infantil en su restaurante y cuenta con un área infantil junto a las zonas deportivas.

BALNEARIO ACUÑA

En Caldas de Reis (Pontevedra), el Balneario Acuña tiene un importante atractivo para los niños: son sus piscinas termales exteriores, rodeadas de amplísimos jardines. El Agua mineromedicinal de estas piscinas se renueva de forma constante y se encuentra a una temperatura cercana a los 30°C. Así, los pequeños pueden divertirse mientras se benefician de las muchas propiedades de estas Aguas clorurado sódicas bicarbonatadas, con numerosas propiedades terapéuticas. Los niños tienen también acceso al Circuito termolúdico Balnea Murmurante, siempre acompañados por algún adulto. Como complemento, el Balneario cuenta con habitaciones comunicadas con acceso directo a los jardines, menú infantil en su restaurante y una gran terraza en su taberna gallega Ultraia.

BALNEARIO DE LIÉRGANES

Si por algo es conocido el Balneario de Liérganes en Cantabria, además de por la belleza del entorno, es por las muchísimas propiedades de sus Aguas sulfuradas, cálcicas, sulfatadas de fuerte mineralización, muy efectivas en el tratamiento de enfermedades relacionadas con el aparato respiratorio. Las Aguas del Manantial de la Fuente Santa tienen propiedades antisépticas y broncodilatadoras, indicadas para patologías persistentes de las vías respiratorias: rinitis, faringitis, laringitis, bronquitis y asma. Son muchos los niños que visitan cada temporada el Balneario de Liérganes, ya que cuentan con un tratamiento respiratorio diseñado especialmente para ellos. Consta de 14 sesiones pautadas por los médicos del Balneario tras la consulta inicial, que incluyen distintas técnicas res-



piratorias que se aplican en función de la dolencia y características del paciente. El tratamiento produce importantes mejoras en los pequeños.

BALNEARIO CERVANTES

Otro de los Balnearios Relais Termal pensado para familias es el Balneario Cervantes, situado en la localidad de Santa Cruz de Mudela, en Ciudad Real. En él, los niños pueden acudir a partir de los 4 años junto a sus padres al circuito La Cúpula del Agua. Además, el Balneario ofrece un masaje relajante infantil con aceites hipoalergénicos denominado “mi primer masaje”. El Balneario Cervantes dispone de habitaciones familiares con salón, un área infantil y zona de deportes, además de una gran piscina exterior y caminos en su extensa finca de 32 hectáreas para pasear, correr o andar en bici. En su restaurante ofrece menú especial para niños.



14



BALNEARIO DE MONTANEJOS

En los casos en los que viaje la familia y el objetivo sea cuidar de la salud de todos, el Balneario de Montanejos, ubicado en Castellón, ofrece la posibilidad de tener una experiencia Termal con los más pequeños.

En concreto, se ofrecen los sábados por la tarde una sesión de “Circuito Familiar” para padres e hijos, en la que los menores de 8 años entran de forma gratuita y los niños y adolescentes de 9 a 15 con precios reducidos. Se puede disfrutar de un circuito por las instalaciones de los Balnearios con Agua Mineromedicinal traída de la Fuente de los Baños, Agua con la que se bañaban los antiguos árabes.

Además, para completar la visita a la Villa Termal, el Balneario dispone de senderos para descubrir los alrededores y que pueden resultar una oferta de ocio estupenda para los más pequeños.

BALNEARIO DE PUENTE VIESGO

El Balneario de Puente Viesgo ofrece distintos servicios a los niños entre 3 y 12 años aprovechando las propiedades beneficiosas de las Aguas termales, aplicadas por vía tópica o respiratoria, y por supuesto siempre acompañado de un adulto.

En primer lugar, la sesión en la piscina termal, de 20 minutos de duración, con

los beneficios del Agua Mineromedicinal. Tiene dos chorros de cuello de cisne para la zona cervical, dos subacuáticos para la zona lumbar y rodillas y uno para nadar contracorriente.

Por vía respiratoria, pueden disfrutar de la Sauna Termal o Vaporarium, con una humedad del 100% y una temperatura ambiental de 30-32°C. Se asocia además a una esencia de eucalipto y menta, pudiendo ser utilizado como inhalatorio suave. Estos tratamientos pueden complementarse con Masajes Locales o Generales con aceite de almendras, para un mayor bienestar y relajación.

Igualmente y como oferta de ocio los niños, hasta los 7 años, disponen de una piscina infantil de Agua minero medicinal en la que cuentan con un pequeño tobogán, una seta de Agua, en la que podrán disfrutar de una hora de los beneficios de las Aguas, siempre por supuesto acompañado de un adulto,

Los niños entre 8 y 12 años pueden reutilizar el circuito termo-lúdico de El Templo del Agua, en horario exclusivo de 13:30 a 16:00 horas, con piscina dinámica y circuito de saunas, con jacuzzi exterior y sala de relajación.

BALNEARIO DE LA VIRGEN

En el Balneario de La Virgen, en Zaragoza, los niños pueden disfrutar de un tratamiento de Haloterapia (sala de sal), así como de las nebulizaciones, por los grandes beneficios que aportan en problemas de vías respiratorias y piel. Los más pequeños también pueden acceder al baño de burbujas a una temperatura templada y el jacuzzi, siempre que tengan más de cuatro años y estén acompañados por un adulto. El Lago Termal natural también está indicado para el uso infantil.

El Balneario oferta también un masaje infantil, que nace de una antigua tradición hindú que ha sido redescubierta en occidente por los múltiples beneficios que aporta al niño. Dura 25 minutos aproximadamente y sirve para estimular el sistema psicomotor de los niños, hidratando la piel y nutriendo los tejidos, ayudando a fortalecer los músculos, liberar tensiones y relajarse, facilitando el buen desarrollo cognitivo y motriz.

El masaje se realiza con el niño tumbado decúbito prono en la camilla mientras se le va explicando en qué consiste este masaje que recorre pies, piernas espalda, brazos, pecho y cara. Se le permite oler el aceite y después de hacer el masaje, tiene que

decir que parte del cuerpo le ha gustado más. Se todo el cuerpo de pies a cabeza con vaciados, fricciones suaves, presiones, torsiones y rodamientos.

BALNEARIO DE PANTICOSA

El Balneario de Panticosa, está situado en pleno corazón del Pirineo de Huesca, a 1.636 metros de altitud, muy próximo a las estaciones de esquí de Aramón Panticosa y de Formigal.

Para los más pequeños, cuenta con un Balneario Familiar, con 3 piscinas, cuello de cisne, tobogán, zona de descanso y con una zona de chapoteo para menores de 3 años. Durante el verano amplían su horario familiar, donde se puede hacer uso no solo de esta zona reservada sino de todo el recinto incluyendo la piscina exterior.

Su balneario estrella es el exclusivo Termas de Tiberio con 8.500 metros cuadrados de extensión, es un espacio dedicado al bienestar del cuerpo y de la mente.

Disponen de dos Hoteles de 4 estrellas, el Gran Hotel (de estilo montañés y con influencias francesas) y el Hotel Continental (diseñado por el arquitecto Rafael Moneo); También ofrece una amplia oferta gastronómica y un entorno con numerosas posibilidades en cuanto a actividades.



Francisco Maraver Eizaguirre

Responsable de los cursos sobre INICIACIÓN A LA MEDICINA TERMAL



16

LA MEDICINA TERMAL, LA SANIDAD DEL FUTURO

¿En qué consiste la especialidad de Hidrología Médica?

Consiste en el desarrollo de los estudios de posgrado cursados por graduados o licenciados en Medicina para la obtención del Título Oficial reconocido por el “Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social” y el Ministerio de “Educación y Formación Profesional” para ejercer la profesión en los Servicios Médicos de los Establecimientos Balnearios. No olvidemos que el Real Decreto 1277/2003, establece las bases generales sobre autorización de centros, servicios y establecimientos sanitarios y especifica en su Anexo II que en los Servicios Sanitarios de los Balnearios existe la unidad asistencial, denominada U.58 Hidrología, «en la que un médico especialista en Hidrología Médica es responsable de la

utilización de Aguas mineromedicinales y termal con fines terapéuticos y preventivos para la salud».

¿Desde hace cuántos años está considerada como especialidad médica?

La Hidrología está considerada una especialidad médica en nuestro país desde la ley de Especialidades Médicas de 20 de julio de 1955.

¿Qué conocimientos especializados adquiere un médico que elige esta especialidad?

Aquellos dirigidos a conseguir el fin de la especialidad, es decir, el estudio de las Aguas minero-medicinales, minerales naturales, marinas y potables ordinarias y más específicamente, de sus acciones

sobre el organismo humano en estado de salud y de enfermedad.

¿Dónde se puede realizar en España?

Hasta ahora en la Escuela profesional de Hidrología Médica e Hidroterapia de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid. No obstante, cuando se adapte al sistema de residencia se desarrollará tanto en la Escuela Profesional como en los Servicios Médicos de los Establecimientos Balnearios que hayan sido declarados Unidades Docentes Acreditadas por el Ministerio.

¿Cuántos médicos hidrólogos hay en España?

Desde que se inició la actividad en la Escuela profesional de la UCM se han forma-

do más de cuatrocientos cincuenta médicos especialistas en Hidrología Médica en nuestro país

¿Qué labor desempeña un médico hidrólogo en un Balneario?

La primera responsabilidad del Director-Médico de un Balneario es cumplir y hacer cumplir los requisitos marcados por la ley (Estatales o Autonómicas), así como las directrices establecidas por la empresa para el funcionamiento del centro. Así mismo, es responsable entre otras de las siguientes funciones: Anamnesis, prescripción, seguimiento e informe final de la cura termal; Control higiénico-sanitario tanto de los recursos termales (Aguas mineromedicinales y sus productos derivados gases y barros) como equipos de aplicación de las técnicas; Formación y supervisión de los profesionales sanitarios integrantes del servicio; Protocolización de las Técnicas Hidrotermales, Técnicas complementarias y diseño de los Programas Terapéuticos; Participación activa en los sistemas de calidad del centro; Liderar la investigación clínica del centro que aporte evidencia



17

científica actualizada a la actividad sanitaria del centro.

¿Cómo ve el futuro de la profesión?

La veo necesaria. La Sociedad es consciente de que la atención de la cronicidad ante una población envejecida y polimedida como la nuestra es esencial para garantizar la sostenibilidad del sistema. Los Balnearios son centros sanitarios, su función principal es mejorar la salud de sus pacientes mediante el tratamiento de sus enfermedades con todos los recursos disponibles (Balneoterapia, Educación para la salud, Medicina de estilo de vida, Prevención) y la cura termal es el marco ideal para ayudar a la prevención de las enfermedades.

¿En qué consisten los cursos sobre INICIACIÓN A LA MEDICINA TERMAL, impartidos por la Escuela de Hidrología Médica al amparo del acuerdo de colaboración entre la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL)?

Los cursos son una respuesta a la situación a la que se ha llegado en los últimos años, ya que se han formado muy pocos médicos especialistas en hidrología en relación a las verdaderas necesidades del sector. Por tanto, pretenden iniciar en la disciplina a Graduados o Licenciados en Medicina que han accedido a los Servicios Médicos de los Establecimientos Balnearios sin ser especialistas en Hidrología.



Cuando los Balnearios se convirtieron en un escenario... ¡de cine!

¿Sabías que una película del Oeste se rodó en las inmediaciones de un Balneario del sur de España? ¿O que Berlanga rodó en uno de ellos uno de sus grandes éxitos, al igual que ha ocurrido con uno de los últimos bombazos del cine español?

Desde hace siglos, los Balnearios han sido espacios para cuidarse, recuperar la salud y el bienestar, relajarse y disfrutar. Pero además, sus bellos edificios y parajes, la serenidad que transmiten y la espectacularidad de muchas de sus construcciones los han convertido en un espacio ideal para rodar películas y series para la televisión. Estos son algunos ejemplos:

18

BALNEARIO DE ALICÚN DE LAS TORRES

El Balneario de Alicún de las Torres está situado en Granada, en un enclave de particular belleza. En el entorno inmediato de este establecimiento se rodaron algunas escenas de la película del Oeste, “7 Pistolas para los McGregor” rodada en 1966. El film fue dirigido por Franco Giraldi y en él tuvo un papel protagonista un actor español, Fernando Sancho.

Precisamente ese entorno del Balneario ha sido clasificado como “Paraje Sobresaliente”, protección Medioambiental motivada por los atributos del Paisaje que forman parte de dicha película.

Como curiosidad, está bien saber que para rodar las escenas se aprovechaban como decorado los “Badlands”, un espacio que con toda seguridad formará parte el 2020 de la red de Geoparques avalado por la UNESCO, ya que se espera se resuelva de forma positiva la candidatura del “Geoparque Granada”.



BALNEARIO DE ARCHENA

El Balneario de Archena, en Murcia, también se ha convertido a lo largo de su historia en un escenario para películas. Concretamente, en el año 1995 se rodaron algunas escenas de la película "Felicidades, Tovarich". Se trata de una película dramática dirigida por Antonio Eceiza. Entre los actores, se encontraban Francisco Rabal, Ruth Gabriel y Xabier Elorriaga.

Y si hay una serie por excelencia en la televisión española, esa es Cuéntame, una de las más longevas, protagonizada por Imanol Arias y Ana Duato. El Balneario de Archena ha acogido por tres ocasiones el rodaje de esta popular producción, que ha correspondido a tres capítulos ya emitidos.

TERMAS PALLARÉS

En su intensa relación con el mundo de la Cultura, Termas Pallarés ha sido escenario de varias cintas que forman parte de la historia del cine en nuestro país.

Luis García Berlanga rodó en Termas Pallarés "Los Jueves, Milagro", entre junio y octubre de 1957. Se estrenó en el cine Capitol de Madrid el 2 de febrero de 1959 con gran éxito. En 1962 se rodó Accidente 703, de

José María Forqué y en 1974 "Cinco almohadas para una noche", dirigida por Pedro Lazaga e interpretada por Sara Montiel. El guionista Rafael Azcona y el director italiano Marco Ferreri pasaron varias semanas en el Balneario con intención de rodar una adaptación de El castillo de Kafka, aunque finalmente la cinta no se rodó.

Uno de los rodajes más recientes (en 2016) es el de la taquillera "Villaviciosa de al

Lado", dirigida por Nacho García Velilla. La protagonizan Carmen Machi, Leo Harlem, Macarena García, Arturo Valls y Antonio Pagudo, entre otros actores.

En octubre de 2017, el director aragonés Pablo Aragües eligió el Lago Termal para rodar varias escenas de su última película "1200 Almas". Un thriller fantástico cuyo reparto encabezan Jean Reno e Ingrid García-Jonsson.



**DATE UN RESPIRO
EN CANTABRIA...**

Respira salud en Puente Viesgo

www.balneariodepuenteviesgo.com · 942 598061 · info@balneariodepuenteviesgo.com



ACUÑA
986 540 010
www.balnearioacuna.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
www.caldasdepartoviabalneario.com

CARBALLINO
988 270 926
www.balneariodecarballino.com

LAIAS
988 280 409
www.caldaria.es

LOBIOS
988 010 050
www.caldaria.es

LEDESMA
923 149 100
www.balnearioledesma.com

RETORTILLO
923 450 411
www.balnearioretortillo.com

EL SALUGRAL
927 474 850
www.elsalugral.com

ALANGE
924 365 106
www.balneariodealange.com

EL RAPOSO
924 570 410
www.balneario.net

CHICLANA
956 400 520
www.balneariodechiclana.net

LIERGANES
942 528 296
www.balneariolierganes.es

PUENTE VIESGO
942 598 061
www.balneariodepuenteviesgo.com

GRÁVALOS
941 398 115
www.balneariodegravalos.com

CESTONA
943 147 140
www.balneariodecestona.es

VILAS DEL TURBÓN
974 550 111
www.balneariovilasdelturbon.com

PANTICOSA
974 487 161
www.panticosa.com

BAÑOS DE FITERO
948 776 100
www.balneariodefitero.es

ELGORRIAGA
948 45 60 45
www.balnearioelgorriaga.com

ALHAMA DE ARAGÓN
876 662 200
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
976 840 011
www.termaspallares.com

TERMES MONTBRIÓ
977 814 000
www.termesmontbrio.com

CALDES DE BOI
973 696 210
www.caldesdeboi.com

MANZANERA-EL PARAÍSO
978 781 818
www.balneariomanzanera.com

ARIÑO
978 077 077
www.balneariodearino.com

BENASSAL
964 445 404
www.balneariodebenassal.com

VILLAVIEJA
964 677 400
www.balneariovillavieja.com

MONTANEJOS
964 131 275
www.balneariodemontanejos.com

FONT SANTA
971 655 016
www.balneariofont santa.com

ANBAL
902 11 76 22
www.Balnearios.org

CERVANTES
926 331 313
www.balneariocervantes.com

BAÑOS DE LA CONCEPCION
967 470 036
www.balneariodelaconcepcion.es

BALNEARIO DE BENITO
967 382 060
www.balneariodebenito.es

FUENTE PODRIDA
962 335 122
www.hotelbalneariofuentepodrida.com

HERVIDEROS DE COFRENTES
96 189 40 25
www.balneario.com

VERCHE
962 130 003
www.balnearioverche.com

ALHAMA DE GRANADA
958 350 366
www.balnearioalhamadegrana.com

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

GRAENA
958 670 681
www.balneario-graena.com

LANJARÓN
958 770 137
www.balneariodelanjaron.com

ZÚJAR
958 191 000
www.balneariodezujar.es

ARCHENA
968 688 022
www.balneariodearchena.com

Puro norte:

Los Balnearios de la costa cantábrica

Siempre hay un motivo para volver al norte. Las provincias de Pontevedra, Gipuzkoa, A Coruña y la región cántabra nos ofrecen una razón que no podemos rechazar. La bondad de sus Balnearios, que recogen una tradición centenaria de excelencia termal de la que hoy podemos aprovecharnos con los últimos

adelantos técnicos y la mayor comodidad.

Liérganes, Acuña, Puente Viesgo, Cestona, Termas de Cuntis y Carballo son nombres que debemos considerar si queremos hacer un alto en nuestras ajetreadas vidas y recobrar la tranquilidad, mejorando nues-

tro bienestar. Ubicados en entornos con una naturaleza llena de esplendor, nos proponen tratamientos de salud y cosméticos que aprovechan las cualidades únicas de sus Aguas. Mejor todavía si nos alojamos en estos propios establecimientos que mantienen viva una elegancia propia de otros días. Disfrutarlos es renacer.

BALNEARIO DE LIÉRGANES

No sólo es un soberbio Balneario. Se puede decir sin temor a equivocarse que el Balneario de Liérganes, en Cantabria, es un pedazo de historia del termalismo español. Tal es su excelencia asentada con el paso del tiempo. Y es que, a sólo 23 kilómetros de Santander, es un lugar ideal para el reposo, el bienestar y la mejora de nuestra condición física.

Buena parte de su fama se encuentra en las numerosas propiedades de sus Aguas termales mineromedicinales. Son Aguas apropiadas tanto para el tratamiento de diversas patologías como para la búsqueda de la merecida relajación. Si bien los habitantes de

estas tierras ya conocían, y aprovechaban, sus bondades desde la noche de los tiempos fue en 1869 cuando se declararon de Utilidad Pública.

El nombre de este Balneario está unido indisolublemente al de su Gran Hotel, construido en el siglo XIX y que hoy mantiene la esencia de aquellos históricos establecimientos. A la belleza de su arquitectura, hay que añadir todas las comodidades propias de nuestro tiempo para satisfacer cualquier necesidad. Otro de los establecimientos hoteleros del Balneario es el Hotel Termas de Liérganes. Se trata de una histórica Casona montañesa totalmente renovada y reconvertida en un acogedor Hotel de tres estrellas con encanto



23

BALNEARIO DE ACUÑA

Situado en Caldas de Reis (Pontevedra), en pleno Camino de Santiago Portugués, el Balneario Acuña es el lugar perfecto para disfrutar de las muchas propiedades del Agua termal. Cuenta con una piscina de Agua mineromedicinal, rodeada de jardines, que fluye continuamente a unos 30°C. Es conocido como el Balneario de los Peregrinos, debido al gran número de caminantes que lo eligen como el lugar idóneo para descansar y reponer fuerzas.

Está formado por dos edificios de gran belleza arquitectónica a orillas del Río Umia. El primero de los edificios, de importante valor histórico, fue construido a finales del siglo XIX y reformado en su totalidad en el año 2007, para dotarlo con todo el equipamiento necesario para ofrecer el máximo confort. Destaca en su arquitectura el amplio mirador acristalado hacia el río Umia. El segundo edificio fue erigido con apartamentos, los cuales se transformaron en 2007 en habitaciones de hotel junto a la zona ajardinada que rodea el establecimiento, en la que se encuentra la piscina termal exterior de Agua minero-medicinal.



BALNEARIO DE PUENTE VIESGO

En pleno valle del río Pas, próximo a la capital cántabra y a las villas de Santillana del Mar y Cabárceno, se encuentra el Balneario de Puente Viesgo. El complejo hotelero y termal de Puente Viesgo es una de las instalaciones más modernas y completas de su clase en la Cornisa Cantábrica, con sus instalaciones y servicios de lujo en un entorno de plena naturaleza.

Las cualidades termales del manantial son conocidas desde el siglo XVIII por su poder terapéutico, y por ellas sigue siendo uno de los complejos termales más conocidos y prestigiosos a nivel nacional y una referencia dentro del sector balneario. Están especialmente indicadas para el tratamiento de problemas cardiovasculares, respiratorios, reumatológicos, así como de problemas psicosomáticos

El Gran Hotel Puente Viesgo forma parte de un conjunto hotelero de dos edificios comunicados por un corredor subterráneo. Es heredero de una tradición hostelera que arranca en el siglo XIX, cuando se creó la primera «casetta de baños» y cien años después, la primera casa de huéspedes en la que las clases pudientes disfrutaban de un veraneo muy saludable. Se mantiene ese ánimo de ofrecer el mejor servicio a los huéspedes, pero con todo el equipamiento que se pueda desear.



24

BALNEARIO CESTONA

El Balneario de Cestona está situado en Guipúzcoa, a pocos minutos de Zumaya y Zarautz y a 30 kilómetros de San Sebastián. Rodeado de naturaleza, este histórico Balneario evoca la época de mayor esplendor de los centros termales en Europa, con todas las comodidades actuales.

Sus Aguas termales mineromedicinales son reconocidas a nivel internacional por sus muchas propiedades. Este Balneario se nutre del Manantial de San Ignacio, que posee Aguas clorurado sulfatadas sodicas de fuerte mineralización y del Manantial de Nuestra Señora de la Natividad, Aguas clorurado sulfatadas hipotermiales.

Cestona se enorgullece de su Gran Hotel, un establecimiento del siglo XVIII que evoca la época de mayor esplendor de los centros termales en Europa con todas las ventajas actuales. También tenemos como opción alojarnos en un hotel histórico del siglo XVIII que evoca la época de mayor esplendor de los centros termales en Europa con todas las comodidades actuales.



TERMAS DE CUNTIS

Su complejo termal se encuentra situado en el casco urbano de Cuntis, en Pontevedra. Tanto el edificio del Balneario como los de sus hoteles se encuentran rodeados por parques privados con una extensión de aproximadamente 50.000 m² que discurren a orillas del río Gallo, que atraviesa la población.

Es, sin duda, un espacio único para el descanso, el relax y la salud gracias a los beneficios para el organismo de las cualidades únicas de estas Aguas mineromedicinales con agentes antiinflamatorios, antialérgicos y antioxidantes.

Para acoger nuestra visita una buena opción sería el Hotel La Virgen, dentro del propio complejo. Luce con solera los perfiles característicos de los pazos gallegos si bien ha sido renovado íntegramente en 2006 pasando a ser un moderno complejo turístico con conexión directa con el Balneario. También podemos alojarnos en el Hotel Castro do Balneario, una magnífica casona tradicional gallega rehabilitada que conserva sus elementos singulares.



25

BALNEARIO DE CARBALLO

A unos 20 km de A Coruña, en la puerta de entrada de la Costa da Morte, se ubica el Balneario de Carballo en pleno casco urbano de esta localidad. Conforme al testimonio de algunos historiadores sus Aguas ya fueron aprovechadas por los

romanos, verdaderos sibaritas del Termalismo.

Las Aguas termales del Balneario de Carballo están clasificadas como Aguas minero medicinales, sulfurado sódicas bicarbonatadas, de mineralización débil. Ya a finales del XIX fue-

ron reconocidas por el Tribunal de Aguas de París como una de las mejores de Europa por su efectividad en el tratamiento de diversas patologías. Hoy continúan elevando el listón de su calidad que se puede comprobar en los numerosos servicios y tratamientos que proponen a sus visitantes.



Caldes de Boí: sabores de los Pirineos

26

Situado en el Valle de Boí justo en la entrada del Parque Nacional de Aigüestortes y San Mauricio, el Balneario de Caldes de Boí se encuentra donde los Pirineos muestran su máximo esplendor. Y es que si hay un entorno privilegiado es este. Es un entorno único, rodeado del conjunto Románico declarado patrimonio material de la humanidad por la UNESCO, entre numerosos manantiales naturales de Aguas termales con propiedades del Agua mineral medicinales, incluso con piscina termal, en medio de una naturaleza formidable.

El Hotel Manantial, de cuatro estrellas, es el hotel principal del Balneario de Caldes de Boí. Se trata, sin duda, de uno de los emblemas de este centro termal. Este edificio sigue los cánones de la arquitectura de montaña, ofreciendo la máxima comodidad y confort a sus clientes que en él se alojan gracias a las constantes mejoras y actualizaciones en sus instalaciones. Los amantes de la comodidad seguro que valoran la posibilidad de acceder al Balneario desde el hotel.

Uno de los atractivos más valorados del Hotel es el Restaurante Manantial. Este establecimiento tiene a gala presentar una cuidada carta con el fin de ofrecer





una experiencia gastronómica de calidad, con una carta donde los productos de temporada y de proximidad km0 están más presentes que nunca, tratados con el máximo respeto y combinando una cocina tradicional con las técnicas culinarias más actuales. Y lo consiguen.

No se trata sólo de disfrutar de la buena mesa, también el cuidado de la salud importa en el Restaurante. A diario se confeccionan dietas especiales coordinadas con el Equipo Médico del Centro Termal, así como menús vegetarianos, dietas de desintoxicación, dietas reconstituyentes, hipocalóricas y sin gluten, intentando ofrecer las mas amplia variedad de dietas para contribuir a mejorar el bienestar general de sus clientes según sus propias necesidades.

Otra alternativa de alojamiento en Caldes de Boi es el Hotel Caldas, con tres estrellas. Abierto únicamente durante la temporada de verano se trata de una antigua hospedería medieval que data del 1671. Fue reformada y totalmente renovada en

el 2004, siempre conservando la estructura original del edificio, incluido el patio fortificado, donde se encuentra el Santuario de la Virgen de Caldas y distintas tiendas de artesanía y de productos locales de elaboración propia.

El Restaurante Consorcia es el restaurante principal del Hotel Caldas, abierto tanto para clientes como para clientes no alojados en el hotel. No solo se propone a la clientela, un cuidado Bufet diario con especialidades autóctonas.



Los beneficios de las Aguas mineromedicinales para las personas con Parkinson

Las Aguas mineromedicinales producen grandes beneficios en las personas con enfermedades neurológicas, entre ellas el Parkinson. El poder de relajación termal mejora el movimiento de los músculos y permite realizar movimientos que fuera del Agua serían muy dificultosos

28

La Organización Mundial de la Salud prevé que para el año 2030, mas de 12 millones de personas en el mundo sufran la enfermedad del Parkinson, que actualmente afecta a una de cada 100 personas mayores de 60 años. Es una de las enfermedades neurológicas más comunes y se produce por un proceso neurodegenerativo multisistémico que afecta al sistema nervioso central de forma crónica. La sufren tanto hombres como mujeres y provoca síntomas motores y no motores que se manifiestan de manera diferente en cada persona. En algunos pacientes evoluciona rápidamente, mientras que en otros de manera lenta.

Los principales síntomas suelen ser los temblores, la rigidez, lentitud de movimientos e inestabilidad postural, además de otros como la depresión, la reducción del olfato, el estreñimiento y el trastorno de conducta del sueño REM. El principal problema es que no tiene cura, por eso cualquier tipo de terapia destinada a mejorar sus síntomas es de gran ayuda.

En este sentido, numerosas investigaciones han demostrado los beneficios de las Aguas mineromedicinales en el desarrollo de la enfermedad.

Dentro de la Asociación Nacional de Balnearios, algunos establecimientos miembros han llevado a cabo diferentes programas destinados a enfermos de Parkinson. Por ejemplo, el Balneario de Benito, en Albacete, participa en el programa "Mójate por el Parkinson", que llevan a cabo las



Asociaciones de Parkinson de Castilla-La Mancha a través de su Federación Regional, que aúna el tratamiento terapéutico rehabilitador para los enfermos, el respiro hidrotermal para sus cuidadores junto con la adquisición de habilidades y destrezas para resolución de conflictos en los cuidados y la formación a profesionales de las diferentes asociaciones.

En el Balneario Laias de Ourense —perteneciente al Grupo Caldaria—, enfermos y familiares de la Asociación de Parkinson de Astorga y de su comarca también han participado en un programa específico en virtud de una colaboración con el programa Inmerso que les permite disfrutar de una estancia de 10 días en el establecimiento. El objetivo es fomentar la autonomía, las relaciones sociales y mejorar la calidad de vida de los afectados y sus familias. En el Balneario, pueden disfrutar de curas termales muy adecuadas para aquellas personas que sufren una enfermedad neurológica crónica porque ayudan a mitigar las consecuencias de la enfermedad. Entre los tratamientos más recomendados en estos casos se encuentran los baños con y sin chorros y las duchas, porque ayudan a relajar los músculos y a realizar movimientos que fuera del Agua resultarían muy dificultosos.



LOS TRATAMIENTOS MÁS RECOMENDABLES

BAÑOS DE INMERSIÓN

Además de las propiedades mineromedicinales de las Aguas en los músculos, el calor tiene un efecto vasodilatador que permite eliminar sustancias precursoras del dolor.

analgésicas y calmantes sobre los músculos, mejorando el dolor y la tensión de estas zonas.

TÉCNICAS RESPIRATORIAS

Las pulverizaciones o inhalaciones producen relajación, mejoran la respiración y el sentido olfativo.

CHORROS

Los chorros con presión débil ofrecen un efecto sedativo en las zonas dolorosas, relajando los músculos y mejorando su flexibilidad y la de los tendones.

GIMNASIA EN LA PISCINA

Hacer ejercicio bajo el Agua tiene un impacto mucho mejor sobre las articulaciones y los músculos, permitiendo el movimiento sin tanto esfuerzo y reduciendo notablemente la sensación de dolor.

APLICACIONES DE BARRO

Los barro termales tienen propiedades



AWT by Storz Medical
Creadores de ondas de choque.

AWT de Storz Medical es una técnica no invasiva, regenerativa, indolora y de rápida ejecución. Se obtienen resultados satisfactorios en un espacio de tiempo muy corto (1 mes). Las indicaciones son: **celulitis, adiposidades localizadas, flacidez y arrugas...**

Las zonas que se tratan son: abdomen, glúteos y trocánter, brazos, muslos, flancos, bajo escapula, rodillas, gemelos, tobillos y rostro.



Hay mas de 300 centros en España, encuéntralos en nuestra web y ahora podéis disfrutar de esta técnica también en el centro **Marisma Wellness Center**, situado en la avenida del Stadium, número 17, en Santander, Cantabria. 942 03 70 41

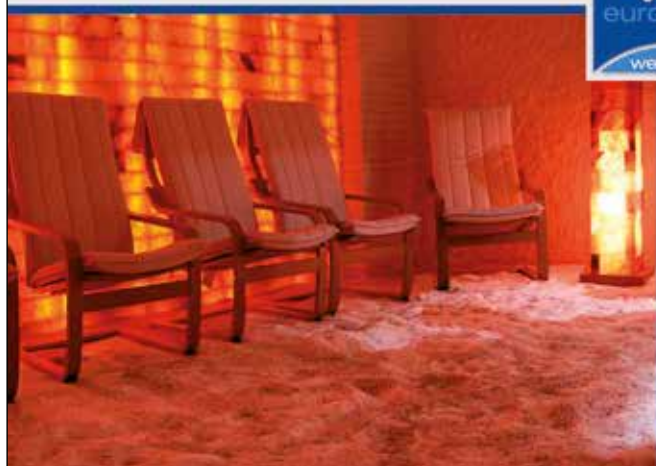
STORZ MEDICAL IBERICA

www.awt4you.com - info@storzmedicaliberica.es - Tel. 638.363.397

30

HALOTERAPIA

InterVap Europa, empresa pionera en la utilización de la haloterapia: facilita la respiración, estimula las defensas, regenera la piel y mejora el rendimiento. De esta forma, las cabinas de sal se convierten en nuestro mejor aliado, junto con los halogeneradores exclusivos con los que cuenta InterVap, tanto de proyección húmeda como seca.



Disfruta de los Balnearios en pareja



31

¿Estás pensando en un plan distinto para celebrar San Valentín, un fin de semana de enamorados o incluso para dar una sorpresa a tu pareja? Prueba a vivir una experiencia en un Balneario

Aunque el día de los enamorados oficial es San Valentín, que se celebra todos los años el 14 de febrero, lo cierto es que se puede celebrar en pareja muchos eventos a lo largo del tiempo: un aniversario, una pedida, una sorpresa especial... Y uno de los mejores lugares para disfrutar de verdad de un momento de relajación, de bienestar y de tranquilidad son los Balnearios.

Los diferentes establecimientos tienen todo tipo de ofertas para hacer de una estancia en pareja un recuerdo inolvi-

dable: una cena romántica, un circuito termal, un masaje para dos, un fin de semana divertido... Se trata de una forma diferente de disfrutar, muy romántica, que ayuda a salir de la rutina y que suele tener una acogida espectacular entre las parejas.

En cada una de las diferentes páginas webs de los Balnearios de la Asociación Nacional de Balnearios se pueden encontrar la información necesaria para elegir entre las diferentes alternativas que se proponen. Algunos de ellos in-

cluso dan la oportunidad de acoger celebraciones más especiales, como puede ser una boda o un aniversario por todo lo alto.

Porque además de disfrutar, puede ser una ocasión única para mejorar la salud, desconectar de la rutina y dejarse llevar por los magníficos entornos en los que se pueden realizar diferentes rutas para disfrutar de la naturaleza. Las visitas culturales son también un plan perfecto para completar una estancia para no olvidar.





32

El Balneario de Lanjarón pasa a formar parte de la Cadena de Balnearios Relais Termal

Situado a los pies de Sierra Nevada, en un paraje de espectacular belleza, se encuentra el histórico Balneario de Lanjarón, que ha sido recientemente adquirido por la Cadena de Balnearios Relais Termal

El emblemático Balneario de Lanjarón en Granada, es uno de los establecimientos andaluces con más larga tradición histórica en el sector termal. Situado en el Parque Natural de Sierra Nevada, a las puertas de la Alpujarra granadina, el uso de las Aguas mineromedicinales que lo abastecen se retrotrae hasta la época mozárabe, pueblo que dio el nombre al lugar donde hoy se levanta el establecimiento actual.

Sus propiedades fueron reconocidas científicamente en 1770, aunque fue en el siglo XIX cuando vivió una de las mayores épocas de expansión y crecimiento. Fue reconocido en 1878 en la Exposición Universal de París, recibiendo la medalla



de plata en su categoría y durante años fue visitado por personalidades como Virginia Woolf, Bertrand Russell, Manuel de Falla o Federico García Lorca.

A día de hoy, y tras una renovación de sus instalaciones, el Balneario incluye un hotel de nueva construcción (de cuatro estrellas y 122 habitaciones), el antiguo Balneario completamente rehabilitado, seis manantiales distintos entre sí de Aguas mineromedicinales diferentes y todos ellos únicos, y otras instalaciones complementarias (amplios jardines, piscina exterior, instalaciones deportivas y auditorium).

Sus Aguas mineromedicinales son de extrema pureza y están especialmente recomendadas para trastornos del aparato digestivo y reumatológico. Entre sus servicios se incluyen baños termales, duchas circulares de hidromasaje, sauna finlandesa, pediluvio con piedras, termoterapia y parafango, terapias respiratorias, flotarium y estética y cosmética, entre otros.



OFRECE DIFERENTES PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR, ENTRE LOS QUE DESTACAN:

TERMAS AL LANCHAR

Se lleva a cabo en un espacio termal inspirado en el ritual de la tradición romana que incluye baños de contraste caliente, frío y templado, hammam, zona de descanso e hidratación mineromedicinal.

TERMAS AL LANCHAR CON MASAJE

Además del programa anterior, se ofrece un masaje relajante de 15 minutos.

AguaS SALUDABLES

Se trata de un programa depurativo y que aporta al mismo tiempo relajación y confort.

SALUD Y RELAJACIÓN

Para aquellos que sufren de contracturas musculares y necesitan relajarse, se oferta este programa que favorece beneficios para la musculatura en general

SALUD Y BELLEZA

Un programa de salud y belleza que aporta una sensación de bienestar que se refleja también en el físico.

FUERA ESTRÉS

En estos tiempos que corren, este programa está destinado para aquellos que sufren estrés y quieren lograr una relajación intensa.

CUIDA TU ESPALDA

Para todos aquellos que padecen dolores de espalda recurrentes, este programa está diseñado para aliviar

las molestias y prevenir futuras recaídas.

Con esta adquisición, Relais Termal, posee nueve establecimientos termales en siete comunidades autónomas. El Balneario de Lanjarón pertenece, al igual que todos los de la Cadena, a la Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL), la asociación empresarial más antigua de España.



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 **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/ Raimundo Fernández Villaverde, 57

28003 Madrid

915 490 300

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.

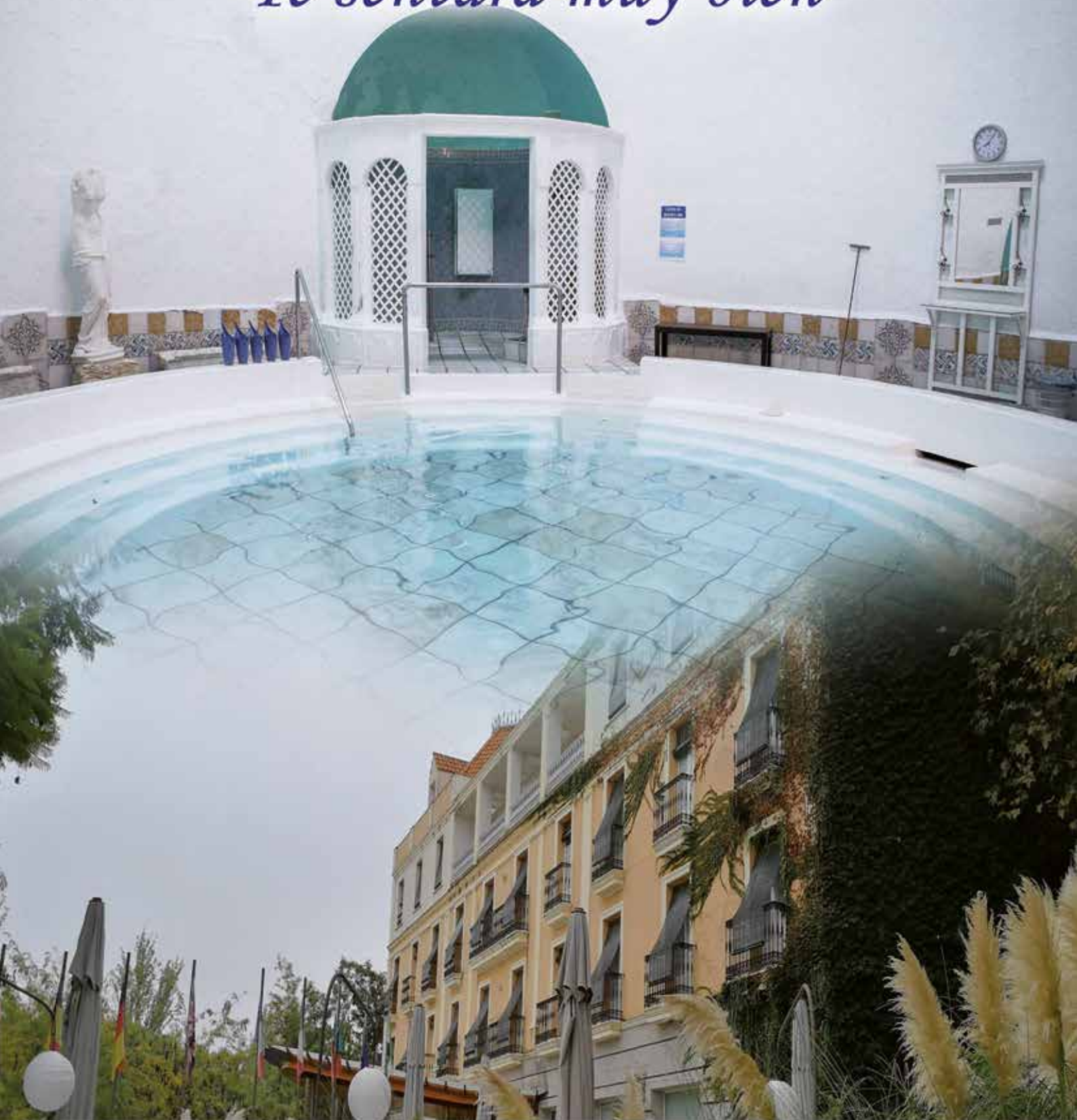
PULVERIZACIONES: Técnica inhalatoria de vapor y Agua Termal (vía respiratorias altas).

SAUNA: Calor seco en cabina.

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

Balneario de Alange

"Te sentará muy bien"



balneariodealange.com - 924 365 106
granhotelaqualange.com - 924 365 608
hotelvariniaserena.com - 924 365 213



BALNEARIO DE ALANGE





Balnearios Autenticos

CADENA LÍDER DE BALNEARIOS EN ESPAÑA



Balneario de **CESTONA**
ZESTOA - GUIPÚZCOA



Balneario de **GRÁVALOS**
GRÁVALOS - LA RIOJA



Balneario de **GRAENA**
CORTES - GRAENA



Balneario **ACUÑA**
CALDAS DE REIS - PONTEVEDRA



Balneario **TERMAS PALLARÉS**
ALHAMA DE ARAGÓN - ZARAGOZA



Balneario de **LIÉRGANES**
LIÉRGANES - CANTABRIA



Balneario **CERVANTES**
SANTA CRUZ DE MUDELA - CIUDAD REAL



Balneario **LA ALBOTEA**
CERVERA DEL RÍO ALHAMA - LA RIOJA



Balneario de **LANJARÓN**
LANJARÓN - GRANADA