

BALNEARIOS

de España

Año VII · Número 15

Balneario Termas de Cuntis

Termalismo en estado puro

Salud: Entrevista al Dr. Juan Carlos Arco Sánchez, del Balneario Alhama de Granada

Técnicas y terapias: Balneario de Ledesma

Turismo: Ruta Vía de la Plata

Belleza: Balneario Paracuellos de Jiloca

Historia: Caldas de Partovia

Gastronomía: Balneario el Raposo

Anbal: Programa de Termalismo de IMSERSO 2018



DISEÑAMOS, CREAMOS Y REALIZAMOS

INSTALACIONES TERMALES

WE DESIGN, CREATE AND DELIVER ALL KINDS OF SPA CONCEPT PROPOSALS



CONFÍENOS SU PROYECTO
TRUST US WITH YOUR PROJECT

BALNEARIOS, HOTELES, SPA...

- **Termarium®**
DISEÑO Y FABRICACIÓN DE EQUIPOS PARA TERMAS
DESIGN AND FABRICATION OF EQUIPMENT THERMAL SPA
- **Balneum®**
EQUIPAMIENTO BALNEARIO
SPA EQUIPMENT
- **Fabricación personalizada**
PERSONALIZED FABRICATION
- **Asesoramiento y proyectos**
PROJECTS & CONSULTING



Carretera de Vigo, km. 575 OURENSE • Tel.988 213 350
www.subita.es • info@subita.es
THERMALIUM® y BALNEUM® son marcas registradas de SUBITA

Queridos lectores:

Si tenéis esta revista entre las manos y os detenéis a leer sus páginas y reportajes, podréis comprobar la maravillosa experiencia que supone alojarse en un Balneario hoy en día. Los establecimientos miembros de ANBAL —que forman parte de un sector en cuyos orígenes se encuentra el nacimiento del turismo tal y como lo conocemos— se configuran como un espacio de salud y bienestar, rodeados de una gran belleza natural y arquitectónica, diseñados para la comodidad y el esparcimiento, que nos permiten alejarnos aunque sea por unas horas del estrés y la tensión que nos provoca el mundo en que vivimos.

El esfuerzo desarrollado por los Balnearios en los últimos años, tanto en la modernización de la aparatología para la hidroterapia como en los propios alojamientos, se ha traducido en una variada oferta de terapias, tratamientos, expe-

riencias y estancias que responden a las necesidades de todo tipo de públicos. Sin duda, esta gran riqueza de la que disponen los Balnearios se ve beneficiada por el gran crecimiento que está experimentando el turismo de salud a nivel mundial. Sólo en España, movió en 2016 más de 500 millones de euros. Esto se ha traducido en que, en lo que se refiere a nuestro sector, haya un crecimiento sostenido de la demanda de entre un 5 y 10% al año. Esta circunstancia supone una gran motivación para nosotros ante el futuro que tenemos por delante.

El gran trabajo realizado en los últimos años debe continuar para seguir adaptándose a esta sociedad en la que los clientes cada vez exigen más calidad en los servicios que reciben. En este sentido, queremos seguir avanzando en nuestra profesionalización, nuestra apuesta por la I+D y en la internacionalización para darnos a conocer fuera de nuestras fronteras y atraer turistas extranjeros.



La celebración de FITUR, la Feria Internacional de Turismo que tiene lugar en el IFEMA de Madrid, es un escaparate estupendo para dar a conocer nuestra propuesta. De hecho, establecimientos de ANBAL estarán presentes en FITUR Salud, el espacio que la Feria ha creado para acoger a nuestro sector. Allí os esperamos o en alguno de nuestros Balnearios asociados.

Miguel Mirones Díez
Presidente de ANBAL

sumario/staff

3

Actualidad del sector	4
En portada: Balneario Termas de Cuntis, Termalismo en estado puro	6
Salud: Entrevista al Dr. Juan Carlos Arco Sánchez, del Balneario Alhama de Granada	12
Técnicas y terapias: Balneario de Ledesma	14
Mapa y listado de Balnearios	16
Turismo: Ruta Vía de la Plata	18
Belleza: Balneario Paracuellos de Jiloca	22
Historia: Caldas de Partovia, tradición termalista gallega hecha presente	24
Gastronomía: Balneario el Raposo	26
Programa de Termalismo de IMSERSO 2018	29
Glosario	30


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



Descarga
aquí tu
revista

Fotografías de Portada:
Termas de Cuntis

D.L.: M-2531-2010



Las Aguas Mineromedicinales y el envejecimiento activo



El uso de las Aguas Mineromedicinales y la aplicación de sus técnicas y terapias son un recurso terapéutico de gran importancia para que las personas mayores puedan alcanzar un envejecimiento activo que mejore notablemente su calidad de vida en la Tercera Edad.

Las propiedades de las Aguas, que contribuyen a mejorar la salud y el bienestar, la relajación que aportan las terapias, los beneficios psicológicos, la mejora de la movilidad... todos son factores que contribuyen a mejorar la salud de los mayores.

A los tratamientos termales, se le añade las propuestas culturales, sociales y naturales, lo que convierte a los Balnearios en un lugar perfecto para fomentar el envejecimiento activo.

ANBAL celebra sus IV Jornadas "Balnearios 2020"

La Asociación Nacional de Balnearios convoca una nueva edición de "Balnearios 2020", IV Jornadas de reflexión del sector balneario, el foro de referencia del Termalismo en nuestro país.

Durante dos días, diferentes especialistas debatieron junto con los principales empresarios del sector, acerca de la situación actual de las estaciones termales españolas y las tendencias de futuro, modelos de gestión y comunicación en las asociaciones empresariales, la fiscalidad en los establecimientos, las tendencias del mercado internacional del sector balneario y la situación y perspectivas del Programa de Termalismo del IMSERSO.



El termalismo, una actividad que beneficia a los enfermos de Alzheimer.

El Termalismo se ha configurado en los últimos años como una opción terapéutica muy beneficiosa para las personas que sufren la enfermedad del Alzheimer y sus cuidadores, generalmente la familia. Tanto el Agua Mineromedicinal como las instalaciones de los Balnearios permiten llevar a cabo estancias de ocio y tratamientos personalizados que favorecen la intervención para el enfermo y su cuidador, a través de actividades lúdicas, terapéuticas y rehabilitadoras, así como estrategias para el cuidado, la relajación, comunicación y descanso para el familiar.



La Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL) cuenta con un nuevo miembro asociado: el Balneario Caldes de Boí, situado en el Valle de Boí (Lleida). Alberga diferentes manantiales de Aguas Mineromedicinales de diferentes propiedades y temperaturas.

Los orígenes de Caldes de Boí se remontan a la época romana.

El complejo está formado por un centro termal y dos hoteles –Manantial y Caldas, de cuatro y tres estrellas respectivamente-. Está situado a 1.500 metros de altitud, en un valle de gran belleza natural cercano al Parque Nacional de Aigüestortes y el Estany de Sant Maurici.

El Balneario de Grávalos, de Relais Thermal, se incorpora a ANBAL



El Balneario de Grávalos se incorpora como nuevo miembro de la Asociación Nacional de Balnearios, la institución que representa al sector del Termalismo en España. El nuevo establecimiento, formado por un balneario inaugurado en 2015 –aunque su uso data del siglo XIX- y un hotel de cuatro estrellas, está situado en el municipio riojano de Grávalos y se erige en un valle de gran belleza natural, en el que abundan los almendros y cerezos.

El manantial sobre el que se asienta el Balneario de Grávalos brotan aguas sulfurosas, especialmente indicadas para el tratamiento de afecciones respiratorias, dermatológicas, reumáticas y digestivas.

La Asociación Nacional de Balnearios en Termatalia.



La Asociación Nacional de Balnearios (ANBAL) ha participado un año más en la Feria Internacional de Termalismo, Termatalia, tras establecer de nuevo un acuerdo de colaboración.

Termatalia es la única feria especializada en Termalismo a nivel mundial que reúne a profesionales de más de 25 países. Este año se celebró la 17ª edición en su sede oficial en Ourense, con el objetivo de convertirse en un centro de negocios y conocimiento para el sector del Turismo de Salud y el Termalismo.

El objetivo de esta colaboración es impulsar el sector del turismo termal y de salud que sigue creciendo en todo el mundo.

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

Balneario Acuña
(CALDAS DE REIS, Pontevedra)

Balneario de Cestona
(ZESTOA, Guipúzcoa)

Balneario de Liérganes
(LIÉRGANES, Cantabria)

Termas de Liérganes
(LIÉRGANES, Cantabria)

Balneario Termas Pallarés
(ALHAMA DE ARAGÓN, Zaragoza)



Balneario de Graena
(CORTES Y GRAENA, Granada)

Balneario de la Albotea
(CERVERA DEL RIO ALHAMA, La Rioja)

Balneario de Grávalos
(GRÁVALOS, La Rioja)

Balneario Cervantes
(SANTA CRUZ DE MUDELA, Ciudad Real)

Balnearios Auténticos

Tel. 902 104 841
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 **Termas de Cuntis**

Termalismo en estado puro



El Balneario Termas de Cuntis ofrece un entorno de gran belleza natural, en el valle del río Gallo, en el mismo centro de la localidad que le da nombre. El Agua de “Termas de Cuntis” es un Agua mineromedicinal especial debido a su privilegiada composición químico-física y biológica (sulfurada sódica e hipertermal y de mineralización fuerte).

El Agua de “Termas de Cuntis” es un Agua mineromedicinal especial debido a su privilegiada composición químico-física y biológica (sulfurada sódica e hipotermal y de mineralización fuerte). Su aplicación está basada en la estimulación de todo el organismo mediante acciones térmicas, mecánicas y químicas. Por su contenido en sulfuros, sulfatos, sodio, anhídrido carbónico, sílice, flúor, calcio, magnesio y otros, es utilizada y recomendada en el tratamiento de diversas enfermedades como:

- Afecciones reumáticas: Reumatismos degenerativos (artrosis), reumatismo inflamatorio, (artritis reumatoide), reumatismos no articulares (ciáticas, neuralgias, dolores musculares, etc.)
- Afecciones respiratorias: Prevención de bronquitis, catarros, resfriados, sinusitis, rinitis, etc.
- Afecciones de la piel: Psoriasis, liquen plano, dermatitis y otras.
- Alteraciones del metabolismo: Obesidad, sobrepeso.
- Rehabilitación: Recuperación de estados postraumáticos, recuperación de lesiones deportivas, etc.
- Alteraciones psicológicas y del sistema nervioso: Problemas de estrés emocional, insomnio, estados de agotamiento físico e intelectual.

El ritmo de vida actual, ha traído consigo una serie de necesidades que nos llevan a buscar soluciones para nuestra salud y bienestar físico y mental. Las de Aguas mineromedicinales os ofrecen diferentes tratamientos específicamente diseñados para la recuperación de nuestro bienestar. Los balnearios son lugares para reponer la salud y disfrutar a la vez de magníficas estancias en un ambiente natural, todo ello basado en terapias mediante la utilización de Aguas minero-medicinales. Adicionalmente al uso de estas Aguas, el Balneario Termas de Cuntis ofrece un entorno de gran belleza natural, en el valle del río Gallo, en el mismo centro de la localidad que le da nombre.



Instalaciones balnearias

Balneario Forniños: Este edificio constituye uno de los de mayor superficie de España. Sus instalaciones incluyen más de 40 cabinas individuales para la aplicación de diferentes tratamientos (baño con hidromasaje y aeromasaje, chorros, parafangos, ducha circular, ducha Vichy, lodos y algas, cabinas de masaje, estética, electroterapia) sala de fisioterapia, sala de respiratorio con inhaladores y aerosoles, estufas de vapor, saunas finlandesas, biosaunas, pediluvios y maniluvios estáticos, pediluvios dinámicos, un completo circuito termarium, etc) y piscina.

Este Balneario cuenta adicionalmente con el espacio lúdico-terma Acquaform, formado por dos piscinas (una interior y otra exterior), con zonas de chorros en espalda y pies, camas de masaje, contracorriente, cuellos de cisne, cascadas, zonas para nadar... y el “Vital Club” dotado con una espaciosa sauna finlande-

sa, estufas de vapor, biosauna, jacuzzies y cabina de hielo.

Un circuito lúdico-terma que permite combinar los beneficios terapéuticos de las Aguas de Cuntis con un auténtico regalo para los sentidos, pudiendo disfrutar con la familia o con los amigos de la natación, aliviar tensiones musculares con chorros y cuellos de cisne, relajarse acostado en una cama de masaje o eliminar toxinas en sus distintas saunas.





8

Tratamientos

Fibromialgia

Existen actualmente más de 10 millones de personas en el mundo con fibromialgia, más de un millón en España. El objetivo principal de este programa es que todos los pacientes que acuden a estas instalaciones puedan mejorar su movilidad articular, aliviar el dolor muscular, eliminar el insomnio, reparar el sistema musculo esquelético, liberar el estrés y disminuir la fibrosis que dicha enfermedad les produce.

Dentro del programa unifican diferentes técnicas e incorporamos tecnologías para poder paliar dicha enfermedad, tales como: Piscina termal, Baños de hidromasaje, Masaje hidro-jet, Gimnasia en piscina, Terapia de relajación, Recubrimientos, Relax bajo lluvia Vichy, Electroterapia...

Respiratorio infantil

En cuanto al tratamiento de afecciones respiratorias, en Termas de Cuntis son muy conscientes de los beneficios que sus Aguas pueden aportar a niños que sufren estos problemas. En esta línea, su equipo de médicos y fisioterapeutas han elaborado un programa específico para los más pequeños de la casa. Estos programas se basan en los buenos resultados obtenidos en la aplicación de nuestras aguas en la población infantil.

Dicho tratamiento está dirigido a niños con enfermedades respiratorias tipo asma bronquial o bronquiolitis, fibrosis quística, rino-faringitis, catarro común, sequedad de las mucosas respiratorias, sinusitis obstructivas, infecciones respiratorias agudas y crónicas, obstrucción nasal recidivante, alergias respiratorias...





Los objetivos principales de estos tratamientos infantiles son, entre otros, lograr una buena ventilación bronco-pulmonar, disminuir el consumo de medicamentos, ofrecer confianza al niño con su enfermedad o evitar las crisis de asma bronquial.

Partiendo de esa base, intentan que su programa de respiración infantil sea lo más ameno posible para los niños, haciendo ejercicios respiratorios fuera y/o dentro de la piscina terapéutica, combinándolos con Inhalaciones, aerosoles o nebulizaciones, Duchas nasales, Estufa de vapor....

Cura anti-tabaco intenso

El valor de este programa radica en que, a la vez que logra desprenderse de un hábito tan tóxico como el tabaquismo, está ofreciendo a su cuerpo energía, vitalidad, juventud y años de vida.

El objetivo del programa es la desintoxicación nicotínica de piel y mucosas de manera paulatina y gradual.

Es sabido que el tabaquismo es un hábito difícil de dejar, por lo que además de diferentes tratamientos para paliar problemas derivados del consumo de tabaco realizan sesiones de psicoterapia para ayudarles a sobrellevar la falta de nicotina en el cuerpo y la ansiedad que provoca dicho hábito.

Diferentes técnicas termales como los baños, estufas o aerosoles ayudan no sólo a la desintoxicación del tabaco, sino

también a combatir la ansiedad que este proceso conlleva para la persona, de forma que al abandonar nuestras instalaciones pueda continuar sin la dependencia del tabaco.

Dieta y salud

La obesidad es un problema actual de salud y social, su lucha puede convertirse en el mejor legado para la salud de las futuras generaciones. Es por ello que cada paciente que acude a Termas de Cuntis con el objetivo de bajar de peso, se lleva de una forma totalmente personalizada (al igual que todos los programas personalizados) y bajo las pautas de una nutricionista, una guía para poder continuar, una vez acabada la estancia en el Balneario, con el tratamiento. Así, si en la estancia en nuestras instalaciones siguen su evolución mejorando su equilibrio nutricional, reafirmando la piel y tonificando los músculos, la orientación que se le proporciona le ayudará a cambiar el estilo de vida y sus hábitos alimenticios para cuando regrese a su domicilio.

Dentro del programa se combinan técnicas de tratamiento termal con nuestras Aguas como el baño de hidromasaje, piscina terapéutica, sauna finlandesa, estufa de vapor, chorro terapéutico a presión, con técnicas de ayuda a la tonificación como el drenaje linfático y/o electroterapia, la gimnasia terapéutica; además de una dieta personalizada totalmente controlada por el personal de nutrición.



Balneo-deporte y puesta en forma

De cara a la realización de esfuerzos máximos o largos periodos de entrenamientos, y también para aquellas personas que practiquen el deporte como afición, la aplicación de las Aguas termales es extremadamente beneficiosa para la recuperación física y psíquica, la relajación muscular, y la prevención y tratamiento de lesiones.

Es por ello que se ha creado un programa para deportistas donde consiguen que sus termalistas ganen y mantengan amplitud y movilidad articular, eliminen tensión y dolor del músculo, se recuperen de lesiones como ruptura de fibras musculares y miofibrillas y eliminan el estrés muscular.

Su programa está enfocado tanto para deportistas de alto rendimiento como para aficionados, pautándose el tratamiento a seguir en función de las particularidades de cada caso.

Alojamiento 4*

Completando las instalaciones de Termas de Cuntis, nos encontramos con dos hoteles que aumentan su calidad y servicio, todo ello rodeado de amplios jardines para poder pasear o simplemente sentarse a escuchar el murmullo del agua del Río Gallo, aumentando así la sensación de relax y relajación en plena naturaleza.

ACCESIBILIDAD

El Balneario de Cuntis ha apostado de forma permanente por la mejora de sus instalaciones, especialmente en lo que se refiere a accesibilidad para todas las personas con movilidad reducida, adaptando los hoteles, el Balneario y sus alrededores para que todas las personas puedan acceder y utilizar sus instalaciones con independencia que tengan algún tipo de limitación física.



El Hotel La Virgen**:** El edificio presenta un valor singular ya que responde a los bocetos realizados por el ilustre arquitecto D. Antonio Palacios. Se encuentra unido al balneario a través de un túnel. Consta de 91 habitaciones equipadas con un baño completo, TV, teléfono, aire acondicionado, minibar, caja fuerte y secador de pelo. Dispone de 4 salones (2 de ellos preparados para conferencias), sala de TV, servicio de habitaciones, lavandería, bar y restaurante.

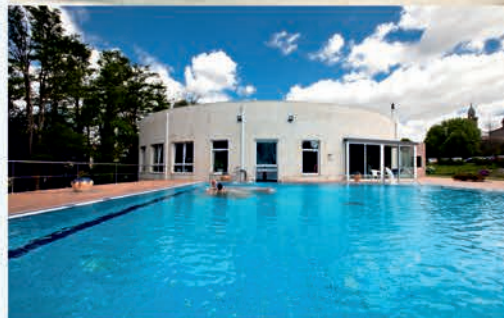
El Hotel Castro do Balneario**:** Catalogado como "Hotel con Encanto" al tratarse de una casona tradicional gallega, totalmente restaurada, en la que se han conservado todos los elementos singulares. Cuenta con 18 habitaciones con baño completo, teléfono, calefacción, aire acondicionado, TV, minibar y caja fuerte. Dispone además de sala de reuniones, zona de lectura, restaurante, amplios jardines con casitas y zona de juegos para niños y una piscina.





TERMAS DE CUNTIS

Termas de Cuntis es uno de los balnearios con mayor tradición de Galicia y se ha convertido en uno de los mayores complejos dedicados a la balneoterapia de España. Está compuesto por los Hoteles La Virgen ****, Castro do Balneario **** y un edificio dedicado exclusivamente a balneario; con más de 40 cabinas individuales de tratamiento (baño de hidromasaje, chorros, parafangos, fisioterapia, respiratorio, estufas de vapor, etc...) y una piscina terapéutica. Así mismo, cuenta con el espacio Lúdico-Termal Aquaform, formado por dos piscinas (una interior y una exterior), zonas de chorros, camas de masaje, contracorriente, cuellos de cisne, cascadas.... y el Vital Club, dotado con una espaciosa sauna finlandesa, estufa de vapor, jacuzzis y cabina de hielo.



Rúa do Balneario, 1 (Cuntis) Pontevedra
Teléfono: 986 532 525 - www.termasdecuntis.com

Entrevista al Dr. Juan Carlos Arco Sánchez

Responsable médico del Balneario Alhama de Granada



El médico especialista y su importancia en la Hidrología Médica

12

¿En qué consiste la Hidrología Médica?

En las aplicaciones medicinales de las Aguas, sobre todo las minero-medicinales, pero también las marinas y las embotelladas. Si nos ceñimos a los Balnearios, es la rama de la Medicina que trata del estudio de las Aguas minero-medicinales y todo lo que pueda tener relación con ella y su interés como agente terapéutico. La Hidrología Médica es una singularidad en el campo terapéutico. La cura termal es una medicina holística y compleja que integra todos los factores que interactúan, el principal el agua, pero también factores climáticos, higiénico-dietéticos, psíquicos, ejercicio, reposo, relaciones sociales, etc, todos operantes al unísono sobre en el organismo tanto en su estado de salud como en los diferentes trastornos y enfermedades.

¿Qué tipo de dolencias tratan en el Balneario de Alhama de Granada?

Tradicionalmente los principales problemas médicos que tratamos están relacionados con el aparato locomotor: Reumas, artrosis, artritis, dolores osteoarticulares y musculares, osteoporosis, fibromialgia, lumbagos y ciáticas, contracturas musculares,... recuperaciones funcionales post-traumáticas, post-ictus,...pero también

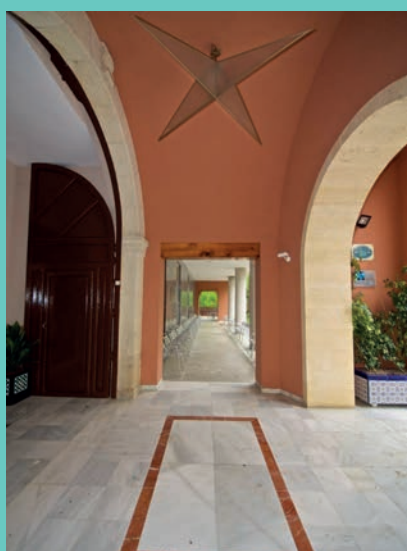
problemas respiratorios tanto de vías altas (rinitis, faringitis,...) como de vías bajas (Bronquitis, Asma,...) Algunos problemas de piel, como dermatitis o psoriasis, obtienen buen resultado.

Por otro lado, los problemas de nervios, desequilibrios emocionales y vegetativos, el descanso y el estrés encuentran aquí un lugar adecuado de cura. El Agua, el entorno y el personal son fundamentales para ello.

¿Qué beneficios aportan estas Aguas minero-medicinales?

Innumerables. Esta Agua por sus características físico-químicas, es hipertermal, brotando a más de 40 °C, y con más de 20 minerales diferentes en su composición, rica en azufre/sulfatos, bicarbonato, calcio, magnesio y radón. Es relajante, analgésica, antiinflamatoria, descontracturante, equilibradora del sistema





nervioso e inmunitario, ligeramente laxante, colagoga (estimulante de la vesícula biliar), hidratante, desintoxicante, depurativa, diurética, antioxidante y en su justa medida, podemos decir que estimula la capacidad curativa del organismo. Con acción preventiva, curativa a veces, paliativa y rehabilitadora. Disminuimos el gasto en recursos sanitarios y farmacia; mejora la actividad y autonomía. Aumenta el bienestar y la calidad de vida.

¿Qué papel desempeña el equipo médico en el funcionamiento del Balneario?

Esencial. Hay que conocer bien las características del Agua Minero-medicinal, sus efectos sobre el organismo, sus contraindicaciones, e individualizar el tratamiento termal a cada persona que acude al Balneario. También desempeña un papel de supervisor del buen arte a la hora de aplicar las técnicas termales con una función docente sobre el personal auxiliar, y un papel de asesor de la gerencia/dirección y propiedad balnearia. Y, sobre todo, una función asistencial de la clientela, de los termalistas, con prescripción de las técnicas a realizar y su seguimiento, amén de atender las diferentes incidencias urgentes o no que puedan acaecer. Y por supuesto un papel educativo sanitario

¿A qué tipo de personas les recomendaría acudir al Balneario y a los tratamientos termales?

Prácticamente a todas, sobre todo si empiezan a presentar problemas relacionados con reuma y dolor en general, algún tipo de alteración respiratoria, o del estado de ánimo, y a todo aquel



que necesite hacer un paréntesis, descansar y relajarse. Sí quiero desterrar la idea de que es sólo para un determinado grupo colectivo de personas mayores o para gente que se encuentra ya mal o muy mal de sus diferentes dolencias, sino también para el resto de la población incluido niños donde se obtienen importantes resultados preventivos. No hay que esperar a estar mal para venir, por ello, insisto lo recomendaría sobre todo para aquéllos que empiezan a sentir alguna dolencia, ahí sí es curativo en muchos casos, y conseguimos aumentar el bienestar y mejorar la calidad de vida y retrasar, a veces, varios años la evolución del proceso y dar vida a los años aplacando alguno de los síntomas más molestos.

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

Dependerá de cada caso, pero se dan consejos sobre cómo mantener y mejorar su salud, sobre hábitos de vida saludable, alimentación o higiene postural. Se les da un informe postcura termal si lo precisan, y se les informa sobre determinadas precauciones, lo que podríamos decir "cuarentena termal": Preservarse de los cambios térmicos, cuidado en verano con el aire acondicionado-, vuelta progresiva a la actividad, o evitar el agua excesivamente fría.

¿Considera que es beneficioso en general someterse a las terapias termales aunque no exista ninguna dolencia?

Por supuesto. Si tenemos presente que uno de los principales beneficios de estas terapias es preventivo, y que retardamos la aparición de algunas dolencias.... ya respondo a su pregunta.

Si además decimos que el Balneario es un lugar ideal para relajarse y liberar tensiones... ¿quién no lo precisa?

De hecho ya hemos comentado que no hay que esperar a estar mal para venir,... a la primera dolencia, al primer síntoma sería el momento recomendado,...pero si es antes, mejor, conseguiremos mejorar la calidad de vida, y además, ¿quién nos asegura que no estemos iniciando alguna dolencia aún no percibida?

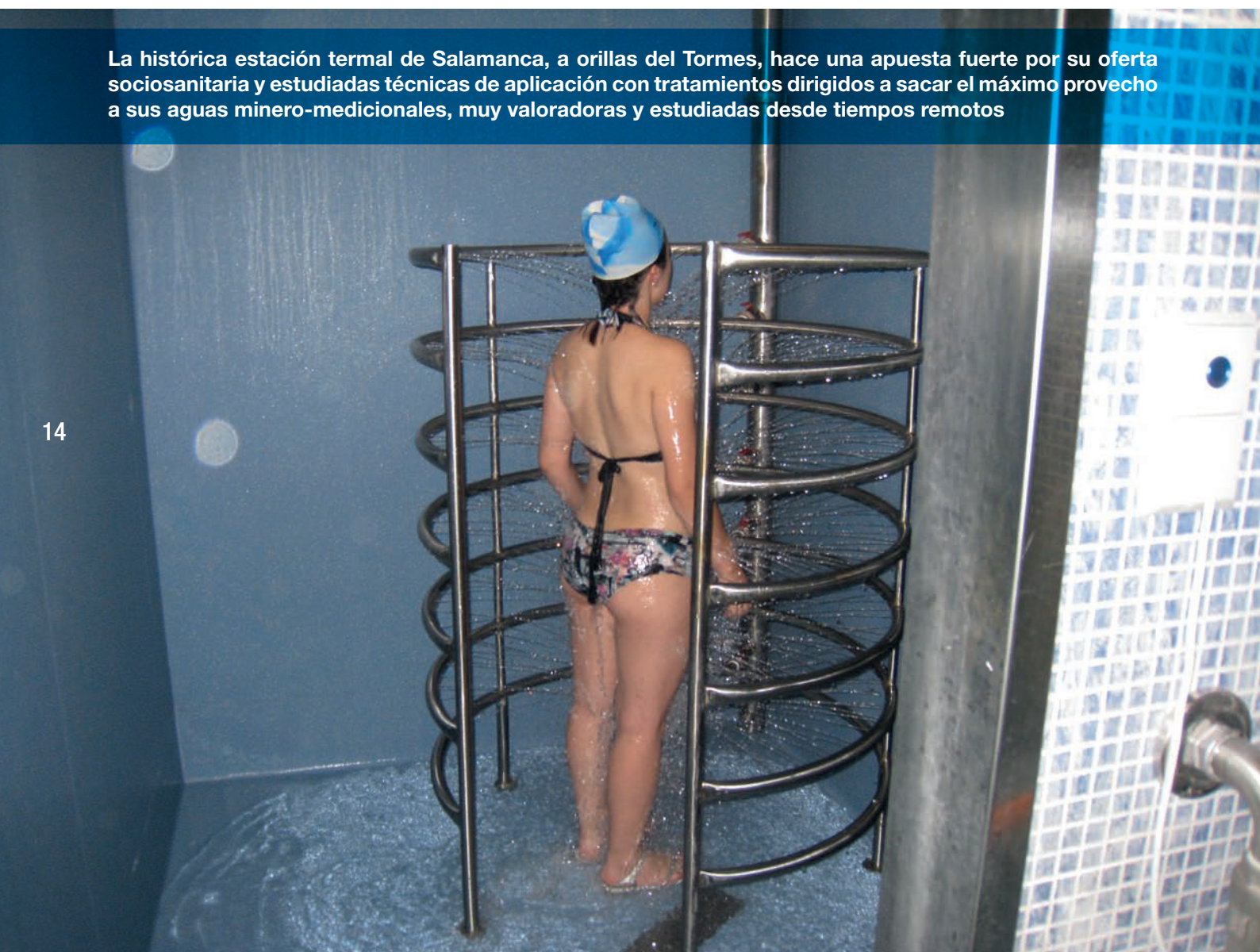
Por todo lo dicho invito a las personas que puedan y no hayan estado nunca, a que nos conozcan, y a las que ya han estado, que repitan, y sientan en sí mismos los efectos y los beneficios de las Aguas termales. No se arrepentirán. El secreto, la diferencia está en el Agua...



Balneario de Ledesma, donde el Agua hace historia y salud

La histórica estación termal de Salamanca, a orillas del Tormes, hace una apuesta fuerte por su oferta sociosanitaria y estudiadas técnicas de aplicación con tratamientos dirigidos a sacar el máximo provecho a sus aguas minero-medicinales, muy valoradas y estudiadas desde tiempos remotos

14



Hablar del Balneario de Ledesma es adentrarse en la historia del termalismo y las primeras técnicas de salud por agua desarrolladas en la Península Ibérica. Con dos milenios de tradición, el actual complejo termal se asienta sobre el espacio en el cual los historiadores creen que, primero romanos y más tarde la España árabe, ha-

bilitaron a pie de manantial los primeros establecimientos para explotar con baños y curas un agua cuya surgencia mana desde una canalización subterránea cuyo origen geológico, es lejano en distancia y misterioso en origen. Ese recorrido bajo tierra, entre cauces y rocas, permite que a través de filtrados naturales, que el agua

se cargue de minerales extraordinarios para la salud. Un proceso que los especialistas consideran que puede durar años, convirtiendo al Agua del Balneario de Ledesma en única.

El Balneario de Ledesma cuenta con una serie de técnicas hidrotermales



dispuestas para sacar el mayor partido al singular Agua minero-medicinal con el que cuentan. El Agua termal se extrae del manantial mediante sondeo a una temperatura de 46,4°C.

La situación de las salas de tratamiento balneoterápico, al lado de la surgencia, y la existencia de conducciones directas desde el manantial a cada uno de los tratamientos termales, asegura su uso sin que pierda ninguna de sus propiedades terapéuticas. Debido al alto contenido en sulfuro y a su temperatura, estas Aguas están indicadas en el tratamiento y prevención de diversas enfermedades como las afecciones respiratorias, reumáticas, secuelas postraumáticas y quirúrgicas de fracturas, esguinces, luxaciones... así como afecciones neurológicas y dermatológicas.

TÉCNICAS DE APLICACIÓN VÍA RESPIRATORIA:

AEROSOL ULTRASÓNICO

Aerolizador muy eficaz para la prevención de enfermedades que afectan a las vías respiratorias bajas: asma, bronquitis, etc.

INHALACIÓN NASAL

Indicado en prevención de bronquitis, rinitis, sinusitis...

INHALACIÓN BUCAL

Aporte de Agua nebulizada a las vías respiratorias mediante boquilla bucal. El paciente debe inspirar por la boca y espirar por la nariz.

DUCHA NASAL

Es un tratamiento muy eficaz en procesos con secreciones abundantes como sinusitis y rinitis, así como en mucosas atroficas por su efecto de estimulación de la circulación local

PULVERIZACIÓN FARÍNGEA

Proyección del Agua minero-medicinal finamente fragmentada sobre la región faríngea. El tratamiento está indicado en la prevención de laringitis, amigdalitis, etc.

TÉCNICAS DE APLICACIÓN TÓPICA:

BAÑO DE BURBUJAS

Las burbujas producen un efecto de suave masaje sobre la piel que añadido que ejerce un estímulo circulatorio y calmante.



CHORRO LOCAL Y TOTAL

Tiene función estimulante mejorando el tono muscular y las funciones metabólicas.

PEDILUVIO

Baño de pies, con hidromasaje incorporado

MANILUVIO

Baño de manos.

DUCHA CIRCULAR DE HIDROMASAJE

Este tratamiento está indicado para prevenir y tratar enfermedades reumáticas y arteriopatías periféricas y para conseguir una relajación muscular intensa.

DUCHA DE COLUMNA

Proyección del Agua desde surtidores colocados verticalmente en columna que produce un agradable masaje de la musculatura de espalda, hombros y caderas. La temperatura y la presión pueden regularse.

PEDIMANIDUCHI

Aplicación de duchas de contraste calor/fría en manos y en extremidades inferiores. Mejora la circulación de retorno y la pesadez en piernas.

PEDILUVIO DE MARCHAS

Pasillo de marcha con instalación de un sistema de chorros laterales por los que se proyecta agua fría nebulizada.

ESTUFA

Baño de vapor de Agua minero-medicinal, a una temperatura de 42° en un espacio

con alto grado de humedad relativa. Tienen acción analgésica, relajante y descontracturante. Limpia la piel de impurezas y mejoran su hidratación.

PISCINA TERMAL DINÁMICA

Piscina en la que se persigue conseguir, además de los efectos de la temperatura y la composición del Agua, los mecánicos o dinámicos debidos a la realización de ejercicios dentro del Agua (crenoci-nesiterapia).

JACUZZI

Pequeña piscina con asientos de hidromasaje y jets suaves de pies. Ideal para, cómodamente sentados, conseguir la relajación y tonificación de espalda y pies.

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

PARAFANGO

Su efecto terapéutico es termoterápico ayudando a disminuir el dolor y el espasmo muscular.

MASAJE

Proporciona un descanso general a todo el organismo, especialmente a la zona tratada, y suple el ejercicio físico.

ELECTROTERAPIA INDIBA

Dilata los vasos sanguíneos mejorando la oxigenación de los tejidos y aumenta de la circulación linfática el drenaje venoso.

ACUÑA
986 540 010
www.relaistermal.com

TERMAS DE CUNTIS
986 532 525
www.termasdecuntis.com

CARBALLO
981 703 354
www.balneariodecarballo.com

ARNOIA
988 492 400
www.caldaria.es

CALDAS DE PARTOVIA
988 273 057

CARBALLINO
988 270 926

LAIAS
988 280 409
www.caldaria.es

LOBIOS
988 010 050
www.caldaria.es

LUGO
982 221 228
www.balneariodelugo.com

CORCONTE
947 154 281
www.balneariodecorconte.es

LEDESMA
923 149 100
www.balnearioledesma.com

RETORTILLO
923 450 411
www.balnearioretortillo.com

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

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

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
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
978 080 130
www.balneariodearino.com

BENASSAL
964 445 404
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

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

CABRIEL - FUENTE PODRIDA
962 335 122
www.balneariofuentepodrida.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

ARCHENA
968 688 022
www.balneariodearchena.com



Ruta Vía de la Plata

Foto: Ruta Vía de la Plata

18

Los caminos de la historia



Foto: Ruta Vía de la Plata

No andaba desencaminado Obelix cuando fanfarroneaba sobre las extrañas costumbres de los romanos, excentricidades en comparación con los delicados modales que se practicaban en su pequeña aldea gala. Pero, ¿qué sería de nosotros si esa locura no se hubiera impuesto en los terruños de la asilvestrada península ibérica? Para empezar, no tendríamos algunas de las más hermosas construcciones de nuestro patrimonio, ni los conocimientos sobre las rutas que aún hoy se desparan por cada punto cardinal del territorio que dominaron. La Ruta de la Plata, columna vertebral que atraviesa la península de norte a sur, es una de sus más increíbles locuras. Un eje por el que se vertió el comercio, cultura e historia de la Hispania romana que os invitamos a conocer.



La Ruta Vía de la Plata es un itinerario turístico basado en una calzada romana cuyo origen se remonta a tiempos prehistóricos. Desde época remota, existía una ruta que unía el norte y el sur de España, donde floreció la mítica monarquía de Tartessos, a finales de la Edad de Bronce.

El recorrido se convirtió, antes incluso de la dominación romana, en una de las principales vías de comunicación de los pueblos ibéricos.

Cuando los romanos en su expansión comercial y política invaden la Península Ibérica en el 218 a.C., otorgan gran importancia a las calzadas para abarcar la totalidad del territorio, con una extensión de 29.000 kilómetros de vías principales y secundarias, siendo la que con el tiempo se llamó Ruta Vía de la Plata una de las más importantes.

Algunas fuentes escritas de la antigüedad, como el "Itinerario de Antonino" describen una ruta que partía desde Emerita Augusta (Mérida) capital de la Lusitania, hasta llegar a Asturica Augusta (Astorga) capital del Conventus Asturum.

Posteriormente, las prolongaciones naturales hacia Sevilla por el sur y a Gijón por el norte, permitieron a la ruta contar con una salida al mar y facilitar la circulación de mercancías y tropas entre el norte y el sur de la península y alcanzar así su destino final: enviar a Roma los ricos recursos obtenidos, además de introducir su orden, equilibrio y cultura.

Su trazado además de conectar algunas de las principales ciudades peninsulares, sirvió de elemento difusor de la cultura romana y, desde sus inicios, la calzada se dotó de infraestructuras convertidas hoy en importantes vestigios que la jalonan. Durante la Edad Media facilitó la penetración árabe hacia el norte, aunque también permitió avanzar a las tropas cristianas reconquistadoras convirtiéndose en un eje de comunicación indiscutible entre el norte y el sur.

Fue además en este momento cuando adquirió su denominación actual: Vía de la Plata. Durante los siglos XVI y XVII fue frecuentada por aquellos vascos, gallegos, asturianos, castellano-leoneses y extremeños que marchaban hacia los puertos andaluces con destino al nuevo continente

en busca de fama y riquezas. Ya en el siglo XIX fue importante escenario de la Guerra de la Independencia y, con la llegada del vapor, formó parte de la red de comunicaciones del país al construirse un ferrocarril que le aportó ese carácter de ruta con el que hoy se conoce a uno de los principales itinerarios viajeros de Europa.

Naturaleza

La ruta cuenta con tres Reservas de Biosfera (dos en Castilla y León, y una en Extremadura) y dos Parques Nacionales (Doñana en Sevilla y Monfragüe en Cáceres), así como numerosos parques y reservas naturales que albergan una riquísima y variada fauna y que permiten al viajero disfrutar de una naturaleza singular y de inusitada belleza.

Cultura

Además del mundo romano destaca el legado árabe, el prerrománico asturiano, el románico, que alcanza su máximo exponente en Zamora, el gótico, el barroco sevillano.

LEDESMA

El Balneario de Ledesma (Salamanca) tiene su origen en tiempos remotos... los Baños de Ledesma han sido famosos por sus Aguas termales, que manan desde una lejana y misteriosa canalización subterránea por la que fluyen durante años a través de cauces y rocas, cargándose mediante filtrados naturales de minerales extraordinarios para la salud.

La magia y las virtudes de estas Aguas son un tesoro protegido por el Reino de España, que en 1886 las catalogó como Aguas de Interés Minero-Medicinal, por sus probadas virtudes en el tratamiento y prevención de enferme-



dades del aparato respiratorio, locomotor y de afecciones neurológicas y dermatológicas, como por ejemplo la psoriasis.

Balneario de Ledesma

37115 Vega de Tirados · Salamanca
923 149 100 / 923 149 101
reservas@balnearioledesma.com



RETORTILLO

Balneario de Retortillo se encuentra situado en el sector occidental de las tierras salmantinas, a orillas del río Yeltes, y pertenece al término municipal de Retortillo, distando del pueblo 5 km. y 72 de la capital de la provincia. Las instalaciones actuales datan de comienzos de siglo; sin embargo, han sido modernizadas y notablemente ampliadas en época reciente.

Entre las patologías que obtienen alivio están las afecciones reumáticas, rehabilitación de afecciones postraumáticas, los procesos respiratorios crónicos o las afecciones hepatodigestivas, entre otros.

Balneario de Retortillo

37495 Retortillo (Salamanca)

Teléfonos: 923 45 04 11

923 45 04 12

www.balnearioretortillo.com



EL SALUGRAL

El Salugral Termal Resort es un complejo hotelero-balneario ubicado en una finca de 75.000 m2 en el término municipal de Hervás, Cáceres. Compuesto por un Hotel de 37 habitaciones abierto todos los días de marzo a diciembre, un moderno Balneario, abierto de 9h a 14h y de 17h a 20h todos los días, salas de eventos y amplios espacios al aire libre; El Salugral Termal Resort es la mejor opción para gozar de una estancia relajante o de una escapada romántica en Extremadura. Dentro de las propuestas de este Balneario las hay referentes a estética y belleza, descanso y recuperación, masajes y fisioterapia, terapias respiratorias, circuito termal y cosmética.

Termal Resort El Salugral

Crta Nal.630 Km 434

10700 Hervás (Cáceres)

927 47 48 50

info@elsalugral.com





ALANGE

Es un lugar único, rico en historia, declarado Patrimonio de la Humanidad, en el que termas romanas de más de dos mil años de antigüedad conviven en armonía con galerías de duchas y bañeras de mármol del siglo XIX y con las más modernas técnicas y tratamientos hidrotermales. Ofrece una amplia gama de terapias termas y programas de ocio, jardines donde descansar al sol un entorno rico en historia y naturaleza hacen del Balneario un destino inmejorable para descansar el cuerpo y serenar el espíritu.

Balneario de Alange

C/. Baños nº 58
06840 Alange (Badajoz)
reservas@balneariodealange.com
924 365 106

EL RAPOSO

El Balneario El Raposo, en Extremadura, es uno de los Balnearios de España especializado en aplicación de lodos naturales, los cuales tienen su origen en el curso del arroyo cercano al Balneario, decantándose en los tanques de maduración donde se recubren de Agua minero-medicinal a su temperatura natural, quedando expuestos a las radiaciones solares de 5 a 8 meses, período en el que se producen los procesos de oxidación, reducción y fermentación para crear su peculiar composición y propiedades terapéuticas, siendo uno de los pocos Balnearios en España y el único de Extremadura que cuenta con dichos lodos naturales.

Balneario El Raposo

06392 El Raposo (Badajoz) España
924 57 04 10
balneario@balneario.net





Balneario Paracuellos de Jiloca

Los tratamientos de belleza del Balneario Paracuellos de Jiloca son el complemento perfecto a una sesión de hidroterapia con el Agua sulfurada de nuestro manantial. Una piel suave, limpia, hidratada y sana son las bases de un tratamiento eficaz antienviejimiento.



Tratamientos faciales

Los tratamientos faciales que se pueden aplicar son diversos y dependen del tipo de piel, edad, condición física de la persona y, sobre todo, del profesional que los aplica. El Balneario de Paracuellos cuenta con esteticistas formados que le informarán y recomendarán sobre el mejor tratamiento para su tipo de piel.

Los tratamientos faciales básicos engloban la hidratación, la regeneración celular, la tonificación y el tratamiento anti arrugas. Esto constituiría una limpieza de cutis propiamente dicha, en la que se aplica vapor en la cara para eliminar las impurezas y células muertas; además, se hidrata la piel para conseguir una dermis limpia y suave.

Casi todos los tratamientos faciales que se aplican en el Balneario de Paracuellos incluyen un peeling, consiste en eliminar capas de la piel para conseguir regenerarla. Existen diversos grados de peeling: el más superficial, el medio y el profundo, que es perfecto para actuar sobre todo tipo de arrugas.

Los tratamientos faciales están indicados para todo aquel que desee mejorar el estado de su piel, ya sean jóvenes con acné, mujeres de mediana edad que quieran eliminar las arrugas u hombres que deseen regenerar su piel e hidratarla. También se recomiendan especialmente para eliminar las células muertas después de una larga exposición al sol.

Tratamientos corporales

Tal y como sucede con el resto de tratamientos de belleza, hay una innumerable variedad que se aplica al cuerpo en general. Entre los más demandados en el Balneario de Paracuellos destacan los reafirmantes, desintoxicantes, revitalizantes y relajantes. También son muy comunes las exfoliaciones, que eliminan las células muertas y están especialmente indicadas después del verano, tras una prolongada exposición solar.

Si se habla de tratamientos corporales, hay una serie de denominaciones cuyo significado es necesario conocer. La exfoliación es un proceso de regeneración celular, que consiste en limpiar profundamente la



Línea cosmética Balneario

El Balneario Paracuellos de Jiloca dispone una gama de productos de belleza elaborados a base de Agua sulfurada y barenginas de nuestro manantial. Esta línea permite fusionar las propiedades terapéuticas del agua minero-medicinal con productos cosméticos de alta calidad. Por otro lado esta línea dispone de varios productos diseñados específicamente para el tratamiento de enfermedades de la piel como: psoriasis, eczemas, dermatitis, acné, exceso de grasa, etc.



piel para eliminar las células muertas. Se suele realizar con cremas y geles y, tras una sesión, la piel se oxigena y renueva. En cuanto a los reafirmantes, éstos consisten en eliminar la celulitis e incluso en reducir partes localizadas del cuerpo. Las envolturas en lodo o en algas marinas, comentadas en páginas anteriores, también

se consideran tratamientos de belleza corporal.

Los tratamientos corporales resultan muy importantes para la salud y belleza corporales. Por lo tanto, son recomendables para todas las edades, ya que la belleza no está reñida con la edad.



Caldas de Partovia



Tradición termalista gallega hecha presente

24

Situado a 30 km de Ourense, en la localidad de O Carballiño, el Balneario de Caldas de Partovia es un espacio para la tranquilidad, sencillamente único, donde relajarse y disfrutar del placer del baño. En la actualidad, en esta nueva etapa que se inicia en 2017, el Balneario cuenta con nuevas instalaciones y un moderno edificio de líneas limpias que se mimetiza con el espacio natural que lo rodea, procurando seguir manteniendo y dando prioridad a la que ha sido su esencia a lo largo del tiempo, es decir, a sus extraordinarias Aguas.

El Balneario de las Caldas de Partovia sigue siendo uno de los lugares más conocidos en la Galicia termal. Reseña José Luis Sobrado que a lo largo de los siglos fue un punto de confluencia de miles de personas de diversa procedencia geográfica, que acudían a este lugar en busca del ansiado remedio para muchos males, tal y como queda reflejado en las hojas de los libros de los directores del Balneario y de los libros parroquiales.



Existen indicios que demuestran que ya los romanos asentados en la zona, conocían y hacían uso de estas Aguas.

Tanto es así que le dieron apellido a este emplazamiento. Al parecer el Partovia, significa Puerto de la Vida, lo que da la



medida de cuánto aprecian las Aguas de este lugar.

Tras la caída del imperio, durante la Edad Media, el Balneario estuvo bajo la dependencia directa de la Granja y Priorato que el Monasterio de Oseira tenía establecida dentro de Partovia, siendo sus Aguas un remedio efectivo para una sociedad de escasos recursos e inexistentes y precarios servicios médicos.

Después, en el mundo moderno y plenamente documentado, acuden a curarse a Partovia cientos de mujeres y hombres de distintas procedencia.

Ya en el siglo XIX, con la desamortización pasa a ser de titularidad pública y después privada, pasando por distintos propietarios, manteniendo una larga tradición curativa y una reputación conocida dentro y fuera de Galicia, que viene desde la creación del llamado Cuerpo de Médicos de Baños instituido por R.D. de 29 de junio de 1816, siendo de aquella, incluido en el selecto grupo de Balnearios con servicio médico debido a su importante asistencia de enfermos. Esta situación de excelencia provoca que sea declarado de Utilidad Pública por el Real Decreto-Ley en el que se aprobaba el Estatuto de explotación de manantiales de agua minero-medicinales, el 26 de abril de 1928. A raíz de dicha Declaración, la fama de las Aguas de Caldas de Partovia no deja de aumentar, siendo considerado a lo largo del siglo XX, un referente en la Galicia termal.

Aquellos casos del pasado

A lo largo del siglo XIX los Directores Médicos del Balneario, fueron documentando numerosos casos de curaciones de nuestras Aguas en sus Memorias Médicas. Estas memorias están depositadas en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

Reumatismo

El Agua de Las Caldas de Partovia ha tenido siempre gran éxito en las curas de enfermedades de carácter reumático y traumatológico, como atestigua el caso documentado de un labrador de 40 años acometido de graves dolores en cadera y rodillas. Probó sin éxito otros tratamientos lo que le hizo acudir a tomar los baños a Las Caldas de Partovia. Se le pautó un tratamiento de 18 baños con el que se sintió restablecido.

Afecciones dermatológicas

En los archivos queda la historia de un hombre de 39 años con una seria afección cutánea extendida por diferentes partes del cuerpo. Había buscado alivio en baños con otras aguas y en la ingesta de diferentes medicamentos sin notar mejoría, por lo que decidió acudir a Las Caldas de Partovia para tomar los baños. Se le pautó un primer tratamiento de 20 baños que hizo que el problema remitiera. Al pasar los meses, el hombre que seguía teniendo alguna molestia, se le pautó un tratamiento de 24 baños con el que se consiguió la cura total.



Retención de orina

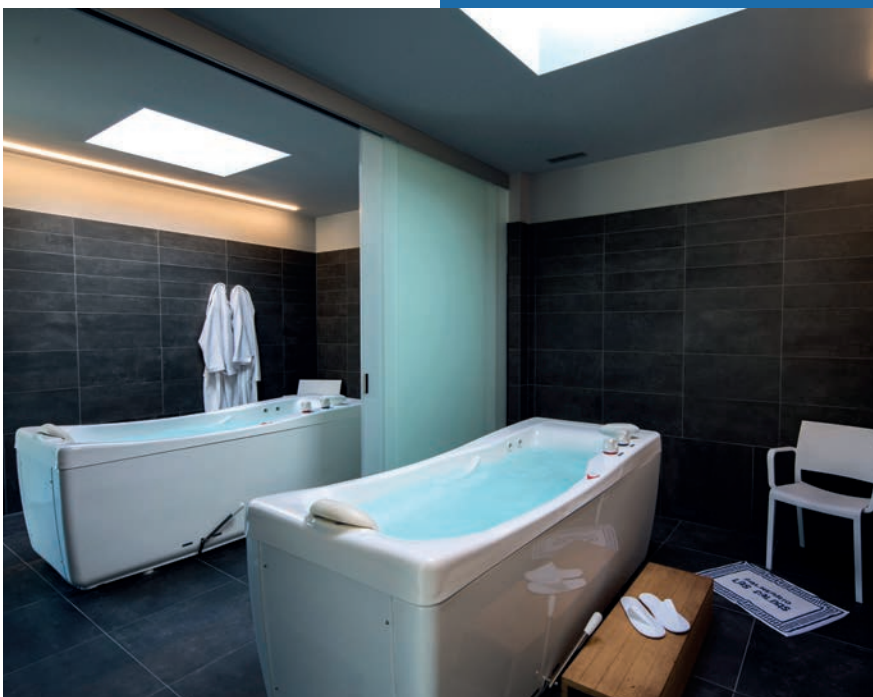
En las memorias médicas de 1848 encontramos el caso de un labrador de 64 años de edad, que comenzó a sentir dolores en la zona baja del abdomen con problemas para evacuar la orina (iscuria). El hombre tomó una primera serie de baños con las que comenzó a evacuar orina gracias a lo que sintió gran alivio aunque sin curarse totalmente. Al cabo de los meses acudió de nuevo a hacer uso de las Aguas Las Caldas de Partovia tomando 18 baños a 28°C de 35 minutos. Estos baños junto con el apoyo de otras técnicas, tuvieron como resultado la cura total de su enfermedad.

Ciática

Entre los numerosos casos de curaciones recopilados de las Memorias Médicas del balneario, llama la atención el de una mujer joven que presentaba un fuerte dolor en el nervio ciático. No podía valerse por sí misma, necesitando ayuda para la más mínima tarea lo que le hacía pasar largos periodos en la cama. La mujer ya había recorrido varios Balnearios sin conseguir alivio alguno cuando decidió acudir a Las Caldas de Partovia. Aquí el médico le indicó que tomara una serie de baños, (30). Sorprendentemente al cuarto baño consiguió pasear sin ayuda alguna y, al acabar el tratamiento ya estaba restablecida por completo.

Lumbago

Manuel era un joven labrador que acudió a las Caldas de Partovia aquejado de un lumbago tan acuciado que sentía adormecidas las manos y paralizadas las piernas. El médico del Balneario le pautó un tratamiento de 30 baños con los que el labrador recuperó la movilidad de las extremidades y la sensibilidad de las manos y sintió un notable alivio en la zona lumbar.



Balneario el Raposo

Cocina extremeña biosaludable

26

El Raposo siempre merece una visita. No solo por la naturaleza de sus Aguas, un clima especial y las condiciones idóneas de su tierra, sino por su especial gastronomía. Se trata de una cocina extremeña marcada por una tendencia biosostenible que se une al Balneario en una oferta diaria de Termalismo para clientes de estancias largas y cortas que contribuyen y benefician la salud consiguiendo cerrar un círculo perfecto.

Todos los espacios gastronómicos del Balneario llevan el sello de la biosostenibilidad porque creemos en un futuro que mejore cada día el espacio en el que vivimos y trabajamos, practicando una gastronomía saludable, con tendencia alcalina, de cercanía y sin perder sus raíces tradicionales.

Nos gusta el trabajo que desempeñan los consejos reguladores de origen y nos apo-

yamos en ellos e incorporamos sus productos, pero también nos interesa la cercanía inmediata de nuestra tierra y sus aromas y sabores practicando los aspectos más favorables al km 0, cultivando en nuestro Balneario hierbas y especias que sazonan y dan autenticidad a nuestro guisos diarios.

En nuestro restaurante Matanegra, podrá disfrutar de una amplia y renovada oferta gastronomía extremeña y nacional, así como un menú del día con una selección de platos caseros, que seguro serán el complemento perfecto para su estancia de relax y bienestar. La llamamos “cocina de los aromas” porque en su elaboración tratamos que aparezcan todos los aromas que caracterizan la cocina extremeña.

Allí se puede disfrutar de unas deliciosas ensaladas y sopas, como la de

perdiz con sus especias de Yermal, el salmorejo Matanegra distinguido con un pimentón del año, la sopa de patata extremeña donde se funden los aromas ibéricos de la bellota y una patata de cultivo ecológico.

Los pescados tienen un punto especial que los hace exquisitos, como atestigua su bacalao al pilpil de pimientos chorizeros. De las carnes destaca su cochinillo y todas las piezas ibéricas y que van desde la maravilla hasta la presa. En su puesta en escena se trata de que no se minimice la frescura y el origen.

En los postres hay que señalar la importancia de los aromas yerbal en el arroz con leche doble, en nuestro fondant de chocolate con albahaca, y las frutas de temporada y más cercanas.

Productos destacados:

Jamón ibérico de bellota
quesos de oveja de leche cruda de la tierra
de Barros
Buñuelos de bacalao



Sugerencias del Chef

Ensalada de Patata extremeña con aliño de aceite de romero Yerbai

- Tener hecho el puré, aliñar con limón o vinagre, el aji, la sal.
- Tener el aguacate limpio y troceado.
- Montar en aro por capas., patata, aguacate picado, huevo duro y mezclun de lechuga, un cuarto de toma cherry.
- Tener los tomates cherrys preparados.
- Mézclum de lechugas.
- Hacer un puré ligero de calabaza.
- Montar en plato frio, aliñar con aceite crudo morisca y presentar.

**Rape en salsa cúrcuma**

- Salsa mantequilla sin suero, rehogar las especias mostaza amarilla, hojas de curri, casia, jengibre, canela, cúrcuma en grano, añadir la leche de coco, el polvo de jengibre, canela en polvo, cúrcuma molida, guindilla picada, tallo de cilantro picado, una vez cocido y reducido, bien pasar por un colador, o quitar las especias más gruesas y difícil de comer, y dejarlo natural.
- Tener envasado al vacío y hecho en ronner o baño maria a 55° C en el corazón, reservar abatido, terminar marcando el rape en plancha o sarten, terminar con la salsa.
- Salsa caliente y preparada.
- Arroz jazmín cocerlo con agua, cilantro, canela en rama y cardamomo, reservar en frio. Calentar con mantequilla para servir.
- Emplatat y poner cilantro o perejil.



27

Maravilla de cerdo ibérico con torta de barros

- Maravilla de cerdo
- Torta de barros
- Cortar los filetes y macerarlos con vino y meter a confitar
- Durante 1 hora a 70° aproximadamente, abatir y reservar.
- Dorar en sartén y marcar una salsa muy fina con torta de barros y rebajar con caldo de verduras.

Salsear por debajo de la maravilla y guarnecer con buñuelos de calabacín.





Proyecto social tecnológico contra la VIOLENCIA DE GÉNERO

Colabora y desarrolla tu RSE

EMPRESAS

Únete a nuestra comunidad MYA

PARTICULARES

Forma parte de nuestra red de colaboradores

PROFESIONALES



www.proyectomya.es

Proyecto reconocido
con la medalla al Mérito y
Sacrificio por el Ministerio del
Interior y Ministerio de Defensa
del Gobierno de España a propuesta
del Grupo GEES SPAIN. Noviembre 2017



Programa de Termalismo de IMSERSO 2018

Si quieres disfrutar de los Balnearios en unas condiciones únicas, apúntate al Programa de Termalismo de IMSERSO para pensionistas, que este año convocará un total de 208.500 plazas. Una oportunidad para beneficiarse de los tratamientos y técnicas de salud y bienestar elaborados a partir de las Aguas minero-medicinales en los Balnearios inscritos en el Programa.

En sus más de 25 años de funcionamiento, el Programa de Termalismo del IMSERSO se ha consolidado como uno de los más exitosos del sector, tal y como demuestra el grado de satisfacción de los cientos de miles de pensionistas que han disfrutado de los beneficios de la balneoterapia durante todo este tiempo. En este 2018, se han convocado un total de 208.500 plazas. Los turnos, como viene siendo habitual, podrán tener una duración de 10 o 12 días, en régimen de pensión completa, a disfrutar entre febrero y diciembre de 2018. Gracias a este Programa, se puede disfrutar de un servicio de gran calidad con seguimiento médico y prescripción de tratamientos con unas condiciones más ventajosas.

Los requisitos para poder participar se mantienen como en anteriores ocasiones: pueden participar personas residentes en España que sean pensionistas de jubilación del Sistema de Seguridad Social, pensionistas de viudedad con 55 o más años de edad, pensionistas por otros conceptos o perceptores de prestaciones o subsidios de desempleo con 60 o más años y asegurados o beneficiarios de la Seguridad Social con 65 años o más, entre otros aspectos. La convocatoria también está abierta a los españoles residentes en el extranjero que cumplan los requisitos previstos en la convocatoria. En todos los casos, se puede ir acompañado por la pareja o hijos con discapacidad en grado igual o superior al 45%.



Los estudios que se han hecho de este Programa complementario a las prestaciones del Sistema de Seguridad Social 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 médicas y emisión de recetas.

Durante el desarrollo del Programa, los Balnearios trabajan de forma conjunta con el IMSERSO. De esta forma, ofrecen un Programa basado en la calidad de los servicios y las instalaciones, así como el seguimiento individualizado de los usuarios a través de los equipos médicos de los establecimientos y la atención personalizada de los distintos trabajadores. Y no sólo eso, el Programa de Termalismo se ha consolidado como un modelo de desarrollo turístico sostenible basado en el uso racional de los recursos naturales y la dinamización de las economías locales y zonas rurales.

29



¡Apúntate al Programa de Termalismo Social!



Clasificación de las Aguas

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

Las Aguas **SÓDICAS** son estimulantes.

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

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

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

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

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



ASOCIACIÓN NACIONAL DE BALNEARIOS

C/ Rodríguez San Pedro, 56 - 3º izq.

28015 · Madrid

902 11 76 22

anbal@balnearios.org

www.balnearios.org

Síguenos en:



30

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 LEDESMA
MONTEPÍO**

El poder del *agua termal*

Descubre la nueva línea de cosméticos elaborada con agua termal del Balneario de Ledesma, catalogada en 1886 Bien de Interés Mineromedicinal.



NUEVA TIENDA ONLINE
www.cosmeticaledesma.com



Té de origen
El auténtico



WWW.TCOMPANYSHOP.COM