

UNIVERSIDAD POLITECNICA DE VALENCIA

ESCUELA POLITECNICA SUPERIOR DE GANDIA

Diplomatura en Turismo

---



UNIVERSIDAD  
POLITECNICA  
DE VALENCIA



ESCUELA POLITECNICA  
SUPERIOR DE GANDIA

**“Estudio turístico de los establecim.  
que ofrecen ttos. de Talaso en España.  
Una perspectiva desde Internet”**

**TRABAJO FINAL DE CARRERA**

Autor/es:  
**Ana M<sup>a</sup> Sanz Gómez**

Director/es:  
**D. Albert Martínez Aparisi**

**GANDIA, 2012**

# -ÍNDICE DE CONTENIDOS-

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
1.1. OBJETIVOS .....	4
1.2. METODOLOGÍA: PLAN DE TRABAJO Y CRONOLOGÍA DE TRABAJO .....	4
<b>2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LOS CENTROS DE TALASOTERAPIA</b> .....	<b>6</b>
2.1. TIPOS DE ESTABLECIMIENTOS .....	13
2.2. CLASIFICACIÓN DE LAS AGUAS.....	19
2.2.1. AGUAS MINEROMEDICINALES .....	19
2.2.2. AGUAS TERMALES .....	24
2.2.3. AGUA DEL MAR .....	26
2.3. LOS BAÑOS.....	28
2.4. TRATAMIENTOS DE LAS DOLENCIAS EN LOS CENTROS DE TALASOTERAPIA .....	32
2.5. EVOLUCIÓN DE LOS CENTROS DE TALASOTERAPIA .....	54
2.6. EVOLUCIÓN DEL TERMALISMO .....	55
<b>3. INTERNET Y TURISMO</b> .....	<b>57</b>
3.1. CARACTERÍSTICAS DEL USUARIO TIPO “INTERNET” .....	58
3.2. EL CONCEPTO DE NEGOCIO ELECTRÓNICO (E-BUSINESS) .....	58
3.3. EL COMERCIO ELECTRÓNICO EN TURISMO.....	59
3.4. ENTREVISTA AL PRESIDENTE DE LA “SET” .....	60
<b>4. DESCRIPCIÓN DE LOS CENTROS DE TALASOTERAPIA POR REGIONES</b> .....	<b>63</b>
4.1. TARRAGONA.....	66
4.1.1. LE MERIDIEN RA BEACH HOTEL & SPA.....	66

4.2. CASTELLÓN.....	82
4.2.1. MARINA D'OR .....	82
4.2.2. HOTEL TERMAS MARINAS "EL PALASIEI" .....	106
4.3. MURCIA .....	131
4.3.1. ENTREMARES.....	131
4.4. PONTEVEDRA .....	145
4.4.1. TALASO ALTÁNTICO .....	145
4.4.2. TALASO HOTEL LOUXO LA TOJA .....	158
4.5. A CORUÑA.....	170
4.5.1. TERMARIA CASA DEL AGUA A CORUÑA .....	170
4.6. GUIPÚZCOA .....	188
4.6.1. TALASOTERAPIA ZELAI ZUMAIA .....	188
4.7. SAN SEBASTIÁN .....	189
4.7.1. LA PERLA .....	189
4.8. MÁLAGA.....	232
4.8.1. HOTEL SELENZA ESTEPONA THALASSO & SPA .....	232
4.8.2. GRAN HOTEL ELBA ESTEPONA THALASSO & SPA.....	251
4.9. PÁGINAS WEB NO DISPONIBLES .....	264
<b>5. CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES A ANALIZAR .....</b>	<b>264</b>
5.1. TIPOLOGÍA DE LAS VARIABLES A ESTUDIAR .....	265
5.1.1. VARIABLES DE CONTENIDO.....	265
5.1.2. VARIABLES TECNOLÓGICAS .....	265
5.2. DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES A ESTUDIAR .....	266
5.2.1. VARIABLES PROPIAS DEL PRODUCTO .....	266
5.2.2. VARIABLES DE VALOR AÑADIDO .....	268
5.2.3. VARIABLES TECNOLÓGICAS .....	274

---

<b>6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS DISTINTAS VARIABLES EN RELACIÓN A LAS PÁGINAS WEB PROPUESTAS PARA EL ESTUDIO.....</b>	<b>286</b>
6.1. VARIABLES DE CONTENIDO .....	287
6.1.1. VARIABLES PROPIAS DEL PRODUCTO .....	287
6.1.2. VARIABLES DE VALOR AÑADIDO .....	294
6.2. VARIABLES TECNOLÓGICAS .....	305
6.2.1. DISEÑO DE LA PÁGINA .....	305
6.2.2. DISEÑO DE CONTENIDO .....	310
6.2.3. DISEÑO DEL SITIO WEB.....	315
<b>7. CONCLUSIONES FINALES.....</b>	<b>318</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>323</b>

## 1. INTRODUCCIÓN.

La razón por la que elegí el tema del estudio de las webs de centros de talasoterapia es porque, en primer lugar, Internet es un medio de comunicación que día a día es utilizado por más gente y, en segundo lugar, porque la Talasoterapia es un medio de cura de enfermedades a través de tratamientos realizados con agua de mar y otros componentes marinos (como las algas) cada vez más desarrollado y al que acudimos más a menudo para liberar tensión, realizar curas, etc., que está en su momento de expansión y junto con Internet, es una forma más de realizar turismo y, porque no, de desestacionalizar destinos turísticos.

Son muchas las personas que hoy en día, reservan sus viajes a través de Internet y, la gente, cada vez más se preocupa por su cuerpo y su salud, por lo que el turismo de salud cada vez adquiere mayor relevancia. Si observamos en Internet, hay multitud de páginas que hablan de Salud, de Centros de Talasoterapia, de la palabra Talasoterapia concretamente, balnearios, spas...

Es por esta razón por la cual decidí realizar el estudio de los centros de talasoterapia con página web propia.

### 1.1. OBJETIVOS.

La realización de un estudio de las páginas webs de los centros de Talasoterapia en España, es nuestro principal objetivo. La forma de desarrollar dicho estudio es a través de una serie de variables u objetivos concretos.

Búsqueda y estudio de las páginas webs de turismo de salud.

Evaluar la accesibilidad de las páginas, disponibilidad, ...

Analizar las variables seleccionadas para el estudio.

Comparar información.

Extraer conclusiones y notificar posibles mejoras.

### 1.2. METODOLOGÍA: PLAN DE TRABAJO Y CRONOLOGÍA DE TRABAJO.

La realización del Proyecto Final de Carrera se basa en el estudio de la situación de las páginas webs de los centros de Talasoterapia de España en cuanto al comercio electrónico nos referimos y su utilización.

Para la realización de dicho estudio es necesario llevar a cabo una serie de pautas o procesos a desarrollar y que expongo a continuación:

### 1. Búsqueda y evaluación de la información. (25h)

En primer lugar está la obtención de información. El material que voy a utilizar es mayoritariamente información extraída de Internet. Información que obtendremos a partir de buscadores relacionados con la Talasoterapia y Turismo de Salud.

### 2. Historia y evolución de los Centros de Talasoterapia. (10h)

En este apartado haré referencia a la historia de los centros de talasoterapia, distintos tipos de centros existentes, su evolución, tratamientos que se realizan y productos que se utilizan, distintos tipos de aguas y diferencias entre cada uno de ellos, para poder entender su evolución y la repercusión de los mismos en el mundo de Internet.

### 3. Elección de la muestra y presentación de las páginas webs propuestas para el estudio de los centros. (10h)

Para ello es necesario consultar las distintas páginas relacionadas con el turismo de salud, aguas termales y seleccionar aquellas que sean de estudio y estén en funcionamiento.

Del mismo modo desarrollar unas pautas de estudio común para todas y cada una de las páginas que haya sido seleccionadas con el fin de conocer las características específicas de las mismas en la web.

### 4. Definición de las variables.(25h)

En primer lugar se analizarán las variables que se puedan observar en las diferentes páginas webs seleccionadas.

A continuación se realizará un estudio, tanto de continente como de contenido de las características. Todo ello a través de la elaboración de una tabla en la que puntuaremos cada una de las variables y en la que se valorarán las características de las páginas.

### 5. Valoración y análisis de los resultados obtenidos. (30h)

Como bien se indica en el enunciado, se realizará una valoración de los datos obtenidos con el fin de poder identificar cuáles son las características más significativas de las páginas webs que se han utilizado para la realización del estudio.

### 6. Conclusiones. (10h)

Una vez realizado el análisis de los resultados obtenidos de las distintas páginas webs se realizará un informe de las conclusiones que se habrán obtenido incluyendo los posibles cambios o mejoras pertinentes para cada una de las páginas webs seleccionadas.

**Cronograma de trabajo.**

		18- 24/05	25- 31/05	01- 07/06	08- 14/06	15- 21/06	22- 28/06	29/06;0 5/07
<b>FASE I</b>	Búsqueda información							
	Definición conceptos							
<b>FASE II</b>	Elecc. Pag. Web analizar							
	Presentación Web							
<b>FASE III</b>	Def. variables							
	Elaboración modelo							
<b>FASE IV</b>	Obtención resultados							
	Análisis resultados							
<b>FASE V</b>	Conclusiones finales							

**2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LOS CENTROS DE TALASOTERAPIA.**

Los manantiales de aguas termales han suscitado el interés del ser humano desde tiempos remotos por sus propiedades curativas y relajantes. Dichas aguas estuvieron incluso asociadas a prácticas religiosas, siendo utilizadas en ciertos ritos de purificación por antiguas culturas. Pero el antecedente más directo de lo que hoy se entiende por instalación termal o balneario se remonta a las épocas de esplendor de las civilizaciones griega y romana, en especial esta última. (Poner la nota).

Si nos remontamos a millones de años atrás podremos comprender el inicio del agua en nuestro planeta. La corteza terrestre se solidificó, y los minerales emanaron del centro de la tierra a la superficie de la tierra a la superficie. Pero la temperatura aún era muy elevada, lo que producía la evaporación de estos minerales. Con los años fue enfriándose, y este descenso de temperatura provocó que el agua pudiera precipitarse desde la atmósfera en forma de lluvia y condensarse en la superficie formando mares y lagos. Este proceso interminable se conoce como ciclo hidrológico.

Esta lluvia puede seguir distintos caminos:

Infiltrarse en el suelo formado por rocas dando lugar a las aguas subterráneas que se alimentan manantiales, pozos, ríos y lagos.

Unirse al agua de los ríos, depositarse en plantas de las que se alimentan los animales o formar parte de lagos o mares.

El agua del mar salada es menos susceptible a los cambios de temperatura, pudiendo oscilar entre los 29 grados de media en el ecuador y 1.5 bajo cero en los polos. Esto hace que los mares desempeñen un papel muy importante sobre el clima.

Pero la mayor parte del agua va a terminar en los océanos, a través de lo que se denomina líneas de drenaje natural. Los recorridos de los ríos y las aguas subterráneas terminan en el mar, al igual que las aguas de zonas altas que se precipitan en forma de agua líquida uniéndose al caudal de los ríos.

Haciendo un recorrido histórico de la cultura del agua como agente terapéutico nos hace remontar a las antiguas tribus que habitaban en las cavernas que, sólo por la capacidad de observación que tiene el hombre, consiguieron iniciar una técnica terapéutica que se mantiene vigente hoy en día.

Los animales heridos o enfermos se acercaban a manantiales de agua que estaba caliente o que tenía un sabor y olor distinto a lo normal para curarse o mejorar notablemente.

El hombre pensó que eso se debía a que el agua era un elemento sagrado y comenzó a adorarla como objeto de culto. La enfermedad era considerada un castigo por ofender a su Dios, que mandaba un espíritu maligno que se introducía en el cuerpo enfermándolo. El ritual para curar era por medio de la ingesta de agua procedente de los abismos de la tierra.

La enfermedad era considerada como la consecuencia de haber infringido una ley sagrada. El enfermo era sometido a ritos de purificación corporal con el agua. "Medicamento Purificador".

Miles de ejemplos de culturas antiguas y no tan antiguas en las que el agua ha sido un elemento vital en su desarrollo pueden ser nombrados como símbolos de pureza del agua, entre los cuales se pueden destacar: el agua en el diluvio mandado por Dios para purificar la Tierra, el bautismo que limpia el pecado original, la creencia de los hindúes de que la vida surgía del agua y se nacía puro y limpio, ...

Existen referencias del poder del clima y los lodos del Delta del Nilo en papiros egipcios.

La mítica Nefertiti, reina de Egipto, conocía ya en el siglo XIV antes de Cristo un antibiótico natural contra la bacteria Clamidia que amenazaba a su ojo; se trataba de un preparado a base de limos marinos del Delta del Nilo. Nefertiti evitó quedarse ciega y las aguas del Nilo conservaron su lugar en la leyenda.

En realidad, el recorrido histórico de la cultura del agua debe comenzarse por la Época Griega.

En ésta época los balnearios se denominaban Asclepios, de Asclepio, Dios de la medicina. Lugares de peregrinación para muchos enfermos construidos en zonas

termales consideradas benditas por los Dioses, donde los enfermos eran tratados por sacerdotes descendientes de Asclepio aplicando distintas técnicas hidroterápicas y donde la fe era la base de la curación.

Concepto de la enfermedad que desaparece a partir de Hipócrates de Cos (S.V a. C), "Padre de la medicina". Para Hipócrates, en la Antigua Grecia, la fe no era razón suficiente para la curación, considera la enfermedad un disturbio del cuerpo restableciendo el equilibrio del cuerpo por medio del agua, la vida sana, luz, dieta, masajes y tranquilidad psíquica. Fue él quien contribuyó a la difusión de las propiedades curativas de esta agua entre el pueblo griego permaneciendo así, el agua como agente terapéutico. El agua es fundamental para la ciencia hipocrática.

Para Hipócrates, la hidroterapia era método terapéutico de primer orden, utilizando el agua fría para dolores articulares, procesos inflamatorios, contracturas musculares; el agua de mar para erupciones cutáneas (se dice que es aquí donde posiblemente se encuentre el origen de la "talasoterapia"), heridas simples o llagas no infectadas y el agua caliente que, según él, debilitaba la musculatura y favorecía las hemorragias, la recomendaba en forma de baños y cataplasmas y la aplicaba para espasmos musculares, insomnio, determinados dolores y curación de heridas y llagas purgantes.

Una mala utilización tanto de la técnica como de la frecuencia era muy importante pues podía ser perjudicial para el enfermo.

Algunos ejemplos de éste época son: Ulises, donde en "La Odisea" hablaba de los placeres de los baños termales; Tetis (Diosa griega del mar), de ella nacieron los ríos y las fuentes; Heracles, cuyo poder de curación a través del agua hizo que su igual romano Hércules fuese sinónimo de balnea, lugar de curación termal.

Las técnicas de aplicación de la época son utilizadas hoy en día en los más modernos balnearios: chorros, baños de vapor, compresas húmedas calientes, aplicaciones de barro y fango.

Época Romana:

El esplendor de los balnearios se ve reflejado en la construcción de las instalaciones romanas.

Los antiguos griegos y romanos, preocupados por su higiene y aficionados a los masajes perfumados, acudían a la isla de Ischia buscando remedio para sus males. El emperador Augusto (29 a.C.) cambió la isla de Capri, de la cual era propietario, por esta otra, más grande y fértil. Aún hoy sigue siendo el centro de la balneoterapia volcánica, contando con once manantiales diferentes de aguas curativas que poseen distintas propiedades biominerales. Esta acción terapéutica de las aguas depende de su presión, composición química, temperatura, flora bacteriana... por las que se caracteriza el lugar.

La afición romana por los baños superó con creces la de los griegos, creando infinidad de termas, las más importantes, durante los mandatos de Nerón y Vespasiano. Eran las aguas mineromedicinales consideradas una expresión de poder sobrenatural de los Dioses y sus termas, lugares de culto. Los dos grandes santuarios

“Epidauro” y “Delfos”, además de sanatorios-lugares con propiedades curativas eran centros religiosos donde la curación era una consecuencia de una actitud de fe y de esperanza.

Fueron los romanos y su ingeniería, quienes ofrecieron una versión más completa y definitiva a las instalaciones y legaron, con variantes, a todas las culturas que se aproximaron y la sustituyeron, desde árabes a turcos hasta rusos o finlandeses.

Ana Pilar Serrano Gómez  
Milagros García Carrascal

Será el Imperio Romano quien socialice e institucionalice los recursos del agua.

La Época Romana se caracteriza por la existencia de termas públicas en casi todas las grandes ciudades, destacando extraordinarias construcciones que las albergan. Fueron los romanos los primeros en exigir grandes edificios públicos en los que se aprovechaban manantiales naturales (lo que correspondería propiamente al término de balneario) o se utilizaban conducciones y sistemas de calentamiento artificiales (termas). “Termas”, son edificios públicos para baños. En las Termas Romanas se diferenciaban varias salas donde se podían recibir distintos tratamientos. Unas salas iban destinadas a recibir baños de agua caliente y vapor, así como baños de agua fría, en salas contiguas se realizaban masajes con aceites perfumados y en otras salas se realizaban ejercicios físicos. Lo que hoy en día pudiera ser un Centro SPA. Comprendían, además de piscinas, galerías de juegos y gimnasia, salas de lectura y tertulia, pórticos y patios de recreo. Fueron famosas las de Caracalla (Inauguradas con el nombre de *Termas Antoninas*, fueron construidas en Roma entre 212 – 216 d.C), capaces para 1600 bañistas.

La cultura termal, al igual que su imperio, fue extendiéndose por toda Europa, llegando hasta Galicia, donde los romanos encontraron un paraíso termal. Es debido a este tipo de construcción y su gran difusión del uso de los baños tanto públicos como privados lo que hace que se edifiquen verdaderas construcciones termales, naciendo así un verdadero estilo de arquitectura, denominada “Arquitectura Termal”, de la cual haremos alusión con posterioridad.

El esplendor de los balnearios se ve reflejado en la construcción de las instalaciones romanas.

Haciendo alusión a los escritores más importantes de la época, destacan: Plinio, que con su libro “Historia Natural”, hace referencia a manantiales ferruginosos, describiendo su sabor y sus características curativas y; Vitrubio, el cual dividió las fuentes en sulfurosas, aluminosas, saladas y bituminosas; también decía que todas las fuentes de agua caliente tenían virtudes medicinales otorgadas por la tierra, que calentaba el agua cocinando los minerales y dándole un nueva fuerza distinta a la normal.

Las técnicas hidroterápicas que se utilizaban eran similares a las griegas y las aplicaciones más comunes eran para dolores reumáticos, aguas que curaban los ojos o que limpiaban las vísceras.

El Islam consideraba la hidroterapia como algo prestigioso. Durante la invasión musulmana, la existencia de balnearios quedó reflejada en la toponimia, como bien demuestra la abundancia de municipios y accidentes geográficos en La Rioja, Zaragoza, Murcia, Albacete, Almería, Granada y Málaga. Eran conocidos con el nombre de "Alhama" traducido como "la fuente termal" o su diminutivo "Alhamilla". Rhazes y Avicena, considerado el mayor médico de lengua árabe, desarrollaron la hidroterapia como técnica de aplicación en forma de baños, bebidas y aplicaciones locales en quemaduras, viruela y hemorragias.

En la Edad Media la hidroterapia no fue base importante de la medicina. En la Europa Cristiana se da un paso atrás, se abandona el culto al cuerpo y a la higiene, y los conocimientos adquiridos en todos estos años atrás son encerrados en los monasterios y olvidados, quedando por tanto también en el olvido la medicina de Hipócrates y en la que los baños resultan beneficiosos para determinadas enfermedades resultando, su uso excesivo, conductas desordenadas desde el punto de vista moral. Es por esta razón por la que Alfonso VI (1040-1109) ordenó destruir los baños en toda Castilla.

En el siglo XV y principios del s. XVI el descubrimiento de la imprenta dio un giro de 180 grados a la humanidad. El poder de la lectura y su difusión escrita hizo que resurgieran los conocimientos sobre hidroterapia. Fue tal así su difusión que en 1493, en Padua aparecen las primeras publicaciones de Hidroterapia por Foligno, Siena y Turra de Castello. En 1498, Juan Miguel Savonarola publica "De Balneis et Thermis". Dicha publicación es considerada el primer tratado sobre termalismo y balneoterapia. En 1571, Andrea Badius publica "De Thermis", considerada una de las obras más importantes sobre el tema, donde se recogen las características y efectos de las aguas medicinales.

En España, Julián Gutiérrez Toledo, aconseja aguas medicinales en los baños de Alhama como curas. Francisco Díaz enfoca la utilidad del agua y los baños para la litiasis, citando varias fuentes y baños.

En los siglos XVII y XVIII aparecen muchos médicos que estudian y desarrollan la hidroterapia. Cabe destacar a los médicos alemanes Ovelgün y Hoffmann, que a través de sus estudios y publicaciones, dan un fuerte impulso a la hidroterapia.

Durante el siglo XVIII renace el interés por las propiedades curativas del agua del mar y se crean las bases de la moderna Talasoterapia: "Un proceso óptimo de relajación, descanso y puesta en forma".

A finales del siglo XVIII los médicos Sigmund y Johann Hahn, conocidos con el nombre de médicos grifo, defendieron las aplicaciones hidroterápicas como método preventivo y como tratamiento terapéutico de diversas enfermedades que se mantienen vigentes.

La hidroterapia eliminó las técnicas que se utilizaban en esta época, tales son sangrías, purgantes y enemas, cambiándolas por tratamientos que no dañaban a los enfermos, dejando que la naturaleza, la dieta, la quietud, la tolerancia y el agua curaran las dolencias.

A finales del siglo XVIII y principios del XIX, siguiendo con la herencia cultural que dejaron los médicos Hahn, se inicia una nueva generación de médicos que van a provocar un retroceso en la cultura de la hidroterapia. Ello se debe al afán por descubrir nuevas técnicas e indicaciones para cada patología. Por tanto, se dificulta la aplicación de la hidroterapia, provocando que la población busque en otro tipo de tratamientos la solución a sus dolencias, ya que la hidroterapia es muy complicada y da poco resultado.

Como podemos observar la aplicación del agua a la salud ha tenido un largo recorrido que abarca desde el esplendor de Roma, el oscurantismo de la Edad Media para concluir en el Renacimiento. “Los padres de la Hidroterapia” surgen poco después de la Revolución francesa: Vicenz Priessnitz (1799-1851), Sebastian Kneipp (1821-1897), Lorenz Gleich (1798-1965) o Wilhem Winternitz (1837-1905) que fue nombrado profesor de hidroterapia en la Facultad de Medicina en la Universidad de Viena en el año 1881 y fue quien puso las bases fisiológicas de la hidroterapia y estudió científicamente sus indicaciones. Es a partir de aquí cuando el campo de la hidroterapia se hace cada día más extenso.

Con Priessnitz, resurge de nuevo la hidroterapia. Priessnitz se rompe las costillas y después de ver a sus vecinos granjeros curar a los animales heridos, decide utilizar compresas de agua fría para curarse. Comenzó a aplicar baños totales o parciales, compresas y duchas de agua fría combinadas con ingesta de agua, ejercicio físico y dieta. Las aplicaciones las realizaba para curar contusiones, heridas, erupciones cutáneas y fracturas. Poco a poco fueron llegando gentes para someterse a su tratamiento, la mayoría de ellos reumáticos, pero también patologías digestivas, neurológicas, infecciosas, etc.

Su técnica se basaba en la reacción del enfermo al tratamiento, por lo que no todos eran admitidos. Lo primero que hacía era aplicarles un baño de agua fría seguido de un masaje. Si su piel se enrojecía y se encontraba bien, era admitido y comenzaba un plan de tratamiento. Sabía que lo que curaba no era el agua fría sino la reacción del organismo primero de vasoconstricción seguida de vasodilatación. La vasoconstricción sanguínea es producida por el enfriamiento del cuerpo caliente y, como reacción inmediata, la vasodilatación, produce un aumento de la circulación sanguínea ayudando a la limpieza y eliminación de sustancias patógenas, al calentamiento de la musculatura, aumento del aporte de oxígeno a las estructuras orgánicas, relajación, disminución de dolor y mayor sensación de bienestar. También sabía que no se debe aplicar agua fría sobre un cuerpo, en estos casos sometía a los pacientes a un proceso de sudoración antes de las aplicaciones de hidroterapia.

Otro personaje importante fue Kneipp, seguidor de las enseñanzas de los médicos de Hahn ante su enfermedad, la tuberculosis, con baños de agua fría, fricciones, ejercicio físico e ingesta abundante de agua, mejoraba su enfermedad. Comenzó a aplicársela a sus compañeros, también afectados por tuberculosis, llegando a crear una de las técnicas más importantes de la hidroterapia: la “Cura-Kneipp”, basada en chorros parciales o totales con agua fría.

Kneipp comenzó a perfeccionar su técnica y a ampliarla. Basaba sus técnicas en que la enfermedad era debido a la presencia de sustancias patógenas en el organismo, la sangre o la mala circulación de ésta, y por medio de las aplicaciones de agua, conseguía reactivarla, eliminando así las sustancias patógenas.

Entre sus aplicaciones se encontraban caminar sobre hierba húmeda o por un arrollo, además de los chorros, baños, envolturas... etc., pero, al igual que Priessnitz, sin abusar de las aplicaciones y sobre un paciente con calor corporal, o en caso contrario, haciéndole entrar en calor mediante fricciones y sudoraciones. Kneipp dejó muchos libros de hidroterapia, considerados hoy en días básicos para su conocimiento.

A principios del Siglo XIX se produce un auge de los centros termales producido, por un lado, por la teoría médica destacando la importancia del modelo higienistas en la que resalta las ventajas terapéuticas del clima y el agua y, por otro lado, el avance de los análisis clínicos que permiten un mayor conocimiento de la composición del agua y con ello se desarrolla un turismo de salud que no sólo ve los centros termales como lugares de cura sino también como lugares donde relacionarse socialmente.

Se puede decir que en el s. XIX se puso de moda la balneoterapia, lo que motivó la construcción de numerosas estaciones termales y la afluencia masiva de agüistas, término con el que se denomina a la gente que frecuenta los manantiales de aguas mineromedicinales.

En España, desde 1816, la hidroterapia se regula por medio de un Real Decreto en el que se dice que: "cada uno de los baños más importantes del reino debe tener un profesor versado en hidroterapia y medicina, para indicar su aplicación y uso."

En 1858, la creación del balneario de Montecarlo, en Mónaco, originó una nueva modalidad, la de los "Balnearios Marinos".

A principios del s. XX, concretamente en 1917, se produce la desaparición del cuerpo de médicos-directores, los conflictos bélicos, las malas comunicaciones,..., todo lleva a la desaparición del termalismo.

Situación que se mantiene hasta los años 80, donde empieza a tomar fuerza el pensamiento ecologista. El estrés provocado por la vida en las grandes ciudades, los avances en la medicina que permiten preocuparse por la prevención, surge el concepto del Wellness, bienestar, y con todo ello aparece el termalismo lúdico. Los centros termales pasan a ser, además de lugares dedicados a recuperar la salud, a ser establecimientos hoteleros donde pasar las vacaciones.

Se puede decir que, debido a los factores sociales y científicos dieron al s. XX un impulso definitivo, considerándolo como época de gran esplendor. Son tiempos de desarrollo científico, biológico, médico, geológico y químico, estudios necesarios para comprender la base de la hidroterapia y su funcionamiento.

Es introducida como asignatura en algunas universidades, siendo la primera en Austria. Los estudios de medicina de esa época ayudan a la comprensión del funcionamiento del cuerpo humano y a la mejora en los diagnósticos.

Uno de los pasos más importantes en la medicina es que se buscaba la causa de la enfermedad yendo a la causa y no a la consecuencia de la patología. Surgen estudios sobre el agua en sí misma. Los geólogos van a mostrar el porqué de las aguas y su clasificación dependiendo de sus características físicas o químicas.

Bien metidos en el siglo XX el termalismo es sometido a experimentación científica y observación clínica racional y crítica, dando sus frutos como ciencia que es. La medicina tradicional, al igual que la hidroterapia, también avanza. A finales del s. XX, el ritmo de vida moderno, el estrés, el trabajo, la vida insana hace pararse un momento a observar que se necesita tranquilidad.

Esto hace que la hidroterapia resurja en forma de balnearios, instalaciones modernas sobre las antiguas construcciones romanas, zonas de tranquilidad y reposo, tratamientos antiestrés, antitabaco, etc... Es una vuelta a la naturaleza, a las enseñanzas de Hipócrates.

La desestabilización vacacional hace que surjan centros spa o balnearios urbanos debido a que los turistas no pueden desplazarse a los centros termales. Se trata de centros que bajo la denominación "termal" ofrecen una multitud de tratamientos que no siempre pueden ser clasificados realmente de termales.

La base de las aplicaciones de hidroterapia pasa desde la fe hasta la respuesta fisiológica de nuestro organismo tal y como se conoce actualmente.

Si se une a una vida sana, aire puro, alimentación correcta y ejercicio, vamos a conseguir calidad de vida y mejora en nuestras patologías. Pero sin olvidar que toda aplicación hidroterápica debe ser supervisada por un médico.

## **2.1. TIPOS DE ESTABLECIMIENTOS TERMALES.**

La Hidrología Médica es la rama de la medicina o terapéutica que estudia los efectos de las aguas mineromedicinales sobre el organismo, su administración, indicaciones y contraindicaciones. Es también conocida bajo los términos de "balneoterapia" o "crenoterapia".

Se pueden diferenciar tres tipos de centros: los cuales definimos a continuación. Nos vemos en la obligación de aclarar los conceptos y definir un centro termal o balneario, un centro de talasoterapia y un centro spa, y establecer los requisitos que debe cumplir cada uno de ellos:

### **BALNEARIO O ESTACIÓN TERMAL:**

Relativo al baño. También denominado Estación Termal. Balneario es la forma culta (latina) de "baños". El término designa generalmente a los baños medicinales y al edificio que los alberga.

Conjunto de instalaciones que por su extensión se aplica a dicho conjunto de instalaciones que disponen de:

1. Manantial de aguas mineromedicinales declaradas de utilidad pública.
2. Servicios médicos.
3. Instalaciones adecuadas para realizar técnicas terapéuticas basadas en la aplicación de estas aguas.

Si la estación termal carece de alguna de las tres características citadas anteriormente, NO se puede considerar como tal, balneario o estación termal.

El control de estas tres características por medio de las administraciones públicas, está legislado por las diferentes comunidades autonómicas. En algunos casos, se realizan, además, controles semestrales o anuales de las características microbiológicas y físico-químicas de las aguas.

Los balnearios se han erigido donde se localiza una fuente de aguas termales, donde convergen una serie de factores medioambientales, geográficos y meteorológicos que influyen poderosamente en el estado anímico del paciente y estimulan la capacidad de respuesta de un tratamiento determinado.

Los balnearios se subdividen en distintos ambientes, pero los principales o esenciales en un balneario antiguo, generalmente y dependiendo de las Temperaturas, eran tres: tepidarium, calidarium y frigidarium, más una sala dedicada a la transpiración y otra a la exploración.

En la actualidad, los balnearios han ampliado su oferta con programas médicos de rehabilitación, curación o prevención de enfermedades, muchos de ellos van destinados a personas de avanzada edad o con patologías específicas pero, existen alternativas que ofrecen programas de relajación, antiestrés y curas de desintoxicación como las antitabaco, basándose en las necesidades actuales y ritmo de vida de la gente.

Existen en España unos dos mil manantiales de aguas mineromedicinales, con gran variedad de temperaturas, composición química y contenido mineral, pero han sido convertidos en balnearios. En los últimos años han crecido en número, pues de los setenta en funcionamiento en 1988, se ha pasado a XXXX en la actualidad.

El primer paso a seguir en un balneario es un análisis clínico y una valoración médica completa. Tras efectuar un diagnóstico se determina la terapia más indicada para cada caso. En ellos, además de la administración de las aguas, por baños o por ingestión, según diversas técnicas, se incluyen desde regímenes alimentarios hasta actividades diversas (deportivas, culturales y turísticas) y programas de aguas, siempre orientados a la necesidad del cliente y realizados por profesionales.

Los balnearios españoles, que en 1898 recibieron 250.000 visitantes, se encuentran agrupados en la Asociación Nacional de Estaciones Termales (ANET).

Hotel-Balneario: Además de los servicios propios de un Balneario presta servicios de Hotel.

Balnearios con encanto: El hospedaje constituye un mundo aparte dentro de la red hotelera española. Son, en general, establecimientos honestos que ofrecen una buena relación calidad-precio. No se trata de hoteles convencionales, sino que cuentan con un estilo propio, son muy entrañables y el trato es familiar y amable, la comida, en general, muy abundante y la pulcritud una constante. Salvo excepciones no hay grandes lujos, pero suelen resultar cómodos y en muchos se respira un encantador ambiente decimonónico que rememora su época dorada (S.XX).

Hasta ahora, balneario era sinónimo de lugar donde acudía la tercera edad a curar determinadas dolencias y, aunque sin duda ha sido éste público fiel el responsable de la supervivencia de muchos de ellos, hoy por hoy el panorama se está ampliando. El término balneario se está revalorizando como evocador de tranquilidad y como lugar idóneo para combatir males tan modernos como la fatiga y el estrés.

Sin duda, la magia que de siempre ha envuelto al agua, ha tocado de llenos a los balnearios. Existe algo singular en todos ellos, ninguno es igual a otro, por lo que es seguro que siempre habrá alguno que se adapte al gusto de cada cual, sólo es cuestión de buscarlo.

Teresa Pacheco.

Guías con Encanto.

1999, Ediciones el País, SA / Grupo Santillana de Ediciones SA.

[www.elpais-aguilar.es](http://www.elpais-aguilar.es)

Los balnearios eran considerados lugares de culto donde los Dioses manifestaban su poder a través del agua.

BALNEARIOS URBANOS O SPA:

Las necesidades de relajación y el auge de la estética han hecho que se desarrolle una nueva técnica denominada SPA, palabra que proviene del latín "Salutem per aqua", salud a través del agua. Los Centros SPA se caracterizan por que en ellos se realizan tratamientos estéticos y de relax por medio de la utilización del agua, pero no son aguas mineromedicinales, ni termales. Es agua potable a la que se le suele añadir aditivos para aumentar sus efectos relajantes o estéticos.

Por tanto, la diferencia fundamental entre un SPA y un Balneario es que en el primero se utilizan técnicas no terapéuticas con agua no termal. En el Balneario se utilizan técnicas hidroterápicas con un objetivo terapéutico, con agua mineromedicinal o termal.

Day SPA: centro de día en el que se realizan técnicas spa, no oferta alojamiento.

Hotel SPA: hotel o centro que oferta alojamiento además de técnicas spa. El objetivo es que los clientes del hotel tengan opción a servicios spa, al igual que muchos otros servicios como peluquería, gimnasio, piscina, ...

La Asociación Española de Balnearios Urbanos (AEBU) ha establecido unos estándares mínimos de equipamientos y de calidad en los que deben poseer unos servicios mínimos imprescindibles y unas instalaciones:

Piscina de Hidromasaje.  
Piscina de Tonificación.  
Terma Romana.  
Pediluvio bitérmico.  
Ducha básica.  
Ducha Escocesa bitérmica.  
Ducha de aceites esenciales bitérmica.

El establecimiento debe contar además, con vestuarios, recepción, cabinas para masajes y tratamientos de estética.

Se aconseja, de manera opcional, la instalación de otros equipamientos complementarios como piscina de relajación, chorro jet de hidromasaje bitérmico, túnel de agua fría, cabina Vichy, tumbonas térmicas, ...

Estos centros utilizan agua proceden de la red general de abastecimientos, debidamente tratada en cuanto a presión y temperatura se refiere. Deberá cumplir las condiciones higiénico-sanitarias exigidas por la administración permitiendo a los clientes aprovechar los beneficios del termalismo.

#### CENTRO DE TALASOTERAPIA.

La talasoterapia es un método terapéutico que se basa en la utilización del clima y del medio marino (agua de mar, algas, barro y otras sustancias extraídas del mar) como agente terapéutico o terapias curativas, siempre bajo supervisión médica. Etimológicamente proviene del griego "thalasso" que significa mar y "Terapia" que significa cura y control médico.

La talasoterapia requiere tres factores indispensables para su desarrollo: agua de mar, recogida a una determinada profundidad del fondo marino y calentada a la temperatura del cuerpo humano; el clima marítimo y el aire marino.

1. Deben estar a una distancia privilegiada del mar. Distancia máxima de 1.000m.
2. Trabajar con agua de mar natural.
3. Realizar test bacteriológicos una vez al mes.
4. Realizar una permanente supervisión médica.
5. Las sesiones de fisioterapia y masaje deben ser realizados por personal cualificado.
6. Equipamientos adaptados y con riguroso control de mantenimiento.

Es un método terapéutico totalmente natural y respetuoso con el organismo humano. Antes de su aplicación en los distintos tratamientos, el agua se recoge a más de 1000 metros de la orilla, se depura con Rayos Ultravioletas y esteriliza para garantizar un perfecto mantenimiento y la ausencia total de agentes patógenos para su posterior uso en tratamientos terapéuticos.

El agua se utiliza a una temperatura de 36°C, temperatura corporal, lo que permite una mejor absorción a través de la piel, de los elementos contenidos en la misma, sales y minerales, beneficiosos y necesarios para la salud, que se pierden por enfermedades, problemas o molestias en el organismo y por el trabajo diario.

Como consecuencia de haberse puesto de moda el concepto de terapia, ha crecido de forma espectacular el listado de nuevas palabras terminadas en terapia, una de ellas la hidroterapia, de la que se considera una rama importante la talasoterapia. Es uno de los efectos del crecimiento de la medicina alternativa, que opta siempre por las curas no agresivas.

Parece que fueron los franceses, no los descubridores de las virtudes del mar, sino los primeros que pensaron en la conveniencia de reunir bajo una denominación atractiva el conjunto de actividades y recursos terapéuticos que tienen como base principal el agua de mar. Esos fueron los cimientos de la talasoterapia.

Se ha de retroceder cerca de un siglo para situar con precisión el concepto de talasoterapia, que se entendió como una de las variantes necesarias de la hidroterapia y del termalismo. Se debe pensar que al no ser el baño cosa corriente, estaba rodeado de una gran cantidad de requisitos y limitaciones que lo convertían en algo muy complicado y que por supuesto debía estar sometido a vigilancia médica. “la inmersión en el agua del mar, nos advierte la Espasa en el artículo Talasoterapia (1027), es causa de espasmos, opresión y constricción con escalofrío. Éste va seguido de la llamada reacción, con rubicundez y calor de la piel, circulación acelerada y respiración amplia. La temperatura del agua es algo que debe tenerse en cuenta. Los baños de mar, templados o calientes producen, en efecto, reacciones menos bruscas e intensas (escalofrío secundario, hiperemia escarlatiniforme, síncope). El contacto diario del agua del mar ocasiona erupciones o comezones diversas (prurito, liquen, eritema)... La edad avanzada y la extrema niñez constituyen contraindicaciones...

En estos tiempos las playas estaban desiertas; eran naturaleza salvaje y peligrosa, a la que había que acercarse con todas las precauciones. Los clásicos “baños” tan de la época tenían un carácter muy parecido al balneario. Había hasta servicio de transporte de casetas bien climatizadas para que el bañista pudiera pasar del agua a la confortable caseta, en la que era transportado hasta la zona edificada. Hoy las playas están abarrotadas y mucho tuvo que ver el aura de prestigio terapéutico que alcanzaron el agua y el clima marinos. Gran pretexto para el acercamiento de las grandes masas al mar en los tiempos en que la prevención de diversas enfermedades ocupaba un lugar importante entre las preocupaciones de la gente. El caso es que se lanzaron las masas a practicar la talasoterapia, pero sin los requisitos y remilgos que la distinguieron en sus inicios.

Hotel-Thalasso: Centro de talasoterapia pero que además incluye servicios de hotel.

Se hace mucho hincapié en que tanto los balnearios como los centros de talasoterapia se deben realizar bajo prescripción médica, siendo obligatoria la consulta médica inicial al tratamiento. Las aplicaciones deben ser realizadas por profesionales del sector.

Los centros de talasoterapia son centros dedicados a la prevención y curación bajo seguimiento médico de diferentes enfermedades donde las condiciones necesarias para un centro son:

1. Deben estar a una distancia privilegiada del mar. Distancia máxima de 1000m.
2. Trabajar con agua de mar natural.
3. Realizar test bacteriológicos una vez al mes.
4. Realizar una permanente supervisión médica. Vigilancia en los tratamientos.
5. Las sesiones de fisioterapia y masaje deben ser realizados por personal cualificado: masajistas, hidroterapeutas, fisioterapeutas, médicos especialistas, etc.
6. Equipamientos adaptados, instalaciones adecuadas y con riguroso control de mantenimiento.

Los tratamientos terapéuticos son: Estrés, envejecimiento, obesidad, delgadez, varices, afecciones de la piel, problemas musculares, etc. Los tratamientos pueden ser desde el diagnosticado médicamente (personalizado), al solicitado por el particular bajo supervisión técnica.

Y las aplicaciones terapéuticas son de lodos marinos, algoterapia e hidroterapia marina. Las aplicaciones se pueden dar:

1. Para la recuperación de trastornos que inciden en nuestro aparato locomotor: problemas de tipo óseo, musculares, tendones, ligamentos, etc.
2. Para la recuperación de trastornos vasculares: a nivel del sistema venoso, así como linfático.
3. Recuperación de trastornos por acumulación de grasa: ante los procesos de celulitis y obesidad.
4. Recuperación del sistema nervioso: agotamiento psíquico, depresión debida al agotamiento físico.
5. Recuperación de su estética: aplicación de la talasoterapia con un enfoque cosmetológico.
6. Mantenimiento de la salud; aunque no posea ninguna dolencia o malestar.

Efectos curativos: la talasoterapia mejora diferentes afecciones destacando, entre otras, afecciones musculares, reumáticas, dermatológicas, cardíacas, infecciosas, metabólicas, estados de fatiga, etc.

La mayoría de indicaciones terapéuticas van encaminadas a la disminución de las dolencias, sobretodo las musculares y a la aceleración de las convalecencias de determinadas enfermedades. Su tratamiento beneficiará a diferentes afecciones debido principalmente a la riqueza en oligoelementos y sales minerales que nos proporciona el agua de mar, todo ello desde la absorción corporal de sus componentes.

Los componentes orgánicos que se pueden encontrar son infinitos incluyendo aún el 80 por ciento de los recursos marinos sin explotar para la ciencia. No obstante, hay algunos recursos que han demostrado sus propiedades curativas y beneficiosas para la salud. Como las Algas.

*El Mar, el Hospital del Siglo XXI*

**El mar es el origen de la vida. De ese caldo primario que apareció tras la** formación de la Tierra surgieron casi todas las especies que hoy pueblan el mundo. Y ese caldo de la vida es para el hombre, un caldo de salud, como una llamada a sus orígenes. Hace 4.000 años que recurre a sus aguas para tratarse una variedad de afecciones, desde osteomusculares a respiratorias. El hombre del siglo XXI recurrirá, además, a los organismos que habitan bajo ellas.

Carlos Mateo.

*Agua, puro elemento,...*

*Agua puro elemento, dondequiera abandonas tu mansión subterránea, hierbas verdes y flores de brillante color y plantas con sus bayas, surgiendo hacia la vida, adornan tu cortejo; y en el estío cuando el sol arde, veloces insectos resplandecen y, volando, te siguen. Si falta tu bondad, resuella el bosque, y ciervo y ciervo y cierva y cazados con su venablo, juntos languidece y caen. No deja de sentirse en el alma turbada tu benigna influencia: y tal vez en la entraña marmórea de la tierra, donde sufren tormento espíritus que lloran gracia y bondad perdidas, tus murmullos apagan su angustia y a los tuyos mezclan sus dulces cantos.*

*William Wordsworth (1770-1850)*

*Traducción de María Manent.*

## **2.2. CLASIFICACIÓN DE LAS AGUAS.**

Las aguas se clasifican en función de su composición distinguiendo así, entre aguas potables, aguas minerales, aguas termales y aguas de mar. Su desarrollo sería muy extenso por lo que me voy a ceñir a las aguas termales y a las aguas de mar.

### **2.2.1. AGUAS MINERO MEDICINALES.**

Así pues, de entre las aguas se encuentra el agua mineral, que tal y como lo define la "Gran Enciclopedia del Mundo DURVAN" es una abreviación del de aguas mineromedicinales.

Las aguas mineromedicinales son aquellas que en su composición se encuentran minerales con características terapéuticas obtenidos de distintos procesos biológicos y geológicos. Proceden de manantiales, aunque algunas se extraen de pozos.

Recordar de nuevo que el uso o empleo de aguas minerales naturales en los balnearios y bajo dirección médica puede producir resultados beneficiosos en el tratamiento de muchos trastornos crónicos y durante la convalecencia de otros agudos.

La materia mineral resulta más efectiva cuando se administra en diluciones relativamente grandes y las aguas calientes producen efectos más notables que las frías. La radiactividad fue considerada como un importante factor curativo. Reuniendo información sobre peligros del radio se ha reconocido que la ingestión casual, aún la simple aplicación externa, sin las debidas garantías, pueden tener incluso efectos mortales y se ha abandonado su empleo.

La investigación científica ha revelado que el valor terapéutico de un agua mineral no se debe a sus componentes principales y la presencia de indicios de elementos como el cobalto, boro, yodo, titanio, cobre, estaño, cinc, manganeso, circonio y otros, puede tener una notable acción sobre las células del organismo, pues son componentes esenciales de enzimas muy importantes.

No se conocen todas las funciones específicas, lo que se sabe basta para justificar la hipótesis de que son necesarios un crecimiento y actividad normales del organismo. La energía radiante, gases disueltos, presión, temperatura y otros factores desconocidos juegan un papel importante en el valor terapéutico de un agua mineral.

Las principales clases de aguas minerales naturales son: aguas termales o calientes, carbonatadas, (producen un efecto estimulantes sobre la piel); y químicas: los estudios han demostrado que estas sustancias no tienen efecto curativo alguno y no son absorbidas por la piel.

Hay autores que hacen una clasificación más definida dependiendo de la temperatura a la que se encuentre el agua subterránea, donde se disolverán distintos tipos de minerales, por lo que se debe hacer una clasificación de los distintos tipos de aguas termales en función de su origen, temperatura, origen geológico, composición química y composición mineral.

Dependiendo de su **origen** pueden clasificarse en:

“Aguas superficiales”: proceden de mares y lagos.

“Aguas de infiltración”: red hidrológica subterránea, cuyo origen es el ciclo hidrológico. En este tipo de aguas subterráneas se encuentran las aguas termales.

Dependiendo de su **temperatura** se consideran:

“aguas frías”: como las que brotan a menos de 20°C. Emanan a la superficie sin sobrepasar la temperatura ambiente.

“hipotermas o templadas”: las que lo hacen entre 20 y 30°C.

“termales o calientes”: las que emergen a 30 ó 40°C. Emanan a la superficie con una temperatura 5°C más alta que la temperatura media anual del lugar donde emana, es decir, que salen a la superficie a temperatura superior a la del ambiente; y las frías no la sobrepasan.

“hipertermales o muy calientes:” las que rebasan los 40°C.

La razón por la que el agua termal emana a una temperatura superior es debida al paso del agua entre distintas capas subterráneas, donde las rocas están a alta temperatura, producen el calentamiento del agua y los beneficios de las aguas termales son debidos a la existencias de estos minerales en su composición, obtenidos de su disolución.

Dependiendo de su **origen geológico** se distinguen:

“Aguas magmáticas”: aguas cuyo origen es de carácter eruptivo y el caudal constante en composición y temperatura.

“Aguas telúricas”: su caudal varía dependiendo de la época del año ya que proviene de la infiltración de las lluvias.

Atendiendo a la composición química de las aguas existen muchas clasificaciones respecto a su utilidad terapéutica, aunque ninguna de ellas sea perfecta ni de aceptación general.

Es muy importante la forma en la que el agua termal llega a la superficie ya que puede variar su composición. Se dan casos en el que el agua está muy caliente y alcanza su punto de ebullición antes de llegar a la superficie, y en este caso sólo sale vapor. Gases que se oxidan al mezclarse con las aguas frías y producen manantiales ácidos los cuales presentan un aspecto lodoso causado por que el agua ácida corroe la roca del perímetro. En el caso de manantiales neutros o alcalinos el agua es limpia y transparente.

Siguiendo con la clasificación en función de su **composición química** distinguimos:

“Manantiales de aguas ácidas”: pH menor de 7

“Manantiales de aguas neutras”: pH igual a 7

“Manantiales de aguas alcalinas”: pH mayor de 7

Y por último, atendiendo a su **composición en minerales** se distinguen:

“Aguas Bicarbonatadas”: Son aguas de baja mineralización, alcalinas y frías. Su uso por ingesta actúa sobre el metabolismo alcalinizando el PH gástrico si se toma en ayunas, disminuyendo la acidez y ayudando en el proceso digestivo. También estimula la secreción pancreática y tiene funciones diuréticas alcalinizando la orina.

Pueden compartir su composición con otro tipo de minerales que variaran sus acciones. Las acciones más comunes son:

Bicarbonatadas sódicas: indicadas en afecciones gástricas como la hipermotilidad intestinal, úlceras duodenales, diarreas y afecciones hepáticas y renales.

Bicarbonatadas cálcicas: mejoran la digestión.

Bicarbonatadas mixtas: mejoran la digestión.

Bicarbonatadas sulfatadas: indicadas en intoxicaciones hepáticas y estreñimiento.

Bicarbonatadas cloruradas: indicadas en afecciones reumáticas.

“Aguas Cloruradas”: en cuya composición predomina el cloruro. Pueden ser de baja mineralización dando lugar a aguas termales ( o de alta mineralización) que, en este caso, serán aguas frías. Indicadas en afecciones dermatológicas, aumentando las defensas de la piel, también tienen efecto antiinflamatorio si en su composición se encuentra sodio.

Su aplicación puede ser por vía oral, o bien, por vía externa. Por vía oral provoca estimulación gástrica y del peristaltismo intestinal, y por vía externa están indicadas en casos de estrés por su importante efecto sedante, disminución de la hipertonia muscular, aumento del flujo sanguíneo y como efecto analgésico y antiinflamatorio. También están indicadas para afecciones del aparato locomotor, como las contracturas musculares.

Esta aplicación es por medio de duchas, chorros, baños y piscina. A parte de las indicaciones mencionadas con anterioridad, y tal y como se mencionó con anterioridad, esta aplicación va a aumentar las defensas de la piel y mucosas. Son utilizadas también por medio de inhalaciones y estufas. Tipo de aguas estimulante de funciones orgánicas, endocrinas y metabólicas.

“Aguas Ferruginosas”: Agua en cuya composición se encuentra principalmente hierro, aunque suelen acompañarse de bicarbonatos o sulfatos. Indicadas en casos de anemias ferropénicas y otros tipos de anemias, ya que están consideradas como reconstituyentes. Además están indicadas en casos de obesidad, reumatismos, afecciones hepáticas, biliares y algún tipo de afecciones dermatológicas, así como para trastornos de desarrollo infantil.

“Aguas Sulfurosas”: Se caracterizan porque su temperatura y mineralización varían. A su vez se pueden subclasificar en:

Sódicas y magnésicas: Importante acción laxante. Otras indicaciones son para las afecciones dermatológicas, prurito e incluso en algunos casos de intoxicación medicamentosa o alimenticia.

Sulfatadas cálcicas: indicadas en afecciones gástricas, intestinales, hepatopatías y biliares produciendo una importante acción diurética y eliminación de ácido úrico, importante en casos de gota.

Sulfatadas cloruradas: indicadas en afecciones digestivas, gastritis, estreñimiento y también en casos de insuficiencia hepática.

Su técnica de aplicación es por medio de la ingesta, aunque puede aplicarse por medio de otras vías.

“Aguas Radioactivas”: En cuyo contenido se encuentra radón-gas radioactivo de origen natural. Tipo de agua utilizada en termalismo no tiene ningún efecto negativo. Al contrario, están indicadas para afecciones del sistema neurovegetativo, endocrino y para alteraciones en el sistema autoinmune, así como afecciones respiratorias crónicas, reumatológicas y dérmicas.

Se toman en baños o inhalaciones y están muy indicadas en tratamientos antiestrés, depresiones y alteraciones del sistema nervioso, ya que el radón tiene características sedativas y analgésicas.

“Aguas Sulfuradas”: En su composición predomina el azufre, dándole un olor característico a huevos podridos. Su administración se realiza por medio de ingesta aunque no se debe descartar otro tipo de aplicaciones. En su composición pueden ir acompañadas de sodio o calcio.

Están indicadas principalmente para procesos reumáticos, dermatológicos como eczemas, queratosis, psoriasis o pruritos y respiratorios crónicos, como laringitis, rinitis, bronquitis, asma. Son utilizadas en post-operatorios del aparato locomotor y traumatismos. Tienen un efecto sobre afecciones hepáticas.

Las aguas termales son a la vez minero-medicinales, pero no todas las aguas mineromedicinales son termales, ya que se pueden encontrar aguas mineromedicinales frías.

Los efectos beneficiosos del agua: La vuelta a la Naturaleza, importante cultura del agua. Las aguas mineromedicinales son un complemento a la medicina tradicional y favorecen el equilibrio general del organismo.

Tipo de tratamiento que, acompañado de un emplazamiento en medio de la naturaleza, zonas sin contaminación, tranquilidad, acentúa su efecto psicológico produciendo sensación de paz, que ayuda a combatir el estrés diario. El agua proporciona una limpieza del organismo ayudando a la eliminación de toxinas.

Pero para saber cómo influye el agua en el organismo se debe conocer primero el funcionamiento del cuerpo humano. El cuerpo humano contiene un 75% de agua que, al ir envejeciendo, va disminuyendo llegando a un 55% aproximadamente. La parte de esta agua se obtiene por medio de bebidas, pero hay una pequeña proporción que está sintetizada en el organismo procedente de los alimentos. La pérdida de esta agua se produce por medio de la orina, sudoración y respiración.

Sintetizando, el agua que se bebe, agua mineromedicinal, entra en el organismo y comienza a pasar una serie de “filtros”, en los cuales se van “depositando” las sustancias minerales que lleva su composición, sintetizándose en nuestro organismo y realizando distintas acciones terapéuticas según su composición. Es igual que el principio activo de los medicamentos, que se van a sintetizar en el organismo realizando una acción terapéutica.

### 2.2.2. LAS AGUAS TERMALES.

Las aguas termales son subterráneas y proceden del agua de la lluvia que, en esencia, no contiene propiedades especiales cuando se infiltra en el subsuelo. En su camino subterráneo, que dura a veces miles de años, se filtra a través de rocas y materiales sedimentarios, que son los que aportan las sales minerales y los iones que van a definir sus características. La temperatura depende de la presión y la profundidad a que las aguas se encuentran bajo tierra.

Durante su itinerario, las aguas se enriquecen con múltiples sustancias orgánicas y elementos químicos, que les confieren propiedades especiales y efectos terapéuticos para la salud de las personas, con excelentes resultados en el tratamiento de dolencias de naturaleza crónica. Facilitan la eliminación de toxinas y la absorción de nutrientes a través de la piel, aportan elementos revitalizantes y ayudan a combatir patologías como el reumatismo, la artritis y las afecciones renales, estomacales, respiratorias o funcionales.

Las propiedades curativas de esta agua, se deben a las sustancias que llevan disueltas, entre ellas, diversas sales minerales que contienen magnesio, hierro, calcio (fundamentalmente para la estructura ósea y el riego sanguíneo), potasio (presente en las transmisiones entre los centros nerviosos y motores), sodio (que interviene en los procesos hormonales y enzimáticos), así como silicio, beneficioso para las afecciones cutáneas.

Junto a los tratamientos de la medicina moderna o alopática existen terapias complementarias basadas en la crenoterapia (aguas termales), en las que no intervienen costosos aparatos ni complejos medicamentos. Un tratamiento adecuado con aguas termales puede hacer que pacientes con afecciones reumáticas, traumatismos, o trastornos pos-operatorios reduzcan al mínimo la dosis de medicamentos.

Del mismo modo que se pueden demostrar los efectos beneficiosos de la medicina natural, también son comparables los de las aguas termales, ya sean éstas ingeridas, inhaladas o aplicadas en forma de baños, hidromasaje, chorros o lodos.

Para que un manantial pueda ser efectivamente considerado balneario o estación termal, es imprescindible que sus aguas mineromedicinales hayan recibido previamente la declaración "De Utilidad Pública". Otros requisitos son que debe contar con un servicio médico facultativo y con el equipamiento y las instalaciones técnico-sanitarias necesarias para la correcta administración de las terapias y los tratamientos que se prescriban.

Por lo común se consideran aguas termales aquellas que afloran a más de 4º a temperatura ambiente. Como productos específicos de sus correspondientes manantiales, al respecto de dichas aguas se deben observar unas normas relativas a la permanencia y estabilidad de su composición, a fin de que conserven su pureza original sin sufrir ninguna alteración física o química.

La combinación de diferentes elementos en la misma agua termal multiplica las indicaciones y los usos del agua en distintas terapias, lo cual hace que en un mismo centro termal se pueda tratar una gama muy amplia de dolencias y afecciones.

#### 2.2.2.1. APLICACIONES DE LAS AGUAS TERMALES.

Su forma de aplicación puede ser:

**Vía oral:** mediante ingesta de agua. En esta forma de aplicación la composición mineral de las aguas indica para qué patologías está más indicada. Las aguas administradas por vía interna, bebidas o por otros procedimientos, tal y como mencionamos con anterioridad, sus efectos sobre el organismo son más intensos y dependen de la naturaleza y concentración de las sales disueltas y de la cantidad ingerida. Las concentraciones grandes favorecen la eliminación por la vía intestinal, las pequeñas estimulan la diuresis o eliminación renal. Las enfermedades que más responden a la cura balnearia son las cardiovasculares, el reumatismo crónico, la gota, las neurosis, trastornos metabólicos, gastrointestinales, respiratorios y glandulares y enfermedades de la piel, como el eczema crónico y la psoriasis. Es decir, las digestivas, hepáticas, biliares, renales y dérmicas.

**Vía tópica:** aplicaciones sobre la piel. En aplicaciones externas la piel absorbe los minerales que van disueltos en el agua, introduciéndose así en nuestro organismo y realizando diversas acciones terapéuticas, tanto sobre la piel como en nuestro interior. Está demostrado que los minerales penetran por la piel pudiendo llegar hasta el sistema circulatorio. La aplicación externa de las aguas puede hacerse en forma de baños o duchas, totales o parciales, masajes y envolviendo al paciente en sábanas mojadas, frías o calientes. La presión hidrostática en los baños estimula la circulación de la sangre y favorece su retorno al corazón.

Las patologías a tratar por medio de esta vía son las del aparato locomotor, sistema circulatorio y dermatopatías, pero siempre teniendo en cuenta la composición de las aguas para ver cuáles son las indicadas en cada caso.

**Vía inhalatoria:** tipo de aplicación más específica. Se suele realizar por medio de duchas nasales para patologías respiratorias. Tipo de aplicación en la que el agua puede ser utilizada tanto por sus propiedades mineromedicinales como para ser portadora de fármacos específicos.

La utilización de las aguas mineromedicinales deberá estar sujeta a supervisión médica, ya que las composiciones de las aguas son distintas y pueden estar contraindicadas para algunas patologías. Un ejemplo son las aguas hipersódicas, contraproducentes para cardiopatas o hipertensos.

Las aguas termales por sus características logran la depuración del organismo por lo que están completamente indicadas en patologías inflamatorias del aparato locomotor como artritis. Tipo de patología que produce calor en la zona, rigidez, dolor, atrofia muscular, etc. La aplicación de las aguas termales produce un efecto de relajación, disminución del calor interno y una mejoría de la movilidad, produciendo una disminución del dolor.

Si se realiza la aplicación en una piscina terapéutica, la desgravitación producida por el agua va a ayudar a que las articulaciones que están sometidas a estrés por el peso corporal se liberen. Produce la relajación de la musculatura de la zona, disminuyendo las contracturas. Si se le añade el factor de la temperatura, el cual ya es relajante y descontracturante de por sí, aumenta el efecto terapéutico.

La estética, hoy en días, es muy importante. La limpieza del organismo por las aguas termales conlleva a su vez una limpieza de los poros de la piel, mucosa y liberación de toxinas, quedando limpia y tersa. En este tipo de tratamiento lo que más se utiliza son los barros y lodos.

La patología más tratada en los balnearios o zonas termales es el reumatismo, tipo de patologías crónica, que produce dolor, rigidez, astenia, anorexia... etc., llegando a provocar deformidades causadas por la destrucción de la articulación y la incapacidad de movimiento. Las zonas de mayor afectación son las articulaciones distales y simétricas como los dedos de las manos y pies, codos, rodillas, tobillos y pies.

Los tratamientos van a disminuir el dolor, la inflamación, mejorar la movilidad, disminuir las contracturas musculares y todo basado en el calor y las propiedades mineromedicinales de las aguas y los distintos tipos de técnicas de aplicación. La calidad de vida del paciente reumatológico que acude a los "baños" es mayor que el resto.

Otra característica de este tipo de tratamiento es el preventivo. No quiere decir que las aguas eviten la aparición de alguna patologías, pero si uno se cuida, el índice de aparición de algunas enfermedades es menor que si se tiene una vida de exceso, estrés, tabaco, alcohol... etc.

### 2.2.3. EL AGUA DEL MAR.

Del mismo modo que el agua mineral, nuestro primer acercamiento al agua de mar empezó en los balnearios marinos, construidos a imagen y semejanza de los demás balnearios, pero con la diferencia de que estos se situaban a la orilla del mar.

Fue la fiebre por descubrir todos los recursos de la naturaleza para preservar y restaurar la salud y en este contexto como se descubrió el inmenso poder salutífero del sol, el aire y el agua. Y sobre estos tres grandes pilares se construyeron las extraordinarias casas de "salud sin medicina" que eran los balnearios.

En el caso de los balnearios marinos fue el aire de mar, mucho antes que el agua de mar lo que atrajo a los usuarios de estos establecimientos. Hace apenas siglo y medio era de lo más normal pasar por un balneario marino sin haber probado el agua de mar, ni en la piel ni en la boca, en los balnearios considerados "normales".

Balnearios de los de "Tomar las Aguas" los hubo desde la noche de los tiempos: llamados también "Termas" porque los primeros fueron de manantiales de agua caliente, como se comentó con anterioridad. El respirar el microclima que generaban esas aguas era un valor añadido, muy escaso en la mayoría de los manantiales.

Pero en los balnearios marinos la situación fue totalmente inversa: se buscó en ellos y se potenció por encima de todo el clima marino, con la plena conciencia de que la parte esencial del mismo era el agua de mar pulverizada en el aire que se respira en las playas y costas. Y frente a ese entusiasmo por el aire marino (justificadísimo porque fue el arma más eficaz contra el azote de la tuberculosis) había una tremenda desconfianza y una gran prevención contra el agua de mar. La prueba es que aún hoy en los "Balnearios para pobres" eran de hecho los típicos "Baños" de la playa, que contaban (y cuentan los que aún siguen en pie) con piscina y duchas... de agua dulce.

El tiempo y la progresiva audacia tanto de los médicos como de los usuarios de estos servicios, fue venciendo la prevención contra los baños en agua de mar y contra la ingestión de la misma, hasta que a día de hoy los balnearios marinos no sólo están homologados con los demás balnearios, sino que los superan en muchos aspectos: entre ellos el de la modernidad. En los últimos 25 años se han construido alrededor de dos centenares de balnearios marinos, en los países desarrollados y actualmente hay decenas en construcción, mientras que los demás balnearios apenas se mueven.

El agua de mar ha ido mucho más allá que cualquiera de "Las Aguas" que se llaman "mineromedicinales", territorio de las aguas de mesa y de los Balnearios. El Agua de mar es mucho más que medicina: es Vida directamente disponible.

El Agua de mar tal cual, recién sacada del mar y sin ningún tratamiento, es el mejor plasma sanguíneo que se puede conseguir: porque nuestra sangre es agua de mar con leucocitos, eritrocitos, plaquetas, etc. El agua de mar directamente inyectada en la vena, se convierte en sangre antes y con mayor fuerza que cualquier otro plasma. La experiencia que por el momento se tiene y que aún se tardará decenios en tener, muestra día tras día los milagros que se derivan de la íntima afinidad entre el agua de mar y toda nuestra agua interior.

Los primeros beneficios terapéuticos están en la respiración del agua de mar en suspensión en el aire de la playa, beneficios tan espectaculares e indiscutibles, que fueron los desencadenantes de la invasión de las playas por centenares de millones de bañistas en todo el mundo. No tan espectaculares son los beneficios del baño en agua de mar, pero son un buen complemento del aire marino. Y para las afecciones cutáneas y otras, es notorio el beneficio.

La ingestión de agua de mar es otra de las formas de uso cuyos resultados son espectaculares, tanto para alteraciones debidas a problemas generados por la malnutrición como para muchas otras afecciones.

Lo más sorprendente es que todo se mueve en el campo de la terapéutica (del cuidarse), a las puertas de la medicina pero sin rozarla siquiera, porque no se trata de una medicina y, sin embargo, tiene la potencia de las grandes medicinas, en competencia incluso con los antibióticos, pero sin ir en absoluto antibión, contra la vida.

Siempre se ha oído y entendido al mar como peligrosa inmensidad, como camino entre tierras lejanas, como inagotable depredatorio de recursos alimenticios y como

vertedero insaturable de todos los desechos de la tierra. Visiones que han impedido que se pueda percibir el mar como agua. Y es que el puro instinto de animales racionales hace percibir como indisociables el agua y la potabilidad.

Al hacer referencia al agua de mar en cuanto a su clasificación, no se debe realizar bajo la denominación de “el Agua” sino de “las Aguas”. El porqué de dicha denominación es debida a que éstas son especialmente para bañarse en ellas y sólo complementariamente para beberlas.

Las aguas de aspecto, de olor y de sabor más desagradable, son las más enriquecidas con elementos infrecuentes, por lo que su sabor es tanto más desabrido, cuanto más eficaces son para la salud.

La expresión que se refiere al conjunto de tratamientos con éstas, incluyendo beberlas es la de “Tomar las Aguas”. Expresión que también hace referencia a la frecuentación de los balnearios.

Se dice que aquellos que han pasado por otras aguas en busca de remedio para sus males y han llegado al Agua de Mar, no dudan en proclamarla la Reina de las Aguas Mineromedicinales. Es la más potente de todas las aguas y la de sabor más fuerte.

Del mismo modo que los jarabes y licores no están hechos para “beberlos”, sino para “tomarlos”, y al igual que las más fuertes de las aguas mineromedicinales, el agua de mar no es para “beber”, sino para “tomar”.

Existe una fórmula óptima para poder usar el agua de mar como agua potable, como perfecta agua de mesa y como excelente refresco. Es isotonizarla: rebajarla con agua corriente a la misma concentración de sales de nuestro cuerpo (9%), es decir, quitarle la insipidez al agua.

Además, el hecho de que el agua de mar tenga la misma composición que nuestro plasma corporal la convierte con mucha ventaja en el mejor restaurador de nuestro medio interno cuando éste se deteriora por las agresiones alimentarias, respiratorias y endocrinas que éste padece. La aportación sistemática de todos los nutrientes en los que nadan todos los microvivos de nuestro cuerpo, constituye la más sólida aportación de Salud de Base.

### **2.3. LOS BAÑOS.**

Habiendo hecho alusión a la clasificación de los distintos tipos de centros, ahora vamos a hacer referencia a otras dos palabras, que junto con la palabra Balneario, en español guardan entre sí una notable distancia frente a su proximidad: El baño, los baños y el balneario propiamente dicho.

En primer lugar, del singular al plural, la palabra baño sufre una transformación de significado que va mucho más allá del número. Eso es debido a una larga historia de rechazo y ocultación de una realidad higiénica siempre mal resuelta: la de la evacuación de las “aguas mayores” y de las “aguas menores” hasta la invención del water closed, en esencia el tapón de agua para aislar los malos olores procedentes

de las cloacas y de los pozos muertos... ¡Agua va! Era preceptivo gritar cuando se vaciaban los orinales por la ventana.

Así, del mismo modo que a los excrementos sólidos y líquidos se les llamó "agua", al lugar que finalmente se destinó a la evacuación se le dio entre muchos otros el nombre de baño, aunque no hayan en él más que un váter o retrete. Se llama simplemente "baño" o "cuarto de baño" (y también lavabo) no por ser el lugar de la casa destinado a bañarse o a lavarse, o porque sea esa su principal función, sino por seguir nombrando con la mayor elegancia funciones que se procura ocultar. Del mismo modo, cuando no se tenían estos servicios en casa, existían unos establecimientos públicos para asearse (de ahí, que también reciban el nombre de "aseo") a los que se llamaba baños, y que compartían nombre con las instalaciones playeras en que se ofrecían casetas para cambiarse y guardar la ropa, duchas, servicio completo de "aseo" y piscina. La función higiénica de este género de baños quedaba en segundo plano.

El váter y la ducha o la bañera en casa antes eran servicios públicos. En Barcelona, el número 100 de cada calle estaba reservado para waters y urinarios, y había además en la ciudad suficientes establecimientos de baños.

Frente a estos servicios para la plebe, los cuales no podían permitirse el lujo de tener el baño en casa y no querían acudir a los baños públicos, había soluciones más refinadas. Existía la posibilidad, desde tiempo inmemorial, la opción de alquilar el servicio de baño a domicilio. Los bañeros (en griego, balanéus) además de acarrear la bañera, proveían de agua caliente y de todos los complementos necesarios para sacarle el mayor partido al baño.

A parte de lo comentado anteriormente en la escala de los baños, más allá del singular y del plural, es el balneario (en latín). Es el establecimiento situado por lo general en un lugar idílico, juntos a las fuentes de aguas con propiedades terapéuticas.

Los baños terapéuticos comprenden diversos procedimientos, en los que se emplea la hidroterapia (tratamiento de enfermedades por el agua). Los baños de agua corriente a temperatura regulada se prescriben en determinadas circunstancias. Los "baños calientes" a 38°C son tonificantes y se utilizan en el tratamiento de los enfermos mentales para combatir la excitación e irritabilidad nerviosa e inducir al sueño. Al igual que las aguas se clasifican según su temperatura, del mismo modo lo hacen los baños. Los baños calientes traen la sangre a la superficie y favorecen la transpiración, mientras que los fríos producen el efecto contrario. No deben emplearse baños muy calientes o muy fríos si no es por prescripción médica, pues pueden ser perjudiciales para las personas débiles, especialmente las que padecen del corazón.

El uso de aguas mineromedicinales para baños constituye un factor muy importante para la balneoterapia. El agua, de temperatura y composición química determinada, produce el mismo efecto ya sea natural o artificial.

Tipos de baños:

**Baño de asiento:** la persona se sienta simplemente en un recipiente con agua que cubre solo la parte baja del abdomen. Puede tomarse en una bañera ordinaria con agua hasta la altura requerida y a la temperatura ordenada por el médico. Se emplea para aumentar la circulación en tratamiento de enfermedades que afectan a los órganos de la pelvis y del abdomen inferior.

**Baños remolino:** se toman en bañeras especiales que agitan fuertemente el agua, se introduce un miembro o todo el cuerpo. El efecto estimulante es debido a la acción mecánica del agua en movimiento, así como la temperatura.

**Ducha Escocesa:** Fuerte chorro de agua que se dirige a la espalda del paciente, particularmente a lo largo de la columna vertebral, su propósito es la tonificación general.

También se utilizan como estimulantes finos chorros de agua lanzados con extraordinaria fuerza. El agua puede ser fría o caliente. Se emplea alternativamente una y otra en los baños de impresión, utilizados para mejorar la circulación a través de la piel y tejidos interiores. Pueden afectar a todo el cuerpo o a un miembro o parte del mismo.

**Baños de vapor (sauna finlandesa):** se emplean para estimular la transpiración, como vivificadores y tónicos. Para tomarlos se utilizan cabinas especiales.

Otros tratamientos caseros incluyen el uso de salvado, harina de avena y bicarbonato en baños calientes para enfermos de la piel que sufren de gran comezón o escamas difusas.

Reciben también nombre de baños otros procedimientos terapéuticos en los que no interviene el agua. Así encontramos:

**Baño de Aire:** la persona se limita a andar desnuda proporcionando un efecto estimulante si el aire es frío o caliente. Si se añade la exposición al sol, se deben tomar muchas precauciones, ya que un exceso de sol es tan malo como su defecto. La práctica diaria de este tipo de baño se limita generalmente a los caprichosos, aunque la mayor parte de las personas encuentran alivio al desprenderse de las ropas durante el día y recibir el aire fresco sobre la piel.

**Baños de lodo:** Aplicación de calor sobre la piel. Se han atribuido virtudes especiales a ciertas clases de barro, pero cualquier tierra esterilizada con la que se obtenga una mezcla suave y semilíquida que conserve el calor produce efectos satisfactorios, de cera o parafina. La parafina (que funde a una temperatura relativamente baja) se aplica en caliente sobre todo el cuerpo.

**Baños Eléctricos:** pueden tomarse en cabinas que contengan baterías de lámparas eléctricas. Al principio estimula y luego rebaja.

**Baño Finlandés:** Vapor caliente seguido de masaje e inmersión en agua fría.

**Baño Turco:** Se toma sucesivamente en varias habitaciones a temperaturas crecientes, pero secas, seguido de masaje y agua fría.

Baños de Lluvia, de mar, de espuma y los de grasa, glicerina, lociones especiales y aceites aromáticos se toman por placer.

**Baño Electrotérmico:** Se toma con agua o vapor caliente. El paciente se somete a los efectos de la electricidad estática o dinámica. Este procedimiento es muy peligroso si no se toman las debidas precauciones, ya que puede recibir descarga eléctrica.

Entre los baños extravagantes se encuentran los de leche, burbujas y los baños reductores. Los de sales son capricho legítimo, considerados como tal, pero si se les atribuyen propiedades terapéuticas, especialmente reductores, se convierten en extravagancia. Prescindiendo de las sustancias reductoras, los baños no reducen permanentemente el peso del cuerpo. Cualquier pérdida temporal es debida al sudor y queda pronto compensada al ingerir agua.

Los baños fríos preconizados por los partidarios del endurecimiento físico por la exposición a la intemperie pueden ser contraproducentes y han de ser tomados sólo por aquellos que disfrutan con ellos y se fortalecen con las bajas temperaturas. La participación de miembros que nadan en aguas heladas en pleno invierno es muy peligrosa. Práctica que produce a menudo la muerte inmediata por asfixia subsiguiente al SHOCK. En el caso de que el nadador sobreviva, probablemente le acarrearán ataques de sinusitis, catarros, pulmonías, artritis y otras enfermedades.

Se han atribuido poderes curativos extraordinarios a las aguas clientes, burbujeantes, laxantes o sulfurosas. Creencia que han pretendido explotar las empresas comerciales. Pero cabe decir que no se han presentado pruebas satisfactorias de que tales aguas tengan un efectivo valor medicinal. Sin embargo, la gente que va a los balnearios a "tomar las aguas" o a "hacer la cura" puede experimentar cierta mejoría, consecuencia de un régimen de reposo, de descanso obligatorio y actividad vigilada.

Supuestamente el empleo del agua caliente en el baño tuvo su origen en los griegos, quienes lo introdujeron en el mundo romano. La Roma Antigua se enorgullecía de sus baños públicos, entre los que fueron famosos los de Caracalla, Diocleciano y Agripa. Los patricios tenían sus baños privados; los públicos servían al pueblo. Los baños de Diocleciano tenían cavidad para 3000 personas. En la Edad Media los baños públicos de uno y otro sexo o ambos al mismo tiempo se convirtieron en un escándalo y fueron cerrados.

Todavía existen en el mundo millones de hogares que carecen de cuartos de baño e instalaciones adecuadas. El maño del sábado por la noche en el fregadero de la cocina no es todavía cosa del pasado, mientras que en algunas de las grandes ciudades las condiciones de las viviendas hacen que los baños públicos sean necesarios.

## 2.4. TRATAMIENTOS DE LAS DOLENCIAS EN LOS CENTROS DE TALASOTERAPIA.

El agua de mar, y por extensión la talasoterapia, ha sido siempre un recurso terapéutico muy importante para paliar diferentes enfermedades. Por una parte, como coadyudante de métodos terapéuticos convencionales y por otra, como factor importante en la prevención de secuelas e invalideces. Por tanto, las indicaciones específicas de la talasoterapia las podemos encontrar entre otros en:

Alteraciones del aparato locomotor, en los procesos degenerativos como artrosis, artritis, lesiones de partes blandas, tendinitis, contracturas musculares, fibromialgia, problemas de espalda, cervicales, lumbares, ciáticas, recuperación funcional después de fracturas, operaciones ortopédicas, operaciones traumatológicas, secuelas de lesiones y muchas más. La talasoterapia combate muy eficazmente los procesos dolorosos, siendo especialmente conveniente para las afecciones reumáticas, reumatismos crónicos, osteoporosis, problemas vertebrales, flebología, (problemas circulatorios periféricos). Por lo que cada vez más en los **spa** se aplica la talasoterapia.

- Estados de fatiga funcional, como pueden ser los estados de agotamiento, estrés u otros análogos.
- Psicología: estados de ansiedad o alteraciones del estado de ánimo.
- Dermatología: Psoriasis, Eczemas, dermatitis atópica, acné.
- Procesos de vías respiratorias: rinitis, sinusitis, bronquitis, asma.
- Neurología: secuelas de accidentes cardiovasculares, Parkinson.
- Déficit vasculares, como son las varices.
- Odontoestomatología: problemas con las encías, por ejemplo.
- Ginecología: trastornos menstruales, menopausia.
- La **talasoterapia** también está indicada para la rehabilitación funcional en procesos post traumáticos y post quirúrgicos, traumatología del deporte, reeducación respiratoria, afecciones neurológicas,... Es decir, indicaciones apropiadas especialmente por las características físicas del agua de mar que la hace especialmente apropiada para la realización de técnicas de hidrocinesiterapia.
- Curas de adelgazamiento.

Existe otra serie de nuevas indicaciones entre las cuales hallamos:

- La medicina preventiva, esto es, la conservación del estado de la salud, el mantenimiento y la puesta en forma, o la promoción de la salud.

- La medicina del deporte, esto es, el tratamiento de lesiones, preparación y recuperación postcompetición.

Las curas de prevención para las que la **talasoterapia** en **spa** está indicada son:

- Ralentización del envejecimiento.
- Ralentización de procesos reumatológicos.
- Atenuación y prevención de incapacidades físicas.
- Curas antitabaco.

Por último, en la talasoterapia hay otras indicaciones que no son específicas de la misma, como son los programas perinatales, anticelulíticos, ansiedad, relajantes, etc.

### CONTRAINDICACIONES

Existen situaciones en las que la realización de la talasoterapia se desaconseja con el fin de evitar un agravamiento o descompensación de la enfermedad.

Muchas de estas contraindicaciones admiten matices:

- Insuficiencias orgánicas graves o descompensadas: estados caquéticos; procesos reumatológicos agudos; procesos respiratorios descompensados; patología aguda de corazón reciente, IAM, angina...; flebitis o trombosis venenosa reciente; insuficiencia de hígado o de riñón muy avanzados; enfermedades psiquiátricas en brote, etc.

- Procesos infecciosos activos.

- Fiebre.

- Úlceras o heridas abiertas en la piel.

- Procesos tumorales malignos.

- Primer y último trimestre de embarazo.

### TENDENCIA DE LAS INDICACIONES

Sin embargo, existe una tendencia en las indicaciones hoy en día relacionada con el "turismo de salud". Esta tendencia tiene unos rasgos característicos y particulares muy relacionados entre ellos:

- Reencontrar el equilibrio fisiológico tras un periodo de fatiga o convalecencia.

- Recuperar el peso fisiológico o estético más deseable.

- Practicar conjuntamente actividad deportiva.

Todo ello para restablecer un estado de salud físico y psíquico enmarcado en el concepto actual de calidad de vida de las sociedades occidentales.

## **Técnicas en talasoterapia**

Para empezar hemos de comentar que las técnicas utilizadas en Talasoterapia son, por lo general, similares a las usadas en termalismo (sea minero-medicinal, sea a través de agua sanitaria).

### NATURALES

Son las técnicas realizadas al aire libre aprovechando las condiciones y los elementos del medio marino. Las principales son:

- El baño en el agua de mar al aire libre.
- Los enterramientos en la arena de la playa.
- La aeroterapia marina, como son los paseos al borde del mar.
- Las curas de sol, la helioterapia que ya hemos comentado en alguna ocasión.

### ARTIFICIALES

Las técnicas artificiales son las propias que se realizan en las instalaciones de los centros de Talasoterapia.

Empezaremos por la balneación, que no es otra cosa que la misma inmersión en agua de mar dentro de las instalaciones de los centros. En estas inmersiones se pueden utilizar aditivos como son las sales, las algas, los aceites esenciales...

- Balneación Individual
  - Baños generales: bañeras con sistemas de aeración, baños de burbujas o chorros subacuáticos automáticos, baños de hidromasaje.
  - Baños parciales: inmersión de manos, maniluvios, o pies, pediluvios.
- Balneación colectiva
  - Circuito de piscina: comprenden diversas piscinas de agua de mar a diferentes temperaturas (de 18 °C a 38 °C), zona de agua de mar fría, zona de saunas, baños de vapor marinos y zonas de reposo.
  - Piscina dinámica: adaptadas con aparatos y material auxiliar para realizar ejercicios y técnicas de reeducación funcional con fisioterapeuta.

- Piscinas de marcha.
- Duchas: circular, afusión, escocesa.
  
- Chorros: Jet o a presión, Subacuático.
  
- Ducha Vichy, complementado en muchas ocasiones con masaje.
  
- Envolturas: de algas o de lodos marinos.
  
- Aerosolterapia marina: baños de vapor marino, aerosoles, inhalaciones, lavados nasales, irrigaciones bucodentales, pulverizaciones faríngeas, insuflaciones tubotimpánicas...

## COMPLEMENTARIAS

Otras técnicas que se utilizan como complemento en la Talasoterapia son la masoterapia, los drenajes, la presoterapia, la electroterapia y otras técnicas de estética

## Hidroterapia

Las aplicaciones con agua de mar natural, calentada hasta una temperatura de entre 35 y 37°C son las mismas que en termalismo o balnearioterapia. Las aplicaciones se realizan en forma de baños, duchas, chorros de presión, si nos dirigimos a las páginas de hidroterapia encontraremos más información sobre todas las aplicaciones.

**Hidrocinesiterapia;** La realización de ejercicios en agua de mar aprovechando las ventajas de desgravitación del agua de mar, al igual que en los balnearios de aguas termales o mineromedicinales.

Vamos a hacer una pequeña referencia a las más importantes como son:

Hidromasaje: Se aplica la acción controlada de chorros de agua a presión y aire en una bañera de agua de mar, muy eficaz para problemas circulatorios y relajación muscular.

Piscina de Chorros: Aplicación de chorros en piscina con agua de mar climatizada a 37°C en forma de masaje. Se aplica en zona cervical, hombros, tórax, abdomen y extremidades. Tiene un efecto estimulante de la circulación, relajación, disminución de las contracturas musculares, revitalizante de piel y ayuda a una mejora de funcionalidad del paciente.

Piscina Dinámica: Técnica hidroterápica orientada a la recuperación funcional, también va a tener una acción estimulante de la musculatura y de mejora de la elasticidad.

Piscina: Sesión de relajación en piscina climatizada a 37 grados con agua de mar. Va a tener una finalidad relajante, descontracturante, tonificante y descongestiva del sistema circulatorio y linfático.

Las algas y los lodos marinos son el complemento más eficaz para la acción terapéutica del agua marina, las aplicaciones suelen ser en bañeras y compresas.

Los fangos, tienen principalmente un efecto térmico y físico, se aplican por medio de envolturas, como ejemplo describimos algunos de los tratamientos más utilizados:

- Cataplasma de fango termal con algas: Tratamiento localizado que se aplica en distintas zonas del cuerpo dependiendo del proceso a tratar. Tiene un efecto antiinflamatorio a nivel muscular.
- Cataplasma de algas: Envoltura fibia de algas de aplicación general. Está indicado en tratamientos estéticos para eliminar células muertas, toxinas, manchas de la piel y mejora la circulación. También previene la celulitis y las estrías.
- Fango de con algas: es un tratamiento de 40 minutos de duración que usa fango termal con algas. El aporte de vitaminas y minerales es muy importante en esta aplicación, estimula la circulación, previene el reumatismo, la artritis y ayuda a la relajación

Existen muchos más tratamientos de hidroterapia con agua de mar, pero dependerán del centro en el que se vayan a realizar los tratamientos. En ellos, el equipo médico y fisioterápico podrá aplicar distintas técnicas en función del tipo de patologías que mayormente afronten en el centro.

## **Termoterapia**

Es la aplicación con fines terapéuticos de calor sobre el organismo por medio de cuerpos materiales de temperatura elevada, por encima de los niveles fisiológicos. El agente terapéutico es el calor, que se propaga desde el agente térmico hasta el organismo, produciendo una elevación de la temperatura, y como consecuencia de esta elevación, surgen los efecto terapéuticos.

Un agente térmico se considera caliente cuando como mínimo está entre los 34°C y 36°C, y el límite superior fijado con respecto a la sensibilidad cutánea y no debe sobrepasar los 58°C.

El calor se propaga de un cuerpo a otro mediante tres mecanismos:

-La conducción: el calor se propaga por la cesión de energía cinética de las moléculas calientes a las frías adyacentes.

-La convección: propagación de calor que se produce en los fluidos por desplazamiento del mismo.

-La radiación: emisión de energía en forma de irradiación de longitud de onda determinada, que depende de su temperatura.

El hombre es un ser homeotermo, que mantiene su temperatura constante. Es homeotermo porque lo realiza por medio del proceso denominado "termorregulación", necesario para poder realizar todos los procesos vitales. La variación de la temperatura pone en marcha la termorregulación, y ello produce, ante una elevación de temperatura, una vasodilatación periférica, sudoración, hiperventilación, irradiación térmica y piloerección. En caso contrario, es decir, con un descenso de la temperatura, el cuerpo responde con una vasoconstricción periférica, estímulo circulatorio profundo, activación de los órganos internos y contracción muscular.

Los efectos fisiológicos son muy variados, por ejemplo:

- A nivel celular: los procesos metabólicos aumentan hasta alcanzar un punto en el que, aunque aumente la temperatura, disminuye el proceso metabólico.
- Sobre la circulación sanguínea: el efecto más importante es el de termorregulación; actuar a nivel local produciendo en un principio una vasoconstricción de breve duración para a continuación producir una vasodilatación con la que se obtiene una hipertermia. Además, se va a producir en toda la superficie corporal una reacción vasomotora. La acción profunda de la termorregulación es una hipertermia profunda simultánea a la superficial. Va a tener una acción refleja como consecuencia de las modificaciones vasomotoras y va a producir unos efectos importantes en nuestro organismo, como la mejoría de la nutrición celular, un aumento de la reabsorción de productos patógenos, y una acción bactericida, antiinflamatoria y analgésica.
- Sobre el corazón, el aumento de calor produce taquicardia, la tensión arterial se modifica en las aplicaciones locales y a medida que aumenta la zona de aplicación aumenta también la temperatura del estímulo y disminuye la presión sanguínea con un aumento de volumen/minuto.
- Sobre la sangre, el calor aplicado va a producir que el PH sanguíneo se alcalinice, disminuyendo la coagulación sanguínea, la glucemia y la viscosidad de la sangre porque hay mayor aporte linfático a los tejidos.
- Sobre el aparato digestivo, las aplicaciones locales de calor disminuyen las secreciones y aumentan el tono y la motilidad de la musculatura gástrica con una disminución del tiempo de vaciamiento y aumenta el peristaltismo intestinal (movimiento intestinal).
- Sobre el aparato urinario, produce un aumento de la diuresis y acelera el vaciado vesical. En las aplicaciones hipertérmicas que producen mucha sudoración produce oliguria.
- Sobre el sistema respiratorio, produce un aumento de la frecuencia respiratoria y un aumento del contenido de vapor de agua del aire inspirado, que producirá un mecanismo de termorregulación.
- Sobre el sistema nervioso los estímulos calientes de poca duración aumentan la sensibilidad y los de larga duración la disminuyen, produciendo sedación y analgesia.

- A nivel muscular, va a producir una relajación muscular, es antiespasmódico y hace desaparecer la fatiga, disminuye la excitabilidad, aumenta la elasticidad muscular y disminuye el tono.

- Sobre la piel aumento de la temperatura, con modificaciones locales circulatorias y sudoración. Va a producir también una mayor evaporación de agua a través de la piel aumentando su permeabilidad y una disminución de la sensibilidad de las terminaciones nerviosas táctiles.

Efectos terapéuticos de la termoterapia;

-Efecto antiinflamatorio: se puede utilizar en inflamaciones excepto cuando están en fase aguda.

-Efecto analgésico: se obtiene a los pocos minutos. La intensidad de la analgesia depende del grado de temperatura, el tiempo de aplicación y de las condiciones del paciente.

-Efecto antiespasmódico: actúa sobre los espasmos y las contracturas musculares, tanto si son músculos esqueléticos o vísceras.

-Efecto revulsivo: la termoterapia intensa local puede producir un aumento de la circulación sanguínea.

-Efecto cauterizante: el calor aplicando en una zona limitada y con una intensidad muy superior a la tolerancia cutánea, produce la destrucción de los tejidos por quemadura.

Indicaciones de la termoterapia:

-Aparato locomotor: en contusiones musculares y articulares, artritis, artrosis, esguinces, mialgias, desgarros musculares, etc.

-sistema nervioso: en neuralgias, neuritis, contracturas y espasmos de origen central.

-Aparato circulatorio: enfermedades vasculares como la arterioesclerosis.

-Aparato urogenital: en nefritis, cistitis, litiasis.

-Aparato digestivo: dolores gástricos, cólicos.

-Aparato respiratorio: bronquiectasis, laringitis, pleuritis.

-Enfermedades metabólicas: como la obesidad.

-Sobre la piel: en procesos inflamatorios como los abscesos.

### Contraindicaciones en termoterapia:

-Cardiópatas, patologías psicológicas depresivas, afecciones inflamatorias de la cavidad abdominal como la apendicitis, inflamaciones agudas en el aparato locomotor y pacientes que tomen medicación con anticoagulantes. Se debe realizar siempre las aplicaciones de termoterapia bajo supervisión médica.

### **Termoterapia: los peloides.**

Son agentes físicos semilíquidos. Productos formados por una mezcla de agua mineral, agua del mar o agua de lago salado con sustancias orgánicas o inorgánicas resultantes de procesos biológicos y geológicos, y que se utilizan como agentes terapéuticos para tratamientos locales o generales. Se forman a partir del sedimento de esta agua, se dejan macerar o madurar, almacenándose hasta que se transforman por acción del agua minero-medicinal en agente terapéutico. Como medio de termoterapia se utilizan a una temperatura elevada y conservan largo tiempo su temperatura.

Entre los peloides están:

Fangos o lodos: formados por un compuesto sólido arcilloso y un compuesto líquido que suele ser agua de tipo sulfatada, sulfurada u clorurada.

Limos: El componente sólido es la arcilla, sílice o calizas y el componente líquido es agua de mar o lago salado, en este caso hay que hacer la mezcla antes de su utilización.

Turbas: el componente sólido está formado por residuos vegetales en distinta concentración y arcilla llegando a constituir el 40% del total de la mezcla, el componente líquido es agua natural o del mar. La turba ha de esterilizarse antes de su utilización.

Biogleas: el componente sólido es orgánico (algas) y el componente líquido es agua sulfurada. Las biogleas son de color amarillo-verdoso y su consistencia es gelatinosa.

Las aplicaciones de peloides pueden ser locales o generales, la temperatura oscila entre 38°C y 45°C y la duración entre 15 y 20 minutos.

### **Termoterapia: arena**

Arena: agente físico sólido. Normalmente se aplica como baño general, el paciente se recubre de arena caliente a una temperatura entre 40°C y 45°C, la cabeza no debe cubrirse y la duración de la aplicación no debe sobrepasar los 30min. Este baño de arena va a producir gran sudoración.

**Termoterapia: envolturas secas.**

Envolturas secas: agente físicos sólido. Se utilizan sábanas o mantas calientes, puede ser aplicación local o general, se aplican directamente sobre la piel y el tiempo de duración puede ser largo.

**Termoterapia: termóferos.**

Termóferos: Son todos los cuerpos sólidos que previamente calentados se utilizan con fines terapéuticos como por ejemplo las bolsas de agua, ladrillos.

**Termoterapia: parafangos.**

Parafangos: mezcla de parafina con peloides de tipo fango de origen volcánico, su punto de fusión es muy alto y es necesario enfriarlos un poco antes de aplicarlos.

**Termoterapia: aire seco.**

Aire seco: agente físico gaseoso. Se puede utilizar en tratamientos generales o locales. Es un baño de aire caliente, se hace en habitaciones cerradas, la temperatura del aire va ascendiendo desde 40°C a 60°C y la duración va desde 25 a 60 min. En las aplicaciones locales se utiliza una especie de manguitos o cajas donde se introduce la zona a tratar. Otra forma de aplicación es en forma de chorro sobre la zona de tratamiento.

**Termoterapia: vapor de agua.**

Vapor de agua: agente físico gaseoso. Se utiliza en aplicaciones generales en forma de saunas, baño turco o ruso o en aplicaciones locales. La temperatura del vapor es de 38°C a 40°C.

**Termoterapia: infrarrojos.**

Infrarrojos: Técnica de aplicación por medio de lámparas de radiación de energía infrarroja. Debe aplicarse a una distancia entre 25 y 20 cm y son aplicaciones locales de una duración entre 10 y 30 minutos. La intensidad de la aplicación dependerá del paciente. Va a producir analgesia, vasodilatación, aumento de la temperatura superficial e hiperemia. Indicado en procesos dolorosos medios o crónicos y patología circulatoria. Tipo de aplicación exotérmica.

**Termoterapia: Diaterma.**

Diaterma: técnica de electroterapia de alta frecuencia producida por un condensador que genera ondas amortiguadoras, con un efecto térmico que va a producir un aumento de la temperatura del tejido profundo, vasodilatación e incremento del flujo sanguíneo. Tipo de aplicación endotérmica.

## Kinesiterapia

Es el conjunto de procedimientos que tienen como objetivo la prevención y tratamiento de las enfermedades a través del movimiento en sus diferentes expresiones.

Se clasifica según el tipo de movimiento que se realiza:

-Kinesiterapia Pasiva: método terapéutico en el que la aplicación de una fuerza externa va a provocar un movimiento en un segmento corporal sin que el paciente realice una contracción muscular. A su vez, puede ser relajada, forzada o autopasiva.

Relajada: el movimiento se limita al límite fisiológico o patológico que tiene el paciente, indicado para mantener recorridos articulares.

Forzada: el movimiento va a ir más allá del recorrido articular libre existente, pero no del fisiológico, y puede ser mantenida durante un tiempo determinado o en un momento corto, en el que se realizará un movimiento rápido pero regulado, una manipulación.

Autopasiva: la fuerza externa la va a provocar el propio paciente en aquellos segmentos corporales que le son accesibles.

La kinesiterapia pasiva está indicada principalmente para conservar o recuperar los recorridos articulares y el esquema corporal del paciente, corregir actitudes o deformaciones en diferentes segmentos, corregir alteraciones circulatorias y para procesos traumáticos donde esté comprometida la movilidad articular.

Está contraindicada en procesos que requieren inmovilización como procesos en fase aguda, fracturas e infecciones. En niños "nunca" se debe aplicar la pasiva forzada pues puede provocar lesión a nivel del cartílago de crecimiento.

-Kinesiterapia Activa: Es el método terapéutico en el que el movimiento se realiza por medio de contracción muscular del paciente, generado por las fibras musculares. Puede ser asistida, libre o resistida.

Asistida: existe contracción pero demasiado débil para generar movimiento o de regularlo de forma adecuada. En este caso se aplica una fuerza externa para ayudar o asistir a esa contracción, fuerza que se puede aplicar de manera manual o instrumental. En este último caso se realizarán técnicas como la hidrokinesiterapia, poleoterapia o suspensionterapia.

Libre: la contracción genera un movimiento, no siendo necesario aplicar ninguna fuerza externa para realizar el movimiento. Puede ser a nivel local o general y puede realizarse de manera isométrica (kinesiterapia estática) o isotónica.

Resistida: se genera movimiento a través de la contracción y, a la vez, se aplica una fuerza contraria para producir una resistencia a este movimiento. La fuerza externa puede ser manual o instrumental, por medio de cargas directas o indirectas.

Técnicas de kinesiología activa están indicadas para generar movimiento por acción de la musculatura voluntaria, en casos en los que la contracción es débil y no genera un movimiento o éste es incompleto, por ejemplo, en casos de debilidad o atrofia muscular. También se puede emplear como técnica de prevención, induce a la relajación, y va a producir una estimulación a nivel cutáneo, trófico y circulatorio.

A nivel de las fibras musculares los estiramientos y acortamientos musculares estimulan la contracción y coordinación muscular, ayuda a mejorar la fuerza, potencia u resistencia de la musculatura, mejora la circulación sanguínea en las zonas de inmovilización favoreciendo el tropismo y evitando la aparición de edemas.

La kinesiología activa, está contraindicada en casos de inmovilización, pero hay un tipo, la activa libre isométrica. Ésta técnica no produce movimiento, sólo contracción del músculo por lo que se denomina kinesiología estática y sí está indicada en casos de inmovilización.

Es aplicable a patologías neurológicas, procesos traumáticos y reumatológicos. Está contraindicada en procesos infecciosos, inflamatorios agudos e inmovilidad.

Una de las técnicas de la kinesiología activa es la hidrokinesiología, técnica específica de trabajo en los balnearios, ya que se utiliza el agua como agente terapéutico, consiguiendo la desgravitación del segmento corporal a tratar, basándose en el principio de Arquímedes.

El agua va a favorecer los movimientos ascendentes y a dificultar los descendentes con lo que, dependiendo del tipo de trabajo que se quiera hacer, colocaremos al paciente para que el agua lo asista (kinesiología activa asistida) o lo resista (kinesiología activa resistida).

Las ventajas son la desgravitación del segmento corporal sumergido, facilita la cooperación de paciente, estimula la sensibilidad cutánea, mejora el sistema circulatorio por la presión hidrostática del agua y tiene un efecto térmico, que dependerá de la temperatura a la que se encuentre el agua.

## **Algoterapia**

Las algas marinas se nutren del mar, almacenando todo tipo de sustancias marinas, siendo portadoras de casi todos los tipos de vitaminas, A, B, C, E, F Y K, alto contenido en hierro y calcio, proteínas y un gran número de minerales. La aplicación de las algas suministra al organismo sustancias marinas y vitaminas. Tienen propiedades antibióticas, antitumorales, antioxidantes, antivirales y retrasan el envejecimiento cutáneo.

Se ha descubierto que varios tipos de algas reducen niveles de colesterol en la sangre, previniendo la hipertensión y arteriosclerosis, mejorando el metabolismo de grasas. Algunas variedades de algas contienen anticoagulantes sanguíneos, similares a la "heparina", anticoagulante natural de la sangre.

Para utilizar todas estas características beneficiosas que tienen las algas, deben pasar por un proceso que las va a limpiar de posibles bacterias, esterilizándolas para su posterior uso como tratamiento talasoterápico.

Otros beneficios que aportan excelentes resultados en las aplicaciones de algas son en los tratamientos contra la celulitis y la estimulación celular, retrasando la aparición de las arrugas, purificando, y dando equilibrio a la piel al eliminar las toxinas.

La mayoría de tratamientos con algas están orientados a la estética, como por ejemplo:

-Tratamiento reductor con algas marinas: indicado para la celulitis, adiposidades localizadas, estrías y flacidez.

-Emplastoterapia: aplicación de algas calientes durante 40 minutos seguido de un drenaje linfático que va a aumentar las propiedades de eliminación de toxinas.

-Tratamiento antiestrés: aplicaciones de envolturas y baños con algas aumentan la concentración de principios activos a nivel de la epidermis, de manera que revitaliza los tejidos, elimina el cansancio y el estrés.

## **Electroterapia**

La electroterapia es la parte de la fisioterapia que, mediante una serie de estímulos físicos producidos por una corriente eléctrica, consigue desencadenar una respuesta fisiológica, la cual se traduce en un efecto terapéutico. Se engloba dentro de este término todas aquellas actuaciones en las cuales se utiliza una corriente eléctrica en el cuerpo humano con fines terapéuticos.

Tipos de corrientes:

-Baja frecuencia.

-Media frecuencia.

-Alta frecuencia.

Contraindicaciones:

Quemaduras, portar algún tipo de estructura metálica en el organismo como puede ser alguna placa de metal o tornillo, marcapasos, fiebre, tumores, embarazo, zonas de crecimiento óseo en niños, tratamientos con anticoagulantes o antiinflamatorios.

## **Ozonoterapia**

El ozono, gas que se encuentra en las capas altas de la atmósfera. Se descubrió en el siglo XIX obteniéndose por la modificación de la estructura molecular del oxígeno (O<sub>2</sub>), al aumentarle una molécula, formando (O<sub>3</sub>), conocido por ozono terapéutico, por lo que se descubrió como aplicación terapéutica. Posteriormente se han ido desarrollando y descubriendo un mayor número de propiedades y aplicaciones, por lo que se puede definir que la ozonoterapia es la aplicación de ozono (O<sub>3</sub>) médico, con fines terapéuticos.

Las indicaciones terapéuticas se basan en las propiedades que posee el ozono como funguicida, bactericida, antivírica. Tiene poder de alta oxidación por lo que retarda el envejecimiento celular y estimula los glóbulos blancos aumentando las defensas del organismo. A su vez, es activador del metabolismo de los glóbulos rojos, aumentando el transporte de oxígeno a las células y la circulación sanguínea en general.

Es compatible con cualquier otro tratamiento médico convencional, siempre que su utilización sea a través de profesionales médicos, ya que ni produce secuelas ni efectos secundarios.

Las aplicaciones más conocidas se dan en casos de insuficiencia circulatoria periférica, diabetes que ha desarrollado alteraciones en pies o piernas, (como las úlceras), enfermedades vasculares degenerativas, aterosclerosis, linfangitis, varices, afecciones cardíacas como cardiopatías isquémicas, estenosis cardíaca, angina de pecho, otras afecciones como síndrome de hipertensión.

A nivel dermatológico trata la psoriasis, esclerodermia, vitiligo, úlceras herpéticas, virosis cutáneas, quemaduras y cicatrización de heridas, afecciones hepáticas como la cirrosis y la hepatitis C, infecciones genito-urinarias, procesos inflamatorios, abscesos mamarios, infecciones post operatorias, traumatismos obstétricos.

Se combina con terapias oncológicas en casos de tumores. Afecciones intestinales como colitis ulcerosa, pólipos intestinales, proctitis, hemorroides y problemas de la mucosa gastrointestinal. Migrañas, cefaleas, neuropatías, amigdalitis, faringitis.

Afecciones traumatológicas o degenerativas como artritis reumatoidea, hernias discales, osteoartrosis, osteomielitis, inflamaciones, complicaciones sépticas post traumáticas, osteocondrosis, complicaciones sépticas post natales, isquemias, afecciones renales.

Patología neurológica como demencia senil, alzheimer, esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica (E.L.A.), parkinson, parálisis cerebral infantil. Enfermedades cerebrovasculares isquémicas como trombosis y embolia cerebral. Insuficiencia vertebrobasilar con vértigos y déficit de audición.

Afecciones oftalmológicas como la retinosis pigmentada, glaucoma, traumas oculares y procesos degenerativos.

Enfermedades virales como herpes zoster y hepatitis viral. Síndrome de fatiga crónica, fibromialgia e impotencia sexual por alteraciones vasculares.

Las vías de aplicación son muy variadas:

-Vía rectal: con aplicación de diferentes formas:

-Aplicación local por medio de sonda. Indicado en patologías intestinales.

-Aplicación rectal sistémica; sigue el mismo procedimiento que en la aplicación local. Indicado en patología hepática, pancreática y biliar, siendo efectiva en casos de tumores y hepatitis C aguda o crónica.

-Aplicación rectal de agua ozonizada, igual que la sistémica pero menos molesta para el paciente.

-Vía hemática: aplicación por medio de lavado sanguíneo, similar a los tratamientos de diálisis. Va a generar un aumento de oxígeno y nutriente a todo el organismo.

-Vía local: medio de aplicación por bolsa o campana de vidrio sobre la zona a tratar. Se realiza en patología infecciosa y bactericida, pues se crea un medio aeróbico en el que los virus y las bacterias no pueden sobrevivir. Las patologías más comunes son las vasculares como la gangrena, ulceraciones y para desinfección de heridas y úlceras diabéticas.

-Vía sistémica: a través de inyección subcutánea o intramuscular, se aplica a patología osteoarticular como las "hernias de disco".

## **Aromaterapia**

Terapia que utiliza los efectos producidos por los aromas provenientes de la naturaleza (flores, plantas, árboles, etc...), con fines terapéuticos, sobre el organismo. Los aceites y esencias se obtienen por medio de un proceso de destilación de los vegetales, que van a mantener intactas sus propiedades naturales. Éstos aceites esenciales son los encargados de transmitir las propiedades medicinales que tienen los vegetales a través de distintos tratamientos y aplicaciones.

Los aceites esenciales pueden dilatar o contraer los vasos sanguíneos, se relajantes o estimulantes, actuar sobre distintas glándulas como las suprarrenales, ovarios, tiroides y también tienen efectos sobre el aparato digestivo, la circulación sanguínea y linfática, regulando el organismo.

La aromaterapia tiene propiedades antisépticas, antivíricas, estimula el sistema inmunológico, cicatrizante y energética.

Los principios activos de los aceites esenciales van a tener efectos beneficiosos sobre las afecciones pulmonares, rinitis, faringitis, afectaciones hepáticas, problemas gastrointestinales, alteraciones del sistema nervioso, afecciones de las vías urinarias y trastornos cutáneos, bronquitis crónicas, colitis, enteritis y reuma.

Las técnicas de aplicación son por medio de aceites para masajes, frotaciones, fumigaciones, vaporizaciones, inhalaciones o como aditivos en baños.

## **Crioterapia**

Técnica fisioterápica basada en la aplicación de frío sobre el organismo con fines terapéuticos. El estímulo frío sustrae calor del organismo, enfriándolo. La intensidad de actuación depende de distintos factores como la diferencia térmica entre el agente y la piel, y la rapidez con la que se aplica. Cuanto más rápido y más frío, mayor efecto terapéutico. Los mejores efectos se obtienen en aplicaciones cortas.

En un estímulo de corta duración, como primera reacción, produce efectos de vasoconstricción con descenso de la temperatura local. Si el estímulo es de larga

duración se ponen en marcha otros mecanismos produciendo una contracción muscular. Mecanismos tales como el aumento del metabolismo de glúcidos y grasas en hígado y músculos.

Sobre los vasos sanguíneos un estímulo de corta duración pero intenso, producirá una vasoconstricción, volviéndose la piel pálida. Al retirar la aplicación, aparece en la piel una hiperemia y se produce una vasodilatación a nivel local. Disminuye la frecuencia cardíaca, aumenta la presión arterial, pudiendo disminuir al comenzar la vasodilatación.

Sobre el aparato respiratorio, un estímulo frío produce, en un principio, una inspiración profunda, seguida de una pausa y, una gran expiración con movimientos respiratorios acelerados.

Sobre la musculatura, siguiendo con el ejemplo sobre una aplicación de corta duración, produce una excitación y facilita la actividad muscular.

En aplicaciones breves y repetidas aumenta la potencia muscular. En cuanto a las aplicaciones prolongadas o intensas dificultan la contracción muscular, aumentando el espasmo en casos de espasticidad pudiendo llegar a producir convulsiones. Se puede decir que, un aumento de tono muscular es aplicaciones breves en el tiempo y una disminución en aplicaciones de larga duración.

Sobre el aparato digestivo produce relajación de los espasmos espásticos.

Sobre el aparato urinario, produce un aumento de la diuresis.

La crioterapia va a producir un aumento del metabolismo basal.

Sobre el sistema nervioso, los estímulos breves son excitantes. Si son prolongados va a producir anestesia en la zona de aplicación, reduciendo la capacidad nerviosa, disminución de los reflejos cutáneos por modificaciones en la conductividad y la conducción.

Sobre la piel, disminuye su temperatura, debemos tener cuidado ya que se pueden producir quemaduras.

Los efectos terapéuticos de la crioterapia:

Antiinflamatorio, analgésico, antiespasmódico y reabsorción de edemas, por lo que está indicado en casos de apendicitis, peritonitis agudas, vómitos, ya que es relajante del estómago.

Procesos cardíacos en general, procesos hemorrágicos, enfermedades vasculares periféricas.

Traumatismos mecánicos como contusiones, fracturas, desgarros musculares y hematomas, porque disminuye el edema y el dolor.

Procesos inflamatorios, inflamaciones bacterianas ya que el frío disminuye la toxicidad bacteriana.

Inflamaciones reumatoideas agudas y subagudas, el frío disminuye la destrucción del cartílago, bursitis, el frío disminuye la tumefacción y el dolor, etc.

Contraindicaciones:

Contraindicado en alérgicos al frío, problemas vasculares, diabetes, síndrome de Raynaud, vasculitis, urticaria al frío, crioglobulemia, hipersensibilidad al frío, hemoglobulinuria, enfermedades cardiovasculares graves y enfermedades renales y viscerales.

Técnicas de aplicación:

Criocinesiterapia: combinación de crioterapia y quinesiterapia.

Bolsas de coloide.

Agua fría

Aerosoles

Bolsas de hielo

Compresas frías

Baños fríos

Baños de contraste

Envolturas frías con agua o alcohol

Inmersión en agua con hielo

Cámara fría

Chorros fríos

Aplicación de nieve carbónica

Cloruro de etilo

Fluoruro de metilo

### **Ultrasonoterapia**

Aplicación terapéutica que se consigue mediante la aplicación de vibraciones sonoras de frecuencia superior a 20.000 Hz. El sonido está formado por una serie de vibraciones mecánicas, compresiones y dilataciones periódicas de la materia, propagándose a través de ella con un movimiento ondulatorio.

Dentro del espectro acústico podemos considerar tres zonas:

-Infrasonidos, vibraciones de frecuencia inferior a 20 Hz.

-Sonidos audibles, vibraciones de frecuencias entre 20 y 20.000 Hz, ultrasonoterapia.

El ultrasonido es una forma de energía mecánica que va a desencadenar un efecto térmico y otro mecánico sobre el organismo.

La emisión de ultrasonidos puede realizarse de forma continua o ser interrumpida periódicamente. Con la forma continua se consigue fundamentalmente un efecto térmico, mientras que con la forma pulsada el efecto es mecánico.

Los efectos del ultrasonido se pueden clasificar en:

-Efectos físicos: El efecto mecánico de las ondas ultrasónicas en su propagación a través de los tejidos, ocasiona un movimiento rítmico de las partículas, que da lugar a compresiones y dilataciones, actuando como un micromasaje celular. En el efecto térmico, la energía que es absorbida por los tejidos se degrada y se convierte en calor.

Entre los efectos biológicos y terapéuticos sobre el organismo encontramos cambios en la actividad celular, aumentando la permeabilidad de las membranas celulares, facilita la dispersión de acumulaciones líquidas y edematosas, aumenta el metabolismo intercelular, libera histamina y, a dosis bajas, disminuye la contractibilidad muscular. Sin embargo, a dosis altas, puede producir contracturas y espasmos musculares.

Sobre el sistema circulatorio puede producir una vasodilatación y un aumento de la circulación sanguínea local, como respuesta al aumento de temperatura y a la liberación de histamina.

Las acciones sobre el sistema nervioso son cambios en la velocidad de conducción, variaciones de sensibilidad del umbral doloroso, disminución de la excitabilidad e irritabilidad de las células nerviosas y acelerar el proceso de regeneración axónica.

Los efectos terapéuticos son acciones hiperemiante, antiespasmódica, antiflogística y analgésica.

Las indicaciones de la utilización van a depender de su forma de aplicación.

-Las aplicaciones continuas van a tener un efecto térmico, y están indicadas para tratamientos de termoterapia profunda y selectiva.

-Las aplicaciones de forma pulsada están indicadas en procesos agudos e inflamatorios y sobre estructuras sensibles.

Teniendo en cuenta la fase en la que se encuentra la patología a tratar, el ultrasonido se utiliza para tratamientos de patología radicular, lesiones de partes blandas, reabsorción de edemas, hematomas, algodistrofia y rigideces, lesiones ligamentosas, sinovitis post traumáticas, retracciones de aponeurosis palmar (dupuytren), tendinitis, periartrosis, capsulitis, espondilitis, anquilopoyética, lumbociática, lumbalgias, ciáticas, etc.

Las contraindicaciones de la aplicación son las propias de la termoterapia. Aplicaciones sobre estructuras muy sensibles como ojos, párpados, corazón, útero gestante, placas epifisarias en niños, cerebro, médula, testículo y ovario, y algunas patologías concretas como tumores, tromboflebitis y varices, inflamación séptica, diabetes mellitas y prótesis. Recordar que las aplicaciones de ultrasonoterapia deben ser bajo indicación médica.

## Mesoterapia

Es una metodología terapéutica que consiste en la aplicación de distintos fármacos por medio de múltiples inyecciones intradérmicas o subcutáneas a dosis pequeñas, aplicadas en las zonas más cercanas a tratar. Etimológicamente, la palabra mesoterapia significa terapia del mesodermo.

Las mezclas medicamentosas que se inyectan, llevan una sustancia base que sirve de vehículo y va a estimular la absorción del principio activo por las membranas celulares del tejido enfermo. El principio activo del medicamento inyectado va a depender del tipo de patología que se trate y, al ser inyectado, su acción es más directa que si es suministrado por otra vía como puede ser la tópica.

Entre las aplicaciones se encuentran:

Aplicación de corticoides en patologías como tromboflebitis superficial perinflamatoria, lidocaína con piroxicam en úlceras varicosas con dolor, pentoxifilina para estimular la cicatrización de úlceras, thiomucase en casos de celulitis crónica, la mesoterapia tiene indicaciones terapéuticas no sólo estéticas, para tratar la celulitis.

El tratamiento anticelulítico por medio de la mesoterapia es uno de los más utilizados; da muy buenos resultados, es rápido y duradero, y va a producir una reducción del exceso de volumen corporal, mejorando el aspecto cutáneo de la zona tratada.

La mesoterapia también está indicada en trastornos circulatorios, dolores crónicos, artrosis, artritis, reuma..., etc.

El tratamiento mesoterapéutico son aplicaciones de rápida acción, con un tratamiento efectivo, efecto prolongado, indoloro, resultados casi inmediatos, con una media de aplicaciones de 10 sesiones para completar un tratamiento, esos sí, dependiendo de la patología a tratar y de su evolución. No tiene efectos perjudiciales, ni se conocen complicaciones si es realizado por un profesional médico. La técnica de aplicación se realiza colocando al paciente en una camilla e inyectando varias dosis intradérmicas que serán indoloras y cuya cantidad y localización dependerán de la patología a tratar.

Las aplicaciones mesoterápicas deben realizarse bajo indicación médica y ser aplicadas en este caso por médicos especialistas.

## Masoterapia

El masaje es la aplicación de una influencia mecánica efectuada con una mano sobre la cubierta corporal, la musculatura, tendones y ligamentos, en un punto concreto o zona topográfica más amplia, con fines terapéuticos para alcanzar efectos determinados.

Las maniobras del masaje han existido siempre ante algún dolor.

-En Egipto se hacía distinción entre el masaje terapéutico y el embellecedor.

-En China en el 1500 a.C. ya existían escritos de técnicas terapéuticas de masaje.

-En la Grecia del 100 a.C., Hipócrates realiza el primer trabajo científico sobre el masaje.

-En la época Romana, en las termas se utilizaban distintas técnicas dependiendo de la persona que las iba a recibir como gladiadores o políticos.

-La Edad Media significó un retroceso por su oscurantismo hasta la llegada de Ambrosio Paré en el siglo XVI, quien comenzó a aplicar masajes a los heridos de guerra.

-Posteriormente en el siglo XVIII el sueco Ling idea la gimnasia y masaje sueco, conocido como masaje clásico y que pasa a ser la kinesiología o kinesiterapia.

-En el siglo XIX distintos profesionales van a profundizar mucho más en el masaje y se hacen publicaciones que van a orientar a profesionales, quienes van a considerar la masoterapia como técnica terapéutica.

La influencia mecánica o estímulo mecánico desencadenará efectos fisiológicos en los que radica el efecto terapéutico:

Efecto deplector: Produce un aumento de la velocidad de la circulación sanguínea y linfática, una vasodilatación con aumento de la temperatura, provocando un aumento de la liberación de oxígeno, proporcionando una mayor cantidad de nutrientes, glucosa, aminoácidos, lo que va a aumentar el tropismo y el transporte hormonal.

Efecto de destrucción celular sobre las células viejas o enfermas que, al masajearlas, rompen soltando histamina y serotonina, vasodilatadores que van a abrir los vasos y capilares sanguíneos en reposo, produciendo una mayor oxigenación.

Rompen adherencias en caso de lesiones mal cicatrizadas en las que no hay un correcto deslizamiento entre el tejido. El masaje rompe estas adherencias, ayudando a su nueva reorganización para un mejor deslizamiento.

Actúan en la dirección de la formación de las fibras, estimulando las terminaciones nerviosas y los receptores de manera que, una maniobra suave de poca presión, suaves, lentas y rítmicas va a transmitir a los receptores una sensación de sedación y una maniobra de amasamiento, que sobre el dolor, va a producir una disminución de la percepción de dolor a nivel cutáneo, muscular; Más brusca pero sin rozamiento va a transmitir una sensación de estimulación; si la presión sigue aumentando, va a llegar a la zona de vasos sanguíneos, activando su dilatación.

Otro de los efectos del masaje es la relajación y sedación, necesario para poder llegar a planos más profundos. También regula el tono muscular.

El masaje está indicado en alteraciones locales del tejido conectivo subcutáneo, adherencias, retracciones, alteraciones del sistema venoso y linfático, edemas post traumáticos y post quirúrgicos.

Está contraindicado en caso de tromboflebitis, embolias, déficit neurológico, infecciones, herida abierta y en caso de deterioro repentino del estado general del paciente.

Tipos de masajes: existen muchos tipos de masajes, dependiendo de la patología a tratar y el paciente, pero haciendo referencia a los más conocidos:

- Masaje clásico terapéutico
- Masaje transverso profundo o cyriax
- Drenaje linfático
- Masaje vogler
- Drenaje venoso
- Masaje de tejido conjuntivo
- Masaje en el niño
- Masaje deportivo

Pequeña referencia de distintos tipos de masajes, pero siempre teniendo en cuenta que depende de la patología a tratar, se realizará un masaje determinado para su tratamiento.

El masaje terapéutico debe ser realizado siempre bajo indicación médica.

## **Reflexoterapia**

Terapia basada en las conexiones existentes entre el sistema nervioso, que mediante meridianos energéticos, conecta los órganos, sistemas y estructuras de nuestro cuerpo. Se localizan en puntos o zonas reflejas conocidos como "zonas microrreflejas", localizados en los pies (mapa reflejo de las estructuras orgánicas). La estimulación de las mismas produce una respuesta sobre distintos órganos, consiguiendo mejoras importantes sobre los sistemas y estructuras del cuerpo humano.

Las primeras referencias históricas sobre esta técnica utilizada hoy día se remontan al antiguo Egipto. Las pinturas encontradas en tumbas y papiros son el inicio histórico que encamina hacia el conocimiento de esta terapia. En la Europa del siglo XNI, se encuentran los primeros escritos sobre la reflexoterapia. En el siglo XX, en Estados

Unidos, algunos médicos realizan importantes estudios al respecto, iniciándose la era de la reflexoterapia moderna.

La principal base de la reflexoterapia es el equilibrio energético, el cual se puede llegar a alcanzar a través de distintas técnicas de estimulación de las zonas microrreflejas, pues los bloqueos de energía son la principal causa de este desequilibrio, que se manifiesta en forma de dolencias.

El diagnóstico reflexoterápico se realiza por medio de técnicas de presión sobre las zonas microrreflejas, detectando el órgano bloqueado energéticamente, tanto producido por un aumento o liberación de energía, en cuanto a dolor se refiere, como alteraciones en la sensibilidad de la zona presionada, dependiendo del tipo de bloqueo. Con ello se conseguirá el equilibrio bioenergético necesario para el correcto funcionamiento orgánico, tanto desde el punto preventivo como terapéutico, activando el sistema inmunológico y resolviendo el bloqueo que causó la enfermedad.

Está indicado para problemas de anemia, hígado, bazo, dolores en los brazos hombros, manos, cuello, pecho, columna. Patologías como artritis, afecciones en riñón, glándulas endocrinas, alteraciones linfáticas, hemorroides, problemas de corazón, migrañas, problemas estomacales, dolor de oídos, ojos, congestión, nasal, tiroides, sobrepeso, sinusitis, etc...

La evolución de la reflexoterapia hizo que este tipo de técnica se utilizara en otras zonas del cuerpo, como manos, orejas y nariz, cuero cabelludo, cara, dedos y uñas, abdomen y piel. En esta última, donde se encuentran el mayor número de zonas microrreflejas. Y en donde se basa la misma técnica que sobre los pies, aplicación de presiones sobre zonas reflejas.

Los beneficios que se obtienen con la reflexoterapia son una mejora física y psíquica, prevención de enfermedades, liberación de tensiones, bienestar general, estimulación del sistema linfático, glandular, circulatorio, endocrino, etc...

Técnica que está muy vinculada con la digitopuntura y acupuntura, pues la base de trabajo es muy similar. El objetivo es el mismo, conseguir un equilibrio energético en el organismo.

## **Fisioterapia**

La Organización Mundial de la Salud define la fisioterapia como el arte y ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua masaje y electricidad. Además, incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afección de la inhibición y fuerza muscular, pruebas para las capacidades funcionales, amplitud de movimiento articular y medidas de capacidad vital, así como ayudas diagnósticas para el control de la evolución.

De entre las muchas técnicas fisioterápicas que puede utilizar en la labor asistencial se pueden nombrar la kinesiterapia, la terapia manual articulada, masoterapia, electroterapia, ultrasonoterapia, terapias por radiaciones lumínicas, biofeedback,

métodos específicos de desarrollo y educación psicomotora en afecciones médicas y quirúrgicas, hidroterapia, termoterapia, sistemas de valoración y pruebas funcionales, planificación de actividades y programas de prevención a la población, etc...

### **Fisioterapia respiratoria**

El agua es un agente muy importante para los tratamientos de procesos crónicos, recidivantes y alérgicos, pudiendo utilizarse conjuntamente con otras técnicas fisioterápicas. Y, a la vez, el agua es muy importante en los procesos patológicos de las vías respiratorias y, unida a sus características mineromedicinales, va a producir una variación en las características reológicas de las secreciones, disminuye la viscosidad del moco y aumenta el movimiento ciliar provocando la expulsión de las secreciones al exterior. Otra de las indicaciones de la fisioterapia respiratoria que aplica tratamientos hidroterápicos, es el aumento de las defensas del organismo y la prevención, mejorando la calidad de vida del paciente respiratorio.

Las "aguas cloruradas" están indicadas como broncodilatadoras, por lo que se utilizan en patologías inflamatorias crónicas con poca secreción bronquial, asma, traqueitis espasmódica, rinitis, poliposis nasal, alergias nasosinusales, rinofaringitis, otitis, laringitis y bronquitis.

Las "aguas bicarbonatadas" tienen propiedades antiálgicas, broncodilatadoras, aumentan la motilidad ciliar, por lo que están indicadas en procesos como la rinitis alérgica, bronquitis, asma, traqueitis espasmódica, rinitis, poliposis nasal, rinofaringitis, otitis y laringitis.

Las "aguas sulfuradas" son estimulantes del sistema circulatorio y humidificadores, por lo que van a aumentar la expectoración de secreciones, son antisépticas, antiesclerosante, mejoran el estado general del paciente y regulan su estado inmunológico... Indicadas en procesos como rinitis crónicas, sinusitis crónicas, faringitis crónicas, amigdalitis, otitis, laringitis crónicas, bronquitis crónicas, asma no alérgica, y pre-operatorios del sistema respiratorio.

Las "aguas radiactivas" son sedantes, antiálgicas pero también van a descongestionar las vías respiratorias y tienen además características antiinflamatorias.

Las contraindicaciones de las aguas mineromedicinales en afecciones respiratorias se producen en procesos agudos infecciosos, enfermedades graves del tracto respiratorio y hemoptisis.

Técnicas:

"Duchas renonasales": Se realizan a través de unas cánulas, permitiendo que el agua mineromedicinal contacte directamente con la mucosa. Necesitan control de la presión del agua.

“Lavados de boca y gargarismos”: Se realizan con un irrigador, introduciendo la cánula en la boca, el agua sale a poca presión para evitar náuseas, su acción es de limpieza o arrastre.

“Pulverización faríngea”: Es la proyección filiforme de agua termal libre un soporte que divide el chorro en gotas de distintos tamaño y presión según patología a tratar.

“Insuflación tubotimpánica”: Penetración de gas termal en cavidades tubotimpánicas mediante una sonda que se introduce por vía nasal, está muy indicada para afecciones mucosas.

“Ingestión”: La ingestión de agua mineral medicinal no es una técnica de fisioterapia respiratoria propiamente dicha, pero las propiedades del agua mineral medicinal va a ayudar a fluidificar las mucosas y por tanto van a ser muy beneficiosas para la patología respiratoria.

“Inhalación”: Es la aplicación de vapores o gases desprendidos directamente del manantial, donde la eficacia de la aplicación se basa en las propiedades del agua, efectos locales, temperatura y la presión de la aplicación.

Añadir que estas técnicas de aplicación hidroterápica se pueden ampliar con otro tipo de tratamientos fisioterápicos en el campo de las patologías respiratorias, como la reducción diafragmática, percusiones, vibraciones, ventilación dirigida, drenaje autógeno, afes (aumentos de flujo espiratorio), eltgol, tos dirigida, expansiones costales...etc.

Técnicas que deben estar siempre indicadas bajo prescripción médica.

## 2.5. EVOLUCIÓN DE LOS CENTROS DE TALASOTERAPIA.

El **agua** cubre tres cuartas partes de nuestro planeta y nosotros estamos compuestos por un altísimo porcentaje de agua lo cual nos puede dar pistas de la **importancia del agua** para la vida. No obstante, el agua puede tener propiedades beneficiosas en según qué condiciones y dependiendo del origen de la misma.

El **agua de mar**, por sus innumerables **propiedades** y elementos que contiene se ha convertido en motivo de culto para muchas personas que ven en ella una forma de cuidar sus organismos interior y exteriormente, porque siempre ha sido un buen recurso terapéutico para Civilizaciones anteriores.

La importancia del “**turismo de Salud**” ha convertido a la terapia basada en las **propiedades beneficiosas de las aguas marinas** en una de las “reinas” de dicho turismo, nos referimos a la talasoterapia.

La “talasoterapia” es aconsejada para tratar enfermedades o dolencias debido a las propiedades y elementos intrínsecos en la propia agua, así como en las **propiedades fisiológicas y recuperativas** que la propia agua puede ocasionar en el organismo y en el tratamiento de ciertas dolencias o en procesos de recuperación de alteraciones en el aparato locomotor.

Este tipo de oferta de **turismo de salud** está siendo cada vez más reivindicada por los turistas que visitan zonas costeras y en las costas de todo el mundo y, sobretodo, españolas se está tomando buena nota de esta nueva forma de turismo, de esta nueva forma de ver la vida y de tratarse y cuidarse en el día a día. Esta oferta crece gracias a los nuevos hoteles que se especializan (como muchos en España) o que nacen desde su inicio especializados (como el Hotel Thalaso Atlántico de Galicia, entre otros).

## 2.6. EVOLUCIÓN DEL TERMALISMO

En los últimos veinte años se ha producido una recuperación del termalismo sin precedentes. Disfrutar de las vacaciones en un balneario se ha convertido en una alternativa al turismo tradicional acertadamente denominada turismo de salud.

En España existen numerosos balnearios, y su clientela no consiste únicamente en personas de edad avanzada o con afecciones de salud, sino que acuden cada vez más gente joven y sana. La mayoría de estos centros cuenta con instalaciones hoteleras que disponen de todas las comodidades al uso.

El coste de la estancia en un balneario está determinado por el tiempo de alojamiento y los tratamientos requeridos. Hay que tener presente que un balneario o estación termal es mucho más que un simple manantial acondicionado para el uso de sus aguas. Cuenta con unas instalaciones adecuadas para el uso de sus aguas para los diversos tratamientos y con unos servicios médicos capacitados para prescribirlos y administrarlos.

Lo habitual es contratar conjuntamente el alojamiento en pensión completa y el tratamiento integral correspondiente al tipo de dolencia o el nivel preventivo. Una estancia de fin de semana puede ser suficiente como terapia para aquellas personas aquejadas de estrés u otras afecciones funcionales. Y es que el estrés es uno de los trastornos más extendidos en nuestra sociedad moderna, y suele ser una consecuencia de situaciones como el agotamiento intelectual, la presión en el trabajo o el vertiginoso ritmo de vida de las grandes ciudades.

Muchos balnearios abren sus puertas durante todo el año, pero también proliferan los que sólo están en funcionamiento desde el mes de marzo hasta el mes de octubre.

Algunos de los balnearios están ubicados cerca de las ciudades, otros en pequeños pueblos, y una buena parte de ellos en pleno campo, lejos de los núcleos de población.

Suelen encontrarse en parajes naturales llenos de encanto en los que confluyen varios factores micro-climáticos y medioambientales, lo que constituye un valor añadido para el visitante y contribuye a conseguir eso que se ha dado en llamar ambiente balneario. Esta atmósfera crea un efecto de halo que incide directamente sobre el estado de ánimo, alivia las tensiones acumuladas propicia el equilibrio psico-simático y estimula la capacidad de respuesta al tratamiento.

Éste se puede combinar con la práctica de ejercicio físico, deportes o actividades de ocio como el senderismo o el turismo cultural. Las excursiones por los alrededores o las rutas más extensas a pie interaccionan muy positivamente con los diferentes tratamientos y se recomienda combinarlas con las curas termales.

Existen también en el turismo de salud los establecimientos SPA, que a diferencia de los balnearios no poseen aguas minero-medicinales naturales. El agua de los establecimientos SPA es agua corriente a la que se le añaden propiedades hidrotermales. En los últimos, 16 años, son muchos los hoteles que han optado por ofrecer en sus servicios productos SPA convirtiéndose así en una competencia para los balnearios tradicionales.

Existen también en el mercado los llamados Centros de Talasoterapia en los cuales se utiliza el agua del mar para realizar los tratamientos, ya que las propiedades del agua del mar, son muy beneficiosas para tratar dolencias.

El motivo de la estancia en un balneario, en un establecimiento SPA o en un Centro de Talasoterapia, determina el tiempo y el tipo de tratamiento o técnica a aplicar. Por ello se debe tener en cuenta que en aquellos casos en los que se prescribe una terapia destinada a la cura o alivio de una dolencia concreta, es aconsejable inscribirse por un periodo no inferior a diez días. Si la premisa para acudir al balneario es exclusivamente de relax y orientada a obtener los beneficios relajantes y antiestrés de la terapia con aguas termales, la permanencia puede ser más corta. Son muy comunes entre las personas jóvenes las estancias de un fin de semana, tiempo que resulta suficientemente provechoso para “recargar las pilas”.

Antes de escoger el balneario, se debe estudiar las propiedades de cada fuente termal, ya que la composición de las aguas varía según la zona donde se encuentra la estación. El lugar ha de elegirse de acuerdo con las propias necesidades y, en caso de padecer alguna dolencia, bajo el dictamen de un especialista, que será quien determine el tipo de agua de un especialista, que será quien determine el tipo de agua termal o mineromedicinal más conveniente. Sobre todo, hay que tener en cuenta que los baños deben ser tomados en dosis adecuadas y bajo el control de personal cualificado, evitando siempre la recomendación no profesional.

A consecuencia del éxito de los establecimientos termales, incluso han surgido complejos lúdicos que ofrecen alojamientos de lujo, ingeniosas piscinas, jacuzzis y otras instalaciones a imagen y semejanza de un balneario, pero sin utilizar agua mineromedicinal, que son los llamados establecimientos SPA.

### 3-INTERNET Y TURISMO

El turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus vacaciones y estancias en lugares distintos a su residencia habitual, por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, negocios y otras razones, pero no por motivos lucrativos.

Si a esta definición se le suman los intermediarios que hacen posible la realización de estas actividades, tales como agencias de viajes, Tour Operadores y las compañías encargadas del transporte de pasajeros (aire, mar y tierra), además de los establecimientos de alojamiento turístico; se dispone ya de todos los actores que intervienen en la cadena de valor del sector turístico.

Con Internet y su protocolo se ha creado una plataforma universal para las comunicaciones y la presentación de información: una red mundial realmente abierta.

Cada vez hay más tipos distintos de equipos con los que se puede acceder a Internet (TV, dispositivos móviles, tecnología de terminales para coche, teléfonos terrestres, quioscos, etc.) para una gran variedad de aplicaciones. El coste de acceso está disminuyendo y la velocidad de acceso es cada vez mayor.

La Web resulta cada vez más útil (en cuanto a funcionalidad y contenido), y más fácil de utilizar. Esta es la combinación eficaz de factores que están haciendo que aumente su utilización.

El turismo e Internet son una combinación idónea. Cuando los consumidores están planificando un viaje a un lugar de destino que no conocen, tropiezan con el problema de efectuar una compra costosa sin haber podido examinar el producto.

Internet les facilita una forma de obtener acceso inmediato a información pertinente sobre los lugares de destino en todo el mundo, mucho más variada y detallada de la que previamente había disponible, y les permite hacer reservas de manera rápida y sencilla.

Internet ofrece a las empresas y destinos turísticos la posibilidad de poner a disposición de un gran número de consumidores los servicios de información y reserva a un precio relativamente bajo, les permite hacer grandes ahorros en la producción y distribución de impresos y otras actividades tradicionales (por ejemplo, centros de atención al cliente y oficinas de información), y les proporcionan una herramienta para comunicarse y establecer relaciones con agencias de turismo e intermediarios, además de con los consumidores.

El sector turístico tiene una característica fundamental que lo diferencia de la mayoría de los demás sectores de comercio electrónico: los consumidores viajan y recogen el producto en el lugar de producción, es decir el lugar de destino. Por consiguiente, en el sector turístico los productos no se han de entregar por todo el mundo: una actividad que presenta verdaderos problemas logísticos, la cual ha sido la causa más importante de insatisfacción de los clientes.

Estos factores, en conjunto, han dado lugar a que el sector de viajes y turismo esté ganando un porcentaje de comercio electrónico mundial cada vez más grande. En consecuencia, Internet está evolucionando la distribución de la información y las ventas en el sector turístico. No solo facilita el acceso directo de los consumidores a empresas y destinos turísticos, sino que además se está convirtiendo en el principal medio de comunicación entre empresas.

### **3.1: CARACTERÍSTICAS DEL USUARIO TIPO INTERNET:**

Los usuarios de Internet suelen, relativamente:

- Estar en buena situación económica
- Tener un buen nivel cultural
- Interesarse por viajes independientes

En otras palabras, están muy interesados en alguno o en todos los mercados previstos de muchos lugares de destino. Sin embargo, a medida que aumenta el número de usuarios de Internet, en particular con el aumento de la utilización de las nuevas formas de acceso, las características del usuario tipo cambiarán, haciéndose más diversas y llegando a los usuarios de menos poder adquisitivo.

Por consiguiente, sobre la base de este perfil de usuario tipo, Internet parece ser el medio más idóneo para el marketing de empresas y destinos turísticos.

### **3.2- EL CONCEPTO DE NEGOCIO ELECTRÓNICO (E-BUSINESS):**

El negocio electrónico se ha definido como "una mejora del negocio utilizando la conectividad" y como "la utilización de las tecnologías relacionadas con Internet para mejorar y transformar los procedimientos operativos más importantes". Reuniendo estas dos definiciones, es evidente que para las empresas y destinos turísticos, el negocio electrónico trata de aprovechar las oportunidades que ofrece una conectividad mejorada tanto externamente a través de Internet como internamente a través de intranets.

Las ventajas del negocio electrónico se pueden resumir como sigue:

- Comunicación más rentable con los mercados seleccionados.
- El cliente puede comprar de manera más fácil y rápida, y por lo tanto aumenta el número de veces que compran y el nivel de gasto de las compras que realizan.
- Los servicios de atención al cliente son mejores y la retención de clientes es mayor.
- Los gastos se reducen mediante un funcionamiento interno y procedimientos de compras más eficaces.

### 3.3-EL COMERCIO ELECTRÓNICO EN TURISMO:

La aparición del comercio y el negocio electrónicos está transformando todo el sector turístico, pero afecta de un modo diferente a cada sector. Es importante organizar apropiadamente las tendencias dominantes, y especificar el modo en que deben evolucionar apropiadamente las tendencias dominantes, y especificar el modo en que deben evolucionar las pequeñas y medianas empresas (PYME) en cada segmento del mercado para poder tener éxito a medida que se adentran en la competencia en línea. Hay que establecer una estrategia coherente, considerando en particular que la mayoría de las empresas utilizan Internet cuando ya se han asentado finalmente como empresa. Debe insistirse constantemente en la importancia de adoptar una postura activa y a desarrollar estrategias que puedan acometerse eficientemente.

Una de las características básicas del producto turístico es que es intangible y perecedero cuando es adquirido por el turista. Si a ello se añade el hecho de que, por lo general, el turista no puede probar el adquirirlo solo tiene información de él, se llega a la conclusión de que el producto turístico se adapta perfectamente a la era de las nuevas tecnologías...

No cabe duda alguna que el turismo ha encontrado un buen aliado en la red: desde los proveedores finales de servicios tales como alojamiento y transporte hasta los intermediarios se encuentran, en gran medida, en ella.

Respeto a su utilización, se deben distinguir dos aspectos: el simplemente promocional y el enfocado a la realización de negocios o de comercio electrónico.

El objetivo promocional fue, en un primer momento, el motivo por el que muchos sectores turísticos se volcaran en Internet. Aun así, esta simple presencia pasiva se está sustituyendo con la posibilidad de realizar reservas on-line.

Se entiende por comercio electrónico: "la aplicación de tecnologías de la información y las comunicaciones en cualquiera de las actividades relacionadas en la ejecución de transacciones comerciales". Se deben distinguir dos grandes mercados o tipos de comercio electrónico.

Por una parte existe el denominado B2C (Business to Consumer) o comercio electrónico entre empresas y cliente final, y por otra el B2B (Business to Business) o comercio electrónico entre empresas.

Aplicado al sector del turismo, el comercio electrónico entre empresas y cliente final o turista (B2C) comprende las reservas y/o compras de productos turísticos por parte del turista bien sea a proveedores finales o a intermediarios como agencias de viajes on-line.

Pero el gran volumen de negocio corresponde al negocio electrónico entre empresas (B2B).

"Comercio Electrónico y Turismo. Edita: Organización Mundial del Turismo ( Consejo Empresarial).

Un estudio de establecimientos termales del Arco Mediterráneo Español y Andorra en Internet.

Definir los límites entre B2B y B2C puede, en algunos casos, resultar difícil. Por una parte, quedan perfectamente enmarcados en el B2C aquellos servicios destinados exclusivamente al cliente final, tales como agencias on-line. Por otra, aquellas transacciones electrónicas que se realizan entre empresas previa certificación por nombre del usuario y clave de acceso quedan también y, de forma clara, enmarcada en el B2B. Pero existe un gran número de empresas que ofertan vía Internet sus productos o servicios o servicios indistintamente tanto a intermediarios como a clientes finales.

Dentro del comercio puramente B2C cabe tratar dos tipos diferentes de comercialización de productos turísticos: Por una parte, el que la empresa proveedora del servicio final ofrece directamente al cliente, tal como alojamiento, transporte aéreo o, ya en menor medida, oferta complementaria y, por otra, el que es comercializado por intermediarios tales como agencias de viaje, tour-operadores u otros interlocutores.

Estos intermediarios, a su vez, pueden mantener relaciones comerciales B2B, generalmente previa autenticación.

### **ENTREVISTA A JOAQUÍN FARNÓS.**

PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE TALASOTERAPIA –SET-

#### **Revista Thermaespa: ¿cómo surgió la idea de organizar una agrupación de talasoterapia?**

*Joaquín Farnós:* la idea se viene gestando desde hace muchos años, pero fue en otoño del 2003 cuando un grupo de empresas decidimos que el nacimiento de una asociación empresarial que promocionase la talasoterapia española y sirviese de punto de encuentro del sector era urgente y necesaria.

#### **¿Cuál es su finalidad y objetivos?**

Básicamente, como señalan nuestros estatutos, es la *divulgación y promoción* de la talasoterapia española y, por otro lado, convertirse en un punto de encuentro donde las empresas nos podamos encontrar e intercambiar experiencias e inquietudes.

#### **¿Qué requisitos se exigen para pertenecer a la Sociedad Española de Talasoterapia –SET-? Existen hoteles con talaso, centros e talasoterapia e incluso otros establecimientos que realizan terapias con elementos marinos. ¿Están todos cobijados?**

Somos ortodoxos en nuestro punto de vista y desde la asociación propugnamos por una visión muy medicalizada. Nuestros miembros son las sociedades mercantiles titulares de los centros de talasoterapia y los requisitos para entrar son claros y no dan lugar a duda:

- Proximidad inmediata al mar de quinientos metros.
- Utilización de agua de mar natural.
- Supervisión médica de todos los tratamientos.
- Personal terapéutico especializado.
- Que las instalaciones cumplan estrictamente la legalidad vigente.

**Si en la actualidad las competencias al respecto son autonómicas, ¿qué criterios se seguirán para crear y unificar una legislación española de talasoterapia?**

Como es bien conocido en el sector, nuestra actividad está supeditada a las normativas autonómicas, y actualmente en muchas comunidades están en un proceso de nueva regulación, lo que hace que en un futuro próximo existan grandes diferencias entre las comunidades autónomas. Nuestro objetivo en este sentido es el de armonizar y homogeneizar todas las legislaciones. Los centros de talasoterapia son instalaciones médicas especializadas que son reconocidas como tal, en la actualidad, por algunas comunidades autónomas. En el futuro este reconocimiento trascenderá a todo el territorio nacional.

**¿Cuáles son los criterios específicos para que un establecimiento sea considerado talaso? (Profundidad de la extracción del agua, distancia al mar, instalaciones mínimas, etc.).**

Ya comentábamos antes los criterios para ser miembro de la Sociedad Española de Talasoterapia. Estos están suficientemente definidos y no dan lugar a error. Nuestros asociados son organizaciones que gozan todas de gran prestigio dentro del sector, sus señas de identidad son su vocación y su compromiso con la talasoterapia. Esa es la fuerza que nos permite mantener muy firmes nuestros principios.

**¿La Organización francesa Mer et Santé –modelo a nivel mundial- tiene alguna incidencia en la creación de esta sociedad? ¿Han buscado su apoyo?**

Mer et Santé ha sido en España un referente para las empresas que trabajamos desde hace mucho tiempo. Me parece que la labor realizada a lo largo de este tiempo ha trascendido las fronteras francesas y ha servido para crear el concepto de talasoterapia moderna. Desde la SET queremos colaborar con las asociaciones sectoriales de ámbito europeo y mundial para la difusión de la talasoterapia y el turismo de salud, y también colaborar en proyectos de investigación que profundicen en nuevos conocimientos dentro del campo de la talasoterapia.

**¿Cuál ha sido el papel gubernamental respecto a la necesidad y posibilidad de crear una legislación o normativa específica de este ámbito?**

Todas las Administraciones están muy interesadas en crear un marco legal. Hasta ahora el problema es que la Administración no tenía referentes empresariales. Hay que tener en cuenta que el ochenta por ciento de los establecimientos que utilizan la denominación talasoterapia para su comercialización no tienen ni cinco años. La SET pretende ser el catalizador que ayude a crear las bases necesarias para la homogeneización de las distintas normativas autonómicas.

**¿A qué organismos gubernamental corresponderían las competencias de vigilancia?**

De hecho ya corresponde. No hay que olvidar que nuestros establecimientos realizan tratamientos médicos y que, como tales, están debidamente controlados por las

autoridades sanitarias. En nuestro caso específico –Termas Marinas El Palasiet- el centro de talasoterapia tiene una licencia de actividad como centro sanitario.

Nuestro objetivo es que la catalogación de las tipologías de establecimientos sanitarios reconozcan específicamente a los centros de talasoterapia.

Por otro lado, es importante también el control ejercido por el Ministerio de Medio Ambiente, en su Dirección General de Costas, que es el organismo que concede las concesiones de captación de agua de mar, y el ejercido por las diferentes administraciones autonómicas que controlan y autorizan los vertidos de agua excedente.

### **Francia y Túnez son los países con mayor tradición en talasoterapia. ¿Qué otros países sirven como referente para España en este ámbito?**

Evidentemente es Francia el referente histórico más singular y el que crea la talasoterapia moderna en los años cincuenta. Nosotros queremos, también, reivindicar nuestro pasado y la gran importancia que tuvieron –a nivel económico y geográfico- los “balnearios marítimos”, desde mediados del siglo XIX hasta el año 1936, por citar tan sólo un ejemplo. Podemos recordar el VII Congreso Internacional de Talasoterapia realizado en 1935 en San Sebastián, al cual acudieron médicos de reconocido prestigio de toda Europa.

### **¿España aspira a convertirse en referente también?**

Es ya un hecho el crecimiento del número de establecimientos que comercializan sus servicios como centros de talasoterapia y el número de proyectos sigue creciendo. No tengo ninguna duda de que finalizaremos la década con más centros en nuestras costas que Francia en la actualidad. Pero para ser un referente no sólo hay que basarse en el número sino que debemos ser un referente por nuestra profesionalidad, por la calidad y por la búsqueda de nuevos caminos dentro de la talasoterapia.

### **¿Cuántos talasos españoles cumplen los requisitos para ser considerados “verdaderos” establecimientos de talasoterapia?**

Tenemos cuantificados unos 35 establecimientos que actualmente utilizan la denominación talasoterapia para comercializar sus servicios, doce de los cuales son miembros de nuestra Asociación y, lógicamente cumplen estrictamente nuestros estatutos. Hemos decidido no realizar ninguna campaña específica de captación de socios sino que sean ellos los que tomen la iniciativa, con el objeto de que cada establecimiento que decida compartir nuestra experiencia se implique desde el primer momento en su funcionamiento. Queremos ser un punto de encuentro y nuestra voluntad es plenamente integradora, por lo que deseamos que se nos perciba como una organización de referencia.

### **¿Cuáles son las fortalezas de la talasoterapia frente a la balneoterapia y al mundo spa?**

Un crecimiento del turismo de salud tan extraordinario como el ocurrido en los últimos cinco años ha provocado, ante la poca vertebración del sector, lógicos desajustes. En todo caso, tenemos muy claro que lo importante es mantenernos fieles a los principios que rigen la talasoterapia como recurso terapéutico médico: el aprovechamiento de las virtudes curativas y preventivas del agua de mar y otros elementos del entorno marino como su clima, las algas, los barros, etc., controlado por médicos especializados.

### **Dónde se preparan los profesionales españoles, existen escuelas especializadas en talasoterapia?**

Desde hace más de ciento veinte años los médicos hidrólogos han tenido especial atención en conocer las características específicas de la utilización terapéutica del agua de mar, e históricamente existe numerosa bibliografía de carácter científico en este sentido. Otras especialidades médicas como la rehabilitación funcional, la reumatología y la dermatología han descrito y utilizado técnicas de talasoterapia por la prescripción de técnicas y terapias. Por otro lado, las escuelas de fisioterapia tienen módulos formativos relativos a la utilización de técnicas de hidroterapia y talasoterapia. También las nuevas escuelas de masaje y algunos ciclos de escuelas de formación profesional nos proporcionan el capital humano que permite la gran profesionalidad de nuestras empresas.

### **¿Cuál es el nivel de talasoterapia en España, qué criterios se siguen para medir este nivel? Es decir, ¿por qué se dice que un talaso español es mejor o peor?**

Creemos que el concepto de generalizar talasoterapia en un país, en este caso el nuestro, está comenzando ahora y probablemente se construirá con base en tópicos más menos reales. En todo caso, desde la SET vamos a luchar en contra de la banalización de la talasoterapia debida al uso poco profesional de algunas empresas.

### **¿Las competencias de la Asociación tendrán que ver también con la elaboración de productos de mar (cosmética), con el control y uso de agua y elementos como limos y algas, y con aparatología?**

Estamos totalmente convencidos de que en un futuro muy próximo el mar dará sorpresas muy importantes a nivel científico. En la SET queremos fomentar el apoyo a estas iniciativas porque para nosotros el I+D es garantía de nuestro futuro, y como pequeñas empresas somos conscientes de que la unión nos permitirá afrontar importantes retos.

### **¿La Asociación incluye dentro de sus actuaciones algún tipo de campaña o política de información al usuario acerca de la talasoterapia?**

Hemos creado una web: [www.sociedadspanoladetalasoterapia.com](http://www.sociedadspanoladetalasoterapia.com) que va a ser nuestra cara al exterior, así como nuestra herramienta de comunicación interna. Por otro lado, hemos comenzado una campaña de comunicación dirigida a medios de comunicación, administraciones y prescriptores.

### **Existen casi ocho mil kilómetros de costas en España, ¿cómo controlar su uso por parte de los talasos?**

El uso del agua de mar natural está perfectamente controlado debido a la necesidad de obtener una concesión para la captación y vertido de agua de mar. Para la obtención de esta concesión es necesaria la representación de una abundante documentación técnica que incluye proyectos de ingeniería, justificación de utilización de consumo, informe de impacto ambiental, etc.

#### **4. Descripción de los Centros de Talasoterapia por Regiones.**

##### **CENTROS DE TALASOTERAPIA POR REGIONES.**

###### TARRAGONA:

LE MERIDIEN RA BEACH HOTEL & SPA  
Avda. Sanatori, 1 Platja Sant Salvador  
43880 El Vendrell, Tarragona

###### CASTELLÓN:

MARINA D'OR  
C/ Antina, s/n  
12594 Oropesa del Mar, Castellón

HOTEL TERMAS MARINAS EL PALASIET  
Partida Cantallops, s/n  
12560 Benicàssim (Castellón)

###### MURCIA:

ENTREMARES  
Segunda Avenida, s/n  
La Manga del Mar Menor (Murcia)

###### MÁLAGA:

HOTEL SELENZA ESTEPONA THALASSO & SPA  
Ctra. Nacional 340, km 165  
29680 Estepona (Málaga)

GRAN HOTEL ELBA ESTEPONA THALASSO & SPA  
Urb. Arena Beach  
Ctra. Nacional 340, km 151  
29680 Estepona (Málaga)

PONTEVEDRA:

TALASO ATLÁNTICO  
Faro Silleiro, Ctra. Bayona  
36794 Oia (Pontevedra)

TALASO HOTEL LOUXOLATOJA  
Pontevedra  
36991 Isla de La Toja

A CORUÑA:

TERMARIA CASA DEL AGUA A CORUÑA  
C/ Manuel Murguía, s/n  
15011 A Coruña

GUIPUZCOA:

TALASOTERAPIA ZELAI ZUMAIA  
C/ Larretxo, 16 Playa de Itzurun  
20750 Zumaia (Guipuzkoa)

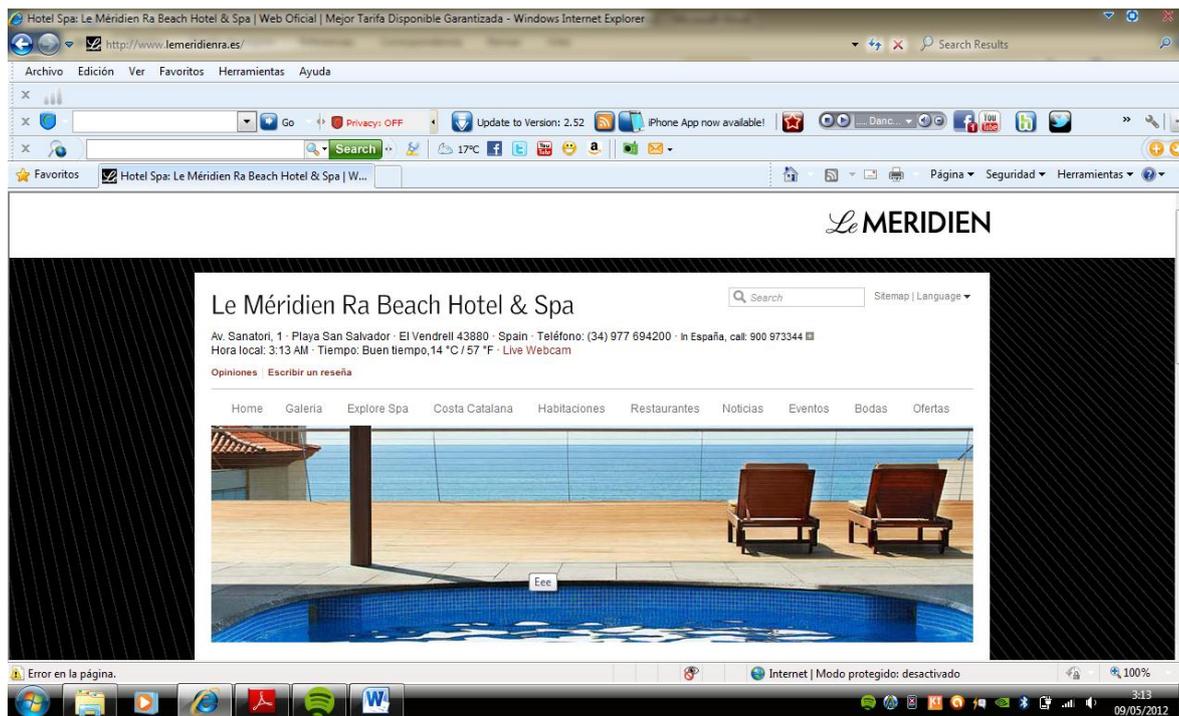
SAN SEBASTIAN:

LA PERLA  
Paseo de la Concha, s/n  
Edif. La Perla  
20007 San Sebastián

A continuación se va a hacer un estudio detallado de la Web de cada Centro.

## 4.1. TARRAGONA

### 4.1.1. Le Méridien Ra Beach Hotel & Spa



[www.lemeridienra.es](http://www.lemeridienra.es)

Una característica a tener en cuenta, nada más abrir la página de este centro de talaso es que, en la parte superior derecha, hay un despliegue que indica las diez lenguas en las que se traduce dicha página.

#### 4.1.1.1. EL ESTABLECIMIENTOS Y LAS INSTALACIONES.

Antiguo sanatorio de San Juan de Dios desde su inauguración en 1929, frente a la playa de El Vendrell, la de San Salvador. En su transformación como hotel vacacional se ha desarrollado una arquitectura minimalista, en tonos neutros, con lienzos de pared en hormigón blanco y vidrio estructural sobre el edificio antiguo. Dos vastas láminas de agua se extienden por ambas alas del edificio y forman un apéndice del mar en el que se reflejan el acero y el vidrio, en voluble geometría, que blindan la fachada. Es el lugar opaco y a la vez traslúcido que secciona las terrazas de las habitaciones.

El Hotel cuenta con diferentes modalidades de Restaurantes, actividades para realizar tanto fuera del Hotel como actividades de grupo a realizar dentro del hotel. Cuenta en los alrededores, próximo al Hotel, con parques temáticos, acuáticos y Karting, con pistas para niños y adultos.

#### 4.1.1.2. LOCALIZACIÓN.

**Hotel Spa** situado en frente de la playa en el corazón de la Costa Catalana a 40 minutos de Barcelona.

Muestra un plano de la zona y se puede llegar:

Por avión:

Aeropuerto del Prat (Barcelona). A 45min del centro.

Aeropuerto de Reus. A 35 min del centro.

Tanto para un aeropuerto como para el otro, ambos tienen un link con el que pueden comunicar directamente con las líneas aéreas que más se aproximen desde su destino, así como otro link para poder reservar el taxi que les lleve directamente al Hotel, incluyendo precio.

Por tren:

Desde Cataluña y Aragón en Tren Regional:

Estación de Calafell (10 min., a pie)

Desde Madrid, Guadalajara, Calatayud y Lérida en AVE

Estación del AVE: Camp de Tarragona (30min en coche). Ocho trenes diarios entre las 07:00 y las 20:00 horas.

Desde Ciudad Real, Puertollano, Córdoba, Sevilla, Jerez de la Frontera, El Puerto de Santamaría y Cádiz en Altaría.

Estación del AVE: Camp de Tarragona (30min en coche).

Por carretera:

El Vendrell es atravesado por tres autopistas: la C-32 que va desde Barcelona hasta el Vendrell, la del Mediterráneo AP-7, va desde la Jonquera hasta Alicante y, la del Norte AP-2, que comunica el País Vasco con Barcelona y el norte de Cataluña pasando por Tarragona.

Carreteras nacionales: N-240 que va a Lleida y Zaragoza, y la N-340 que viene de Barcelona y comunica el levante español siguiendo la línea del litoral. Además cuenta con una importante red de carreteras secundarias que comunican todo el litoral catalán.

Desde Madrid (Oeste), Francia (Este), Valencia-Tarragona (Sur) y Barcelona (Norte), explica la autopista a coger y el desvío de salida, así como la llegada al establecimiento.

#### 4.1.1.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDEDORES.

Debido a su extensa y privilegiada ubicación en el sector litoral, la Costa Catalana ofrece a sus visitantes una cantidad considerable de playas.

La extensa y privilegiada ubicación en el sector litoral, ofrece una cantidad considerable de playas.

**Playa de San Salvador** ( dos razones son las causantes de que el edificio, que cuenta con 80 años, se ubicara en dicho emplazamiento. Primera porque el sol se consideraba un factor antituberculoso (helioterapia) constituyendo el primer elemento de cura sanatorial y segunda porque, se halló un banco de algas de la familia Laminaria Digitata A 400m del actual hotel haciendo que el agua presente una cantidad de yodo diez veces superior a la media del Mediterráneo. Algas reconocidas por sus propiedades reductoras y adelgazantes y por su poder reafirmante para la piel. En esta playa disfrutan además del Bar de la Cabaña así como de las tumbonas y toallas que el hotel pone a su disposición.

**Cala Fonda o Waikiki:** la naturaleza es la protagonista en los tres kilómetros de acantilado en estado puro. Paisaje de pinos piñoneros, algarrobos y olivos al que se accede a pié, a través de la Platja Llarga a seis km al norte de Tarragona. Hay quien se da baños de arcilla y otros que disfrutan en traje de Adán de este ecosistema privilegiado gestionado por la Asociación Depana.

**Playa del Torn** (hospitalet de l'Infant): Estampa intocada creación del presidente de la asociación de naturistas, Manel Mondéjar, arenal acostado junto a una ladera de pinos. Acceso por el punto km 1125 de la n 340 que conduce al mirador playero.

**Els Muntanyans** El apelativo turístico de Costa Dorada viene dado por la luz que otorga por la tarde una luminosidad áulica a dunas como las de Torredembarra i Creixell, más conocidas por **Els Muntanyans**. Sucesión casi perfecta de distintos sistemas naturales: playa salvaje, cadena de dunas de 3,2 kilómetros cubierta de barronal, marismas y, finalmente, tres cámpings.

**Cabo Salou.** Se trata de una formación rocosa que se precipita al mar. Es un lugar muy interesante desde el punto de vista tanto biológico como geológico, y por su vegetación que todavía ahora se puede apreciar entre las construcciones hoteleras. Para los geólogos están las rocas de emergencia del periodo Mesónico y Terciario y muchos espectaculares acantilados. Entre las rocas existen bonitas cuevas con playas de arena dorada. La ocupación humana ha puesto en peligro la continuación de este ecosistema haciendo desaparecer la mayoría de la fauna original, aunque todavía se puede ver volar a gaviotas y golondrinas.

La viña, **símbolo destacado de la cultura mediterránea**, es uno de los valores de identidad de las comarcas de la Costa Catalana, tanto por la abrumadora extensión de su cultivo como por la singularidad de sus productos. Con sus **6 denominaciones de origen** de vino y una buena parte de sus territorios incluidos en la denominación de origen cava, la Costa Catalana cuenta con una destacada variedad de paisajes de viñedos.

Cuenta con cuatro Clubs de Golf en los alrededores, uno de los cuales se encuentra sito en el término de Calafell.

## VIÑEDOS DE JEAN LEÓN

Le Meridien Ra Beach Hotel & Spa ofrece a sus clientes en la iniciativa "Unlock Art" (*El Arte Sin Puertas*) **1 entrada gratis** para una persona.

Las viñas casi centenarias cultivadas en inclinadas pendientes o en bancales del Priorat y de la sierra del Montsant, configuran un paisaje austero que contrasta intensamente con las llanuras del Camp de Tarragona y del Penedés. Los paisajes más ondulados de la Terra Alta y de parte de la Conca de Barberá diversifican aún más la variedad de escenarios posibles. Un mosaico agrario que es compartido con otros cultivos típicamente mediterráneos como el olivo, el cereal, al almendro o el avellano.

### 4.1.1.4. HABITACIONES.

El **edificio histórico**, intacto con su insólita situación frente al mar, posee una identidad propia forjada en sus 80 años de existencia. En el cuerpo del antiguo edificio se localizan los espacios más nobles del hotel, el gran hall, las salas, restaurantes y bares, la gran terraza y el patio de naranjos que ocupan casi la totalidad de la planta baja. Por ello, las habitaciones y suites que se encuentran en esta zona del hotel conservan la estructura de techos altos y permiten la fácil accesibilidad a la recepción y zona de restauración.

El **edificio contemporáneo**, junto al RA Wellness, se ha edificado alrededor de unos estanques de agua de mar de poca profundidad que se renueva permanentemente, con la finalidad de proteger la intimidad de los huéspedes y garantizar el silencio. En él se encuentran la mayoría de habitaciones Deluxe y Premium Deluxe con sus respectivas terrazas. Las habitaciones Deluxe se localizan en los lados, con vista lateral al mar; mientras que las Premium Deluxe disfrutan de una situación única por sus vistas frontales al mar en la base de la "U" y en sus vértices.

Las 143 habitaciones y suites están repartidas de la siguiente manera:

- 81 habitaciones Deluxe



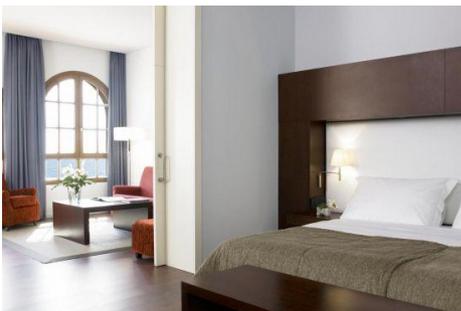
- 33 habitaciones Premium Deluxe



- 12 habitaciones Grand Deluxe



- 4 Suites Prestige



- 12 Suites Dúplex



- 1 Suite Presidencial



Todas las habitaciones y suites disponen de los siguientes servicios:

- Un acceso gratuito por persona, por reserva a RA Wellness
- Cama especialmente diseñada para Le Méridien
- Set de baño
- WIFI gratuito
- TV de plasma de 32 pulgadas
- Servicio de habitaciones 24 horas

#### 4.1.1.5. TRATAMIENTOS TERMALES.

Todo son tratamientos exclusivos creados por Explore Spa.

Los **tratamientos Thalasso**, de origen europeo, recargan el cuerpo utilizando nutrientes enriquecidos del agua provenientes del mar directamente frente al hotel.

Terapeutas especializados ralentizan los signos del envejecimiento con el prestigio de **The Art of Beauty de La Prairie** de Suiza.

La auténtica experiencia **Ayurveda** utilizando aceites y mobiliario, todo ello llegado desde Kerala en el sur de la India.

Los **tratamientos Signature Explore Spa**, algunos inspirados en Japón, Tailandia y Suecia le ofrecen una nueva perspectiva sobre el bienestar.

Las afecciones que se tratan son anti-estrés, anti-celulíticas, anti-fatiga aliviando sobre cargas musculares, tratamientos que alivian los dolores crónicos, esguinces musculares, problemas discales y rigidez articular.

Los tratamientos que se usan son fangoterapia ( también con arcillas), algoterapia, masoterapia y kinesiterapia, drenaje linfático, entre otro. Duchas Jet, y Vichy, baños de leche. Cuenta con un gabinete de belleza.

#### 4.1.1.5.1 Tratamientos Signature



#### **MASAJE DISCOVERY / 90' - 155 €**

A Signature Treatment by Explore Spa.

Exclusivo masaje creado por Explore Spa y que consiste en una fusión de tres terapias clásicas: Shiatsu, Thai y Masaje Sueco, para alcanzar un estado revitalizante profundo.

#### **MASAJE COREOGRÁFICO A CUATRO MANOS / 60' - 175 €**

A Signature Treatment by Explore Spa.

Deje que la indulgencia tome parte en este masaje relajante en el que dos terapeutas usarán movimientos coreografiados y perfectamente sincronizados que lo llevarán a un estado de completa relajación.

#### **FACIAL ILIMITADO / 90' - 165 €**

A Signature Treatment by Explore Spa.

Un facial diseñado para cada tipo de piel, proporcionando limpieza, hidratación y vitalidad. Durante el tratamiento se realiza un fluido masaje de espalda y la aplicación de una suave piedra caliente en el plexo solar que lleva a una profunda relajación. Y además, con la aplicación de una arcilla en manos y pies conseguirá una reestructuración e hidratación perfecta.

#### **LE MERIDIEN VICHY RITUAL / 60' - 75 €**

A Signature Treatment by Explore Spa.

Tratamiento que consiste en una perfecta combinación de una exfoliación y un placentero masaje manual con la sensación única de sentir una lluvia de agua de mar sobre el cuerpo que le aportará una gran relajación muscular.

#### 4.1.1.5.2 Tratamientos Ayurdeva



##### **ANTI- ESTRÉS / ABHYANGAM60' - 85 €**

Masaje relajante para cuerpo entero con aceites herbales, incluyendo la zona cráneo facial. Relajación cuerpo-mente. Mejora la circulación general y el brillo de la piel. Este masaje está indicado para uso diario, ya que equilibra todas las energías. Es el masaje clásico en el Ayurveda.

##### **ANTI-CELULÍTICO / LANGHANAM90' - 185 €**

Ayuda a combatir la obesidad y la celulitis.

La primera parte es un masaje con micronizados herbales, a continuación se realiza un masaje corporal con aceites medicinales y, finalmente, una aplicación de pindas herbales calientes que activan el metabolismo y ayudan a drenar la grasa corporal. Esta terapia, además, aligera el cuerpo, la digestión y mejora la salud de la piel.

##### **ANTI-FATIGA / SOWKHYAM90' - 185 €**

Es una combinación de tres tipos de masajes relajantes. Es una terapia equilibrante y ayuda a aliviar la fatiga y el estrés de cuerpo-mente. Se inicia con un masaje corporal (zona cráneo-facial incluida) con aceites herbales, seguido de un masaje con pindas herbales que alivia las sobrecargas musculares y, por último, la terapia shiro-dhara, que calma la mente. Este tratamiento le acercará al Swasthyam, un estado de equilibrio cuerpo-mente.

##### **CUIDADO DE ESPALDA / KATEEVASTHY60' - 95 €**

Se inicia el tratamiento con un masaje por toda la espalda, seguido de una colada de aceite templado con hierbas medicinales en los puntos de dolor del cuerpo gracias a una presa hecha de una masa de harina de trigo.

Ayuda a aliviar el dolor crónico, esguinces musculares, problemas discales y rigidez articular. Esta indicado para los trastornos del Dosha Vata. Se aconseja hacer repeticiones de este tratamiento para conseguir mejores resultados. Indicado para puntos de dolor concretos en la espalda.

##### **HARMONÍA AYURVEDICA /SAMPOORNAM110' - 300 €**

Sampoornam es el estado de armonía cuerpo-mente-espíritu. Aporta sensación de plenitud. Se inicia la sesión con un masaje de micronizados herbales. A continuación, se realiza un masaje de cuerpo entero con aceites, seguido de la aplicación de

pinzas templadas de hierbas, y finaliza con la terapia del Shiro-Dhara. Relaja cuerpo y mente e infunde energía. Mejora la calidad del sueño y la digestión.

#### **RENACER DEL CUERPO / NAVARKKIZHI**90' - 150 €

Es una terapia de las más exóticas. Utiliza pinzas de Navara (arroz medicinal especial), cocinado en la leche e infusiones de hierbas. Rejuvenece y relaja la mente. Mejora la vitalidad y fortalece el cuerpo. Las pinzas de arroz Navara se calientan en la leche y se utilizan para masajear el cuerpo. Después se aplica un masaje de cuerpo entero con aceites herbales. Pacifica los doshas Vata y Pitta.

#### **CALMA HERBAL / ELAKKIZHI**75' - 130 €

Este masaje está indicado para los calambres musculares y el dolor articular, aunque tiene propiedades altamente relajantes. Es ideal para aquellas personas que busquen masajes intensos. No es que sea un masaje fuerte, pero la combinación de calor, los aceites medicinales y el masaje obtiene resultados sorprendentes. Incluye un masaje de cuerpo entero, seguido de un masaje con las pinzas calentadas en los aceites herbales.

Esta terapia pacifica el Vata.

#### **BAÑO DE LECHE / KSHEERA DHARA**75' - 150 €

Consiste en un masaje corporal, incluyendo el cráneo y la cara, con aceites de hierbas, seguido de una continua colada de leche medicada caliente, excepto en cráneo y cara. Alivia dolores de todo el cuerpo, fortalece la piel y relaja el cuerpo y la mente. También mejora la vitalidad. Está indicado para los trastornos de los dosha Vata y Pitta.

#### **BAÑO ACEITE (4 MANOS)/SARVANGA THAILA DHARA**90' - 250 €

Este es el más extravagante de todos los tratamientos ayurvédicos. Después de un masaje corporal, entre 5 y 6 litros de aceite templado a base de hierbas bañan su cuerpo de forma continua, excepto la cabeza. Está indicado para mejorar la fuerza de todos los tejidos del cuerpo. Alivia el dolor y la rigidez articular. Es el mejor tratamiento para aliviar el Vata.

#### **TRANQUILIDAD / THAILA-SHIRODHARA**75' - 130 €

Potente terapia para relajar la mente. Después de un relajante masaje de cuerpo entero se realiza una colada de aceites medicinales por la frente. Está indicado en estados de insomnio, ansiedad, depresión, trastornos nerviosos y también para mejorar la claridad mental. Esta terapia equilibra a Vata y a Pitta.

#### 4.1.1.5.3 Tratamientos Thalasso



##### **REVELACIÓN THALASSO PARA ELLA / 120' - 145 €**

El tratamiento empieza con una suave exfoliación del cuerpo seguido de una envoltura de algas marinas de propiedades naturales anti-celulíticas y drenantes. Para finalizar, un gentil masaje de aceite con pindas dejará su cuerpo completamente hidratado.

##### **REVELACIÓN THALASSO PARA ÉL / 120' - 145 €**

Este tratamiento especial le permitirá relajarse mientras su piel será exfoliada usando sales y aceites esenciales. Una envoltura de barro marino favorecerá la eliminación de toxinas y alivio de contracturas. Finalmente, un masaje relajante corporal con pindas le aportará una máxima hidratación.

#### 4.1.1.5.4 Tratamientos de Belleza



##### **FACIALES**

##### **ESPECÍFICO CUIDADO FACIAL / 50' - 60 €**

“La cara es el espejo del alma”.

La aplicación de las cremas más adecuadas a cada tipo de piel vigoriza una textura facial radiante y con vitalidad a través de una exfoliación, limpieza e hidratación.

**FACIAL PRE-AFEITADO PARA HOMBRE / 60' - 60 €**

Se basa en la aplicación de cremas hidratantes para devolver la elasticidad y conseguir una piel más tersa y suave a la vez.

**PEELING CON HIDRATACIÓN / 40' - 60 €**

Ritual de hidratación que incluye una suave gentil exfoliación. Para todo tipo de pieles que necesiten un aporte extra de nutrientes.

**FACIAL ANTIAGING / 75' - 75 €**

Esta terapia dota de juventud y elasticidad al rostro a través de un tratamiento integral de cara, cuello y escote.

**COMPLEMENTOS FACIALES****TRATAMIENTO CONTORNO DE OJOS / 30' - 40 €**

El contorno de los ojos es la parte más delicada de nuestro rostro y está sometida a una actividad constante: sonrisas, guiños o parpadeos. No nos debe extrañar que sea la zona que más evidencie los síntomas del cansancio, estrés o la falta de sueño. Los productos para el contorno de los ojos están formulados con hidratantes potentes, específicos para esa zona. Su cuidado aislado va a ser crucial para prevenir o tratar signos de envejecimiento, entre otros.

**CRANEAL / 30' - 45 €**

Este es un perfecto componente a cualquiera de sus tratamientos. El masaje craneal es muy beneficioso en tratar la migraña crónica ya que conecta la circulación tanto de Qi (energía) y la sangre, y relaja las obstrucciones a través de los meridianos que viajan por la cabeza. Beneficios adicionales incluyen reducir la caída del cabello ya que mejora la circulación sanguínea craneal y ayuda a nutrir y fortalecer los folículos del pelo.

**TINTE DE PESTAÑAS / 30' - 20 €****PERMANENTE DE PESTAÑAS / 45' - 30 €****TINTE Y PERMANENTE DE PESTAÑAS / 70' - 50 €**

#### 4.1.1.5.5 The Art of Beauty by La Prairie



### LA PRAIRIE FACIALES

#### **CAVIAR REAFIRMANTE / 90' - 215 €**

Este exquisito tratamiento facial utiliza perlas de caviar en un contorno de ojos, un masaje facial y una mascarilla de caviar para dejar su piel radiante y luminosa.

#### **HIDRATACIÓN O PURIFICACIÓN CELULAR / 90' - 180 €**

Espectaculares resultados para pieles estresadas o cansadas. Este tratamiento intensivo combina mascarillas y masajes que aportan beneficios revitalizantes de Cellular Cycle Ampoules para el rostro.

#### **EXCLUSIVE AFTER-SUN / 60' - 120 €**

Diseñado para reparar y contrarrestar los efectos del sol y el mar, además de producir una completa sensación de bienestar. Esto se consigue a base de alternar tratamientos de calor y frío, junto con un drenaje para reducir los efectos nocivos del sol.

#### **EXPRESS / 45' - 105 €**

Aunque en un tiempo express, es una poderosa opción de tratamiento de belleza. Incluye un tratamiento facial junto con un masaje craneal que mejora la circulación y proporciona una sensación radiante y maravillosa de renovación y relajación.

#### **PURE GOLD RADIANCE / 90' - 225 €**

El nuevo valor de oro de La Prairie para luchar contra el envejecimiento. Las gotas de oro puro de Cellular Radiance Concentrate Pure Gold tersan visiblemente la piel, revitalizando e iluminándola.

#### **JUVENTUD MARINA / 60' - 150 €**

Hidrata y ayuda a mantener la firmeza y elasticidad de la piel. Una experiencia única que le hará disfrutar de los placeres del océano.

#### **PLATINUM RARE / 90' - 345 €**

Tratamiento que une las infusiones de platino puro para restablecer el balance de la piel. Dos terapeutas trabajarán en armonía para proporcionar el perfecto cuidado para rostro y cuerpo usando la exclusiva The Platinum Collection.

## LA PRAIRIE TRATAMIENTOS CORPORALES

### CAVIAR CORPORAL / 90' - 220 €

El caviar es de donde proviene este exclusivo y nutritivo revitalizante masaje corporal. Este innovador tratamiento reafirmante deja la piel resplandeciente, con vitalidad renovada, mayor elasticidad y una sensación completa de bienestar.

### RA ABSOLUTE PARA HOMBRE / 90' - 175 €

Especial para ellos, este tratamiento combina un masaje facial Express, una hidratación corporal y una especial atención a las manos para así lograr una imagen joven y un cuidado completo de su cuerpo.

#### 4.1.1.5.6 Masajes



### SUECO / 60' - 90' ; 75€ - 115 €

Se aplica una técnica relajante que combina el uso de las manos y antebrazos, que moviliza la piel y las fibras musculares, mejorando la circulación sanguínea y logrando así una completa relajación mental y física.

### TERAPÉUTICO INTENSIVO 60' - 90 €

Masaje que elimina la tensión muscular, rigidez y dolor corporal. Aplicando esta técnica de relajación profunda, se liberan endorfinas que son un alivio natural del dolor, creando así una sensación de ligereza y bienestar.

### SHIATSU 75' - 115 €

Técnica de masaje originaria de Japón, que se basa en la digito-presión de canales de acupuntura y puntos energéticos de nuestro organismo.

### THAI / 90' - 150 €

Originado en Tailandia pero con raíces en India, este masaje siempre ha estado considerado una práctica espiritual muy cercana a las enseñanzas de Buda. Es un tratamiento corporal profundo que ayuda a restablecer la energía vital, incrementar la flexibilidad, mejorar la circulación sanguínea y eliminar el estrés.

### PLACER PARA DOS / 60' - 90' ; 175 € - 235 €

Champagne y chocolate les dará la bienvenida a un Masaje Sueco en pareja, que les permitirá relajarse en una misma sala de tratamientos.

**PRE-MAMÁ / 60' - 85 €**

Para ayudar a la futura mamá desde el segundo trimestre a cuidar de sí misma y su bebé, este masaje corporal aporta los grandes beneficios de los productos de Mama Mio junto con una gran relajación a partir de técnicas especialmente diseñadas para ella.

**REFLEXOLOGÍA PODAL / 60' - 60 €**

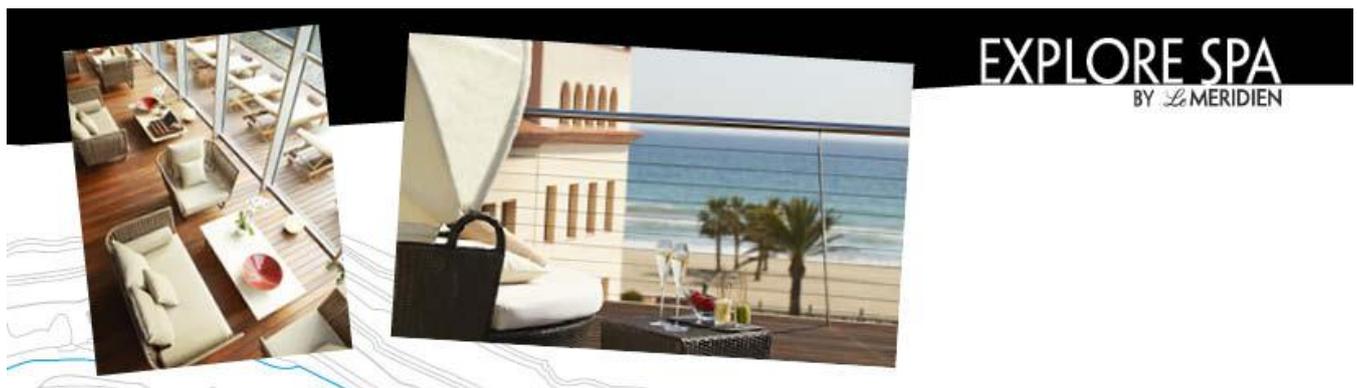
Todos los órganos internos de nuestro cuerpo se reflejan en las plantas de nuestros pies.

Los beneficios proporcionados por la reflexología podal incluyen psicológicas y físicas mejoras relajando la tensión y aportando una sensación de bienestar total.

**DRENAJE / 60' - 60 €**

El drenaje linfático restaura el sistema linfático, crucial para un funcionamiento eficaz del sistema inmunológico.

Esta terapia es especialmente eficaz en situaciones de retención de líquidos y problemas de circulación.

4.1.1.5.7. Tratamientos Corporales.**TRATAMIENTO VACUUM TERAPIA REAFIRMANTE / 60' - 55 €**

La terapia Vacuum estimula el riego sanguíneo de la dermis y la hipodermis produciendo mejoras en el aspecto de la piel. Reafirmando el cuerpo, perfecto para glúteos, abdomen, espalda, brazos y piernas, reduce celulitis.

**REAFIRMANTE CORPORAL / 75' - 70 €**

Los métodos terapéuticos de la kinesis inspirados por el yoga y el pilates reestructuran la esencia del cuerpo actuando como anti-celulíticos y agentes reafirmantes. La sucesión de movimientos hace que los músculos se contraigan, y junto con específicos masajes, produce espectaculares resultados.

**HIDRATACION Y PEELING CORPORAL RA /40' - 60 €**

Recupere la esencia de una piel limpia, tersa y purificada con un peeling y una hidratación.

**CONTORNO REAFIRMANTE PERA BUSTO/ 50' - 50 €**

#### 4.1.1.5.8 Paquete SPA.



##### **EXPLORE HARMONY / 130' - 145 €**

Alcance la armonía total. Experimente el placer que proporciona una inmersión en una Bañera Thalasso con aceites esenciales, seguido de un Masaje Sueco y un Especial Cuidado Facial que le dejarán completamente relajado.

##### **EXPLORE BALANCE PARA EL / 180' - 220 €**

La experiencia empieza con una Bañera Niagara seguida por un exquisito Masaje Thai. Finalizará con un Facial Pre-afeitado para cuidar su piel conseguir un estado de bienestar absoluto.

##### **EXPLORE FUTURA MAMA / 170' - 185 €**

Creado exclusivamente para relajar, mimar y disminuir las posibles molestias musculares y de pesadez de piernas de las mujeres embarazadas a partir del segundo trimestre. Incluye un Masaje Pre-Natal, un Específico Cuidado Facial y un especial de belleza con una Manicura y Pedicura. Los aceites esenciales usados en los masajes son seleccionados muy cuidadosamente por nuestro equipo.

##### **EXPLORE EGO / 150' - 155 €**

Un viaje que empezará con Signature Le Méridien Vichy Ritual, nuestro exclusivo tratamiento con agua de mar rica en nutrientes, que aporta una gran relajación muscular y seguidamente descubrirá con una Reflexología Podal y un Masaje Craneal un nuevo nivel de armonía total!

##### **THALASSO CLASSIC / 120' - 140 €**

Este paquete incluye una Ducha Jet para relajar sus músculos y mejorar la circulación, seguido de una Exfoliación Corporal y un Masaje Sueco. Combinación de tratamientos para limpiar la piel y eliminar la tensión al mismo tiempo. Logrará una relajación muscular y un cutis más limpio y oxigenado.

##### **PAQUETE NOVIA/ Cuatro horas - 250 €**

Cuidado Específico Facial  
Manicura y Pedicura Spa  
Peinado y Maquillaje para Novia

**PAQUETE NOVIA DIA COMPLETO/** Siete horas - 530 €

Bañera Niagara

Masaje Sueco

Facial Caviar Reafirmante by La Prairie

Manicura y Pedicura Spa

Peinado y Maquillaje para Novia

**4.1.1.6. TARIFAS.**

PONERSE EN CONTACTO CON EL HOTEL PARA QUE FACILITE TARIFAS.

En la página principal después de las pestañas de Inicio, Galeria y demás, tiene un banner que comunica las diferentes ofertas y características como, la conexión a wifi, entre otras, ofertas y spa. A continuación tiene una pestañita para acceder a realizar la reserva. Y luego explica las ofertas que aparecen en el banner. Al final de la página indica las diferentes redes sociales de las que forman parte.

A pié de página, encontramos una relación de los hoteles que conforman Starwood Hotels.

## 4.2. CASTELLÓN

### 4.2.1. MARINA D'OR



[www.marinador.com](http://www.marinador.com)

#### 4.2.1.1. EL ESTABLECIMIENTO Y LAS INSTALACIONES.

Marina D'Or es un establecimiento de lujo ubicado en el centro de ocio y vacaciones más importante de Europa. Sus instalaciones han sido elegantemente decoradas, y disponen de lo último en tecnología, confort y bienestar. Es un establecimiento concebido para satisfacer hasta el más mínimo capricho de sus clientes. Todas sus habitaciones disponen de estupendas vistas al mar o al jardín, y están equipadas para conseguir la máxima comodidad del huésped. Su amplia gama de servicios como discoteca, gimnasio, saunas, jacuzzi o mini golf, lo convierten en un completo centro de ocio. Además, su piscina exterior y jardines permiten a sus clientes relajarse y disfrutar de la agradable brisa del mar. El Hotel Balneario cuenta con 8 salones de diferentes capacidades y otros servicios tales como, un parking exterior y otro interior y un gabinete de belleza. Situado a 25 Km. de Castellón, Marina D'Or es ideal para unas vacaciones de ensueño junto al mar Mediterráneo.

#### **4.2.1.2. LOCALIZACIÓN.**

Marina d'Or Ciudad de Vacaciones se encuentra ubicada en Oropesa del Mar, en la Costa de Castellón dentro de la Comunidad Valenciana.

Las excelentes infraestructuras varias, la cercanía de aeropuertos internacionales, la inminente apertura del futuro aeropuerto de Castellón a 20 kilómetros de Marina d'Or y las estaciones de tren complementadas con la llegada del AVE a Valencia hacen que pueda llegar a nuestra Ciudad de Vacaciones en un tiempo récord.

Desde nuestra agencia de viajes le ofrecemos el servicio de recogida desde los aeropuertos y estaciones de tren más cercanas hasta Marina d'Or.

##### **Llegar en coche**

Acceso directo desde la autopista AP7, salida número 45 o desde la N-340. Están a 98 km de Valencia, 265 km de Barcelona y a 435 km de Madrid.

##### **Llegar en avión**

El aeropuerto de Valencia está a 90 km de Marina d'Or, el Aeropuerto de Reus situado a 150 km y Aeropuerto de Barcelona a 250 km. y próximamente aeropuerto de Castellón.

##### **Llegar en autobús**

Desde Madrid pasando por Valencia llegan hasta el corazón de Marina d'Or los autobuses de la línea regular AutoRes. Desde Castellón línea regular de autobuses Mediterráneo.

##### **Llegar en tren**

Desde Madrid hasta Castellón y Oropesa del Mar llega el tren Alaris. (En función de temporada, consulte fechas). Desde Barcelona, Valencia y Alicante llegan a Castellón y Oropesa los trenes Alaris y Talgo.

##### **Llegar en barco**

El puerto de Valencia está a sólo 90 km de Marina d'Or y recibe cruceros internacionales y barcos de Baleares. Oropesa del Mar tiene un excelente Puerto Deportivo.

##### **GPS**

##### **Hotel Balneario 5\***

lon 0.1523920

lat 40.1072250

##### **Pasea por nuestras calles**

Marina d'Or con las tecnologías más actuales permite dar un paseo virtual por sus calles.

#### 4.2.1.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDEDORES.

Dispone de varios parques infantiles, citados a continuación.

- Mundo Fantasía: nuestro gran parque infantil cuenta con innumerables atracciones que van desde las más modernas hasta las más tradicionales. Todo el parque está rodeado por la muralla de un castillo y grandes muñecos decoran las atracciones. Contamos con un cine en 3D que hará que el espectador sea el protagonista.
- Parque Aventura d'Or: dedicado a niños un poco mayores combina perfectamente naturaleza y aventura. En un entorno natural y salvaje (vegetación y roca, réplicas a gran escala de animales, elementos estructurales en madera) y dotado de una amplísima oferta de atracciones, es el lugar perfecto para niños de 8 a 16 años: quads, pista americana, gran tobogán, rocódromo, tirolinas, batidora... Además, hay un área infantil para los más pequeños.
- Mini Golf Pirata: diversión para toda la familia con impresionantes efectos especiales (las erupciones del volcán, la sucesión de batallas entre el barco pirata y el fortín...), tesoros, corsarios, barcos piratas de choque, arrecifes...
- Ludoteca: facilita, mientras tus hijos disfrutan como nunca, el tiempo libre que necesitas. Harán dibujos, leerán cuentos, jugarán, conocerán nuevos amigos...
- Pequemundo: un espacio exclusivo para los juegos de los niños y el descanso de sus papás. Juegos, diversión, amigos y mucho más... El lugar ideal para celebrar las fiestas y cumpleaños de sus hijos.

Marina d'Or Golf es una nueva ciudad dedicada al turismo y al ocio, con gran provisión de servicios, alta rotación de visitantes y una estructura urbana pensada desde el principio para el recreo, el servicio y la satisfacción del visitante.

Contará con **tres campos de golf**, diseñados por Greg Norman y Sergio García, que supervisarán su ejecución. Un mínimo de **siete grandes hoteles tematizados**, de diferentes categorías, cada uno de ellos con una actividad lúdica asociada: hotel-balneario; hotel-Los Alpes; hotel-Acuario; hotel-Caribe, hotel-París; hotel-Hollywood; y hotel-Venecia. Todos con sus correspondientes áreas de **servicios, ocio y deportivas**. Infinidad de singulares locales de ocio y restauración distribuidos a lo largo y ancho de la ciudad, (minigolf, parques infantiles, restaurantes especializados, patinaje sobre hielo, zonas comerciales, boleras, salas de baile...) y un gran **parque lúdico** llamado "Natura d'Or" en donde podrán realizarse todo tipo de actividades al aire libre.

#### 4.2.1.4. HABITACIONES.

Las habitaciones forman parte de un referente entre los hoteles Balneario de Europa, se trata del Hotel Marina d'Or 5\*, ubicado en las plantas superiores del Mayor Balneario de Agua Marina de Europa y situado en primera línea de playa de la privilegiada Costa- de Castellón.

Es un lujo para los sentidos. Cuenta con 184 habitaciones, incluyendo espléndidas suites tematizadas, junior-suites y habitaciones adaptadas.

La habitación estándar cuenta con baño completo, bañera de hidromasaje y secador de pelo. Aire acondicionado, teléfono, TV satélite, hilo musical, conexión Internet WIFI, caja de seguridad y minibar. Terrazas con vistas al mar. Algunas de estas habitaciones son adaptadas.

Junior Suite: Habitaciones tematizadas con Salón, baño completo con bañera de hidromasaje y secador de pelo. Aire acondicionado, teléfono, TV satélite, hilo musical, conexión Internet WIFI, caja de seguridad y minibar. Terrazas con vistas al mar.

Suite: Habitaciones Suite tematizadas con Salón y dos baños completos con bañera de hidromasaje, ducha de hidromasaje y secador de pelo. Aire acondicionado, teléfono, TV satélite, hilo musical, conexión Internet WIFI, caja de seguridad y minibar. Terrazas con vistas frontales al mar.

#### 4.2.1.5. TRATAMIENTOS TERMALES.

Marina d'Or Ciudad de Vacaciones le ofrece el mayor Balneario científico de agua marina de Europa. Beneficiarse de las propiedades del agua marina como fuente de belleza, salud y bienestar.

Ya desde la antigüedad, diferentes culturas, han demostrado de las conocidas propiedades relajantes, terapéuticas y estéticas del agua del mar. El Balneario Marina d'Or combina esta ancestral sabiduría con las más modernas hidroterapias y otros tratamientos exclusivos de nuestro Centro Médico y de Salud y Belleza, para que usted disfrute de una experiencia única.

El Balneario Científico de agua marina Marina d'Or es un centro que aprovecha las propiedades y los componentes del agua de mar como medio terapéutico para el tratamiento integral de nuestro organismo, en los aspectos más biológicos y médicos como pueden ser problemas vasculares, cardiacos, dermatológicos, dolorosos, etc.; como los problemas psicológicos, estrés, fatiga mental y problemas cognitivos, principalmente atención y memoria. Sin descuidar el aspecto estético y la imagen personal como parte importante del estado de salud del ser humano.

Junto a las instalaciones del Balneario, el centro de belleza y estética, avalado por diversos convenios de colaboración y asesoramiento de la Universidad Complutense de Madrid - y que han fructificado en el desarrollo de diversos informes y varios libros - pone al servicio del usuario un amplio equipo de profesionales, tratamientos y programas para cuidar como nunca tanto de su cuerpo como de su mente.

Mediante baños, chorros, duchas, aerosoles y Tratamientos hidrotermales con agua de mar, combinando la aromaterapia, conseguimos mejorar nuestra salud, obteniendo un efecto relajante y de bienestar. Decontracturación de nuestros músculos y articulaciones con el baño marino de hidromasaje, la ducha subacuática, el chorro Kneipp marino, la ducha Vichy, la mejora de la celulitis y las varices con el baño de algas marinas y el baño marino de burbujas y el efecto de relajación en flotación con el hidrojete. Se utilizan métodos de terapia oriental, reflexología podal, drenaje linfático, métodos de belleza tanto facial como corporal y se aplican programas de salud y belleza (ofrecen hasta 192 tratamientos diferentes). Todos los programas se desarrollan de una forma individualizada y por profesionales del sector.

#### CIRCUITO BALNEARIO.

Más de 3000 m<sup>2</sup> de lámina de agua de mar donde encontrará piscina termal, jacuzzis, hot-tubes, duchas, baños, flotarium, helioterapia, recorridos contracorriente... Todo un mar de salud. Para disfrutar del Balneario:

Puede iniciar el recorrido por la Piscina central de agua marina a 34°-36°, donde encontrará espacio con chorros cervicales de distintas intensidades, camas jets para relajarse, cascadas de agua de agradable sensación...Tras 15'-30' le aconsejamos continúe por los distintos Jacuzzi próximos a la piscina central, 10 minutos en cada uno para relajarse con los jets a nivel lumbar, de las piernas...

Tras unos minutos de reposo, disfrutar de la sensación de flotabilidad dentro de la piscina de agua salina. Se aconseja uso moderado para las personas propensas a irritación ocular o de piel sensible. Después de 10' - 15', darse una ducha y disfrutar relajándose en el jacuzzi próximo a dicha piscina durante unos 10'.

Puede cruzar el puente sobre la piscina y dirigirse al Paseo de arena y de cantos rodados para sentir el masaje en los pies. Seguir con un baño refrescante en el Baño de Pomelos (10'- 15'). Sentir el efecto relajante de las burbujas de aire dentro de los Hot-tube durante 10'.

Entre en la Cabina de hielo y aplicar el rocío por el cuerpo para tonificarse.

Seguimos con los contrastes en los Baños Romanos, con temperaturas de mayor a menor grado y conseguir un efecto estimulante. Para acabar en esta zona, con reposo en los mármoles calientes.



A la 1ª planta, puede acceder por las 2 escaleras y disfrutar de los jacuzzis instalados en esta zona, unos 10' en cada uno de ellos, sintiendo la sensación de bienestar y relax que proporcionan los diferentes jets. Tras reposar unos minutos, podrá pasar por las distintas saunas de temperaturas

diferentes según la tolerancia de cada persona, siendo aconsejable ducharse tras salir de cada sauna para tonificar o entrar en la Duchas escocesas en las que por los contrastes de temperaturas conseguirá un mayor estímulo y efecto tonificante.

A continuación en el Gran Hamman y el Baño turco, como baños de vapor le ayudará a la sudoración y eliminación de toxinas, así como alivio de procesos respiratorios. Tras cada uno de ellos se tonificará en la sala de Ducha pulverizada.

Para terminar en esta zona puede relajarse y reposar en el espacio de tumbonas, bajo los infrarrojos que le aportarán un cálido ambiente.

Al dirigirse a la parcela exterior, encontrará los pediluvios y maniluvios para hacer tratamientos en manos y pies y mejorar sus dolencias.



En el Balneario exterior podrá disfrutar de la piscina central con jets, cuellos cisne y chorros cervicales, junto a cascadas de agua al aire libre. Puede acceder a zonas más individuales con jets y burbujas de aire con efecto relajante y de descanso.

Para nadar y tonificar la musculatura sumérgase en los recorridos contracorriente.

En la planta superior podrá sentir el efecto de los diferentes jacuzzis con jets en las piernas, lumbares...

#### CIRCUITO BALNEARIO VIP

Para disfrutar de la zona VIP del Balneario: comience con las saunas 5-10' y tras la ducha continúe con el Baño de Cleopatra con efecto hidratante, 10-15' y la ducha.

A continuación el Baño de Barro ó Limos Marinos con efecto oxigenante y remineralizante, 10-15' y finalice con la ducha obligada. Pasar a la Sala de Musicoterapia para relajarse en las camas de agua durante 10-15'.

Disfrute de los 2 jacuzzis interiores durante 10-15' en cada uno de ellos. Después del baño realice unos minutos de relajación en las salas de aromaterapia ó en la zona de Relax.

Finalice el recorrido en el solarium exterior de la zona VIP y disfrute de los 2 jacuzzis al aire libre.

Recuerde que también tiene acceso a la zona lúdica y exterior del Balneario.



## BAÑOS MARINOS

Baños de agua marina con jets de agua o aire y diferentes activos, para relajación muscular y mejora circulatoria. Beneficios para la piel por los oligoelementos del agua marina.

**Baño de hidromasaje.** Baño de agua marina con jets de agua a presión cíclicos desde los pies hacia la columna cervical. Masaje relajante, descontracturante.

**Baño de Burbujas.** Baño marino con micromasaje por acción de las burbujas de aire sobre la piel. Efecto sedativo y estímulo circulatorio.

**Baño de Algas.** Baño marino con algas que nutren y regeneran los tejidos. Eliminan grasas y toxinas por su efecto drenante.

**Baño de Esencias.** Baño con agua de mar y aromaterapia con aceites esenciales naturales de cítricos.

**Baño con ducha subacuática. 20 min.** Efectuada en bañera, con agua de mar y masaje con aplicación de chorro a presión subacuático para disminuir la sobrecarga muscular. Beneficioso para la celulitis y en preparación deportiva.

**Baño Cleopatra. 25 min.** Baño marino con masaje de chorro subacuático donde se unen las propiedades de la leche hidratante y el agua de mar. Efecto hidratante, nutritivo y regenerante de la piel a la vez que relajante

**Chorro Kneipp Marino. 20 min.** Aplicación de chorro manual de agua marina a presión, haciendo un recorrido desde los pies hacia todo el cuerpo. Se personaliza la temperatura y la presión para conseguir un efecto tonificante y descontracturante, drenante o estimulante circulatorio.

**Ducha Vichiy. 30 min.** Ducha de agua marina afusión con 5 salidas, caen sobre todo el cuerpo reposado sobre la camilla. Estimulación del riego sanguíneo y efecto sedante del sistema nervioso.

- **Con masaje corporal:** Masaje manual con bálsamo hidratante, aromaterapia de cítricos y efecto relajante general, bajo la ducha marina.

- **Con peeling corporal:** Gommage corporal espumoso con algas, bajo la ducha marina. Efecto: Piel renovada, suave y uniforme.

**Hidrojet Medical. 20 min.** Masaje mecánico para disminuir tensiones de espalda, glúteos y piernas por acción de chorros a presión sin contacto con agua. Relajante por la termoterapia y la sensación de flotabilidad.

**Aerosolterapia. 20 min.** Aplicación de agua de mar micronizada en gotas o en forma de vapor favoreciendo la respiración y estimulando así las defensas naturales del organismo.

**Chorros cervicales y lumbares. 15 min.** Aplicación exclusiva del chorro de agua de mar en zona de cervicales y en zona baja de la espalda respectivamente. Efecto analgésico y relajante.

**Masajes de espalda, piernas, completo, craneofacial, antiestrés, de pies, al chocolate, reflexología podal,** drenaje linfático manual. Todos los masajes indicados para relajar el cuerpo, poner la mente en blanco, dejarse llevar y olvidar el estrés y las tensiones del día a día.



**Masaje de espalda. 25 min. :** Masaje manual con movimiento circular de zona lumbar, espalda completa y cervicales, estiramientos y amasamientos. Para finalizar en brazos, manos y dedos. Relajación y bienestar.

**Masaje de piernas. 25 min. :** Maniobras drenantes con movimientos ascendentes que favorecen la circulación sanguínea y linfática. Alivia la sensación de piernas cansadas y activa la circulación.

**Masaje completo. 50 min. :** Inicio con presiones de contacto para continuar trabajando pies, piernas, abdomen, brazos, cintura escapular y espalda, desde sacro hasta cervicales y conseguir una relajación muscular corporal completa con agradable sensación de bienestar.



**Masaje craneofacial. 25 min. :** Con técnicas manuales neurosedantes, movilizaciones y presiones, conseguimos un efecto de relajación completa. Desmaquillado y masaje en escote, cara, cabeza y estiramientos cervicales. Finalizando con presiones relajantes.

**Masaje antiestrés aromático. 50 min. :** Consiste en un masaje con una rica combinación de toallas calientes para relajar y aplicación de aceites esenciales cítricos que al penetrar en la piel benefician al sistema nervioso con efecto antiestrés y mejorando el equilibrio físico-psíquico.

**Masaje relajante de pies. 25 min. :** Se experimenta una sensación general de bienestar a través de la aromaterapia con aceite esencial y maniobras suaves, relajantes, estiramientos y amasamientos en los pies.



**Masaje al chocolate. 25 min. :** Maniobras de pases largos relajantes con aceite de extracto de cacao. Efecto neurosedante, hidratante y antioxidante. Antes del masaje se da a degustar una cucharada de chocolate fundido.

**Reflexología podal. 25 min. :** Masaje y presiones en determinadas partes del pie para aprovechar sus efectos reflejos sobre los distintos órganos o partes del cuerpo.

**Drenaje linfático manual. Parcial 35 min. o total 80 min. :** Vaciamiento de las cadenas linfáticas con maniobras manuales suaves para eliminar líquidos y toxinas. Ideal para personas con problemas de circulación y aconsejable para pre y post cirugía estética.

Rosa Mosqueta, cítricos, miel, chocolate, rosas, mirra, passiflora, romero y ciprés, todos los productos naturales junto con el agua de mar y las manos de nuestros profesionales para relajar el cuerpo y la mente sumergiéndose en los tratamientos holísticos de belleza, de efectos antienvjecimiento facial y antioxidante, hidratante, regenerante, sedante y analgésico corporal.



**Higiene facial natural. 75 min. : Para hombre o mujer.** Higiene profunda relajante con plantas naturales y aceites esenciales. (desmaquillado de ojos, desmaquillado de cara cuello y escote, tonificado, exfoliación, mascarilla para abrir poros, extracción comedones, limpieza y tonificado de nuevo, masaje, mascarilla, masaje shiatsu facial). Durante la primera mascarilla se realiza masaje de brazos y manos. Se personaliza el tratamiento con los aceites esenciales adecuados para cada tipo de piel y estado de la misma.

**Tratamiento facial de Rosa Mosqueta. 60 min.** De las semillas de la rosa rubiginosa, se obtiene el aceite de rosa mosqueta que es un gran regenerante de la piel. Interviene regulando los mecanismos de cicatrización y ayudando a la síntesis de colágeno. (Desmaquillado de ojos, desmaquillado de rostro, tonificación, exfoliación, masaje, mascarilla, tonificación, aplicación de serum final con shiatsu facial). Mejora las arrugas y los signos de expresión, las manchas de la edad y las cicatrices.

**Tratamiento facial de cítricos. 75 min.** Tratamiento con higiene profunda natural específica para pieles grasas. (Desmaquillado de ojos, desmaquillado de rostro, tonificación, exfoliación, tonificación, mascarilla, extracción de comedones, limpieza y tonificado, masaje, mascarilla, tonificación, masaje shiatsu facial). Tratamiento normalizante de la piel grasa. Los cítricos tienen poderes relajantes y ayudan en el tratamiento del acné, seborrea y dermatitis, dado su gran poder como antiséptico y regenerante celular.



**Programa de oro dulce. 120 min.** La miel tiene propiedades hidratantes, nutritivas, desinfectantes y nos ayuda a eliminar impurezas siendo además un buen remedio contra la fatiga. A las más de 70 sustancias biológicamente activas se les unen las propiedades del azahar; que estimula el crecimiento de las células nuevas y sanas consiguiendo un efecto rejuvenecedor, ayudando también por su efecto relajante en casos de insomnio por estrés. Corporal y facial. (Manipulaciones de relax, exfoliación, ducha, envoltura de miel natural, ducha, baño marino hidromasaje con aceite esencial, y masaje hidratante con crema de miel). Se ofrece una infusión.

**Programa piel de cacao. 120 min.** Un tratamiento corporal y facial que nos ayuda a recuperar energías después de un periodo de decaimiento, aportando al cuerpo los elementos perdidos y dejando la piel hidratada. (Manipulaciones de relax, exfoliación, ducha, envoltura de chocolate natural, ducha, baño marino hidromasaje con cacao en polvo y masaje relajante). Antes de la envoltura se da a degustar una cucharada de chocolate. Antioxidante, vigorizante (en hombres), antidepresivo y antiansiedad (en mujeres), anticelulítico e hidratante. Se ofrece una infusión.

**Programa rosa d'Or. 120 min.** Utilizamos en nuestro tratamiento aceite de rosas, agua de rosas y pétalos micronizados. Así conseguimos un precioso y aromático tratamiento para pieles secas, sensibles o envejecidas, disminuyendo el enrojecimiento por ensanchamiento de capilares, siendo ideal también en estados de decaimiento y en periodos post-parto. (Manipulaciones de relax, peeling con manoplas de seda, envoltura de rosas trituradas, ducha, baño marino hidromasaje con aceites esenciales florales y masaje equilibrante a cuatro manos con esencia de rosas). Se ofrece una infusión.



**Programa mirra regenerante. 120 min.** Esta planta exótica tiene grandes poderes antisépticos, regenerantes y antiinflamatorios. Por este motivo la utilizamos en este tratamiento para personas con afecciones de piel, eccemas fisurantes y piel agrietada, mejorando problemas de la piel en general. (Manipulaciones de relax, exfoliación, ducha, envoltura de micronizado de mirra, ducha marina con chorro, baño marino hidromasaje y masaje relajante con esencial de mirra). Se ofrece una infusión.

**Programa pasiflora relajante. 105 min.** El relajante por excelencia. El tratamiento con pasiflora nos deja el cuerpo y la mente relajados para encontrar un bienestar total. (Maniobras de relax, Exfoliación con manoplas de seda, envoltura de pasiflora, ducha marina con chorro, masaje relajante con aceites en ducha vichy marina). Relajante físico y psíquico. Muy indicado para fibromialgia. Se ofrece una infusión.

**Programa rocío del mar. 90 min.** Rocío del mar es la traducción del nombre del romarinus ó romero que, junto al aceite de oliva, es un buen antirreumático. También nos ayuda con los músculos cansados ó doloridos. Este tratamiento es ideal para personas que necesiten un alivio natural del dolor y para los que practican deporte. Efecto antirreumático y mejora muscular. (Maniobras de relax, envoltura de romero micronizado, ducha marina con chorro, masaje relajante con aceites esenciales). se ofrece una infusión.



**Programa relajante natural de piernas. 90 min.** Alternativa natural a los tratamientos de piernas cansadas, sin aparatología, solo con las manos, (Manipulaciones de relax, tonificado de la piel, envoltura de algas marinas y aceites esenciales. Ducha fría marina con chorro circulatorio, masaje drenante con aceites esenciales que favorecen la circulación y eliminación de líquidos). Este tratamiento natural consigue dar a las piernas una sensación de ligereza, mejorando el sistema circulatorio y linfático. Se ofrece una infusión.

Anma, shiatsu, Tui na, Tailandés, Zhu Bianzi, relajación coreana, reflexología podal tailandesa. Los mejores, más exclusivos y eficaces técnicas orientales recuperadas de japon, China, Corea y Tailandia, al alcance de nuestras manos, para conseguir un perfecto estado de relajación y bienestar.



**Masaje japonés Shiatsu. 50 min. :**

De gran valor preventivo y terapéutico con efecto muy relajante. Se realizan presiones con las manos sobre puntos y canales energéticos que utiliza la acupuntura incidiendo en el flujo de energía vital interna del cuerpo y favorecer la salud. Se realiza en futón y tatami tradicionales. Y se presta ropa oriental cómoda.

**Masaje chino Tui Na. 50 min.:**

Técnica con más de 2500 años de antigüedad, preventiva y terapéutica. Todo el masaje se basa en los efectos del empuje- tracción, en todas sus variantes que se aplican sobre las principales masas musculares del cuerpo, incidiendo también (mediante maniobras más vigorosas y profundas) a nivel ligamentoso. Ayudándose mediante la estimulación por presión (estática o dinámica) sobre puntos y meridianos que utiliza la medicina tradicional china. Se realiza sobre camilla.

**Reflexología podal tailandesa. 50 min.:**

Procede del masaje chino, con una antigüedad de 3000 años. Prevención y tratamiento de disfunciones como tensión, estrés o ansiedad con técnicas tradicionales milenarias. Comienza con baño de pies en pediluvio, sobre sillón con programa automático de relajación. Masaje manual de fricción y movilización de pies y pantorrillas y maniobras de reflexología podal Tailandesa. También se utiliza stick de madera bajo criterio del terapeuta.

**Masaje tailandés. 50 min. :**

Este masaje tradicional cuya técnica tiene más de 2500 años, incorpora entre sus técnicas una mezcla de suave balanceo rítmico, compresión y estiramientos que, aplicados en conjunto, crean una experiencia terapéutica única. Indicado como relajante, descontracturante, flexibilizando y mejorando la circulación de retorno... preventivo de lesiones musculares y articulares. Sobre futón y tatami. Y se presta ropa oriental cómoda.

**Relajación coreana. 50 min. :**

En Corea sigue existiendo pero no como técnica, sino como arte de relajación que pasa de padres a hijos. Tiene una acción puramente relajante dentro de una atmósfera de calma, temperatura y ambientación agradable según el Feng Shui. Se realiza una movilización sistemática y suave de todas las articulaciones del cuerpo con una cadencia que induce a la relajación total y crea una percepción postural-sensorial adecuada. Acabamos con una movilización cervical en suspensión, sirviéndonos de una toalla. Se realiza en futón y tatami tradicionales. Y se presta ropa oriental cómoda.

**Zhu Bianzi. 90 min. :**

Técnica desconocida, tiene su origen en los conocimientos de los antiguos maestros de artes marciales sobre el cuerpo humano. Combina los efectos vigorizantes del té de jazmín en forma de baño marino con hidromasaje y masaje de percusión con un instrumento elástico de bambú. Se finaliza con masaje manual y aceite esencial calmante de la piel. Mejora el tono muscular y la respuesta inmunológica. Efecto vigorizante y tonificante. Se realiza sobre camilla.

**Masaje japonés Anma. 25 min. :**

Una sabia combinación de presiones digitales, palmares y estiramientos, sobre los meridianos hacen de esa técnica un tratamiento, estimulando circulación sanguínea y ramificaciones nerviosas. Se realiza sobre una silla ergonómica.

Relajarse, tonificar, belleza, estética, perder peso, prevenir la salud, estrés, mejora de la atención y la memoria, fibromialgia, artrosis, varices y problemas respiratorios. Programas personalizados de 1 a 6 días de duración en un ambiente marino y relajado, orientados a mejorar la salud.

**1. Relajarse y descansar.** Programas de 1 a 6 días: Relajante, bienestar, relax, antiestrés, ruta oriental y cura descanso.



Los programas de 2 a 6 días incluyen visita médica al inicio. El Programa antiestrés incluye analítica básica y visita médica al final del programa. La Cura descanso, el Programa relax y el Programa antiestrés incluyen circuito Balneario de agua marina (3 horas diarias).



**Programa relajante 1 día**

- Alivio de la fatiga muscular y estrés Relajación física y mental.
- Baño marino de esencias, masaje corporal antiestrés aromático y masaje cráneo-facial.

**Programa bienestar. 1 día**

- Relajación completa para descargar todas las tensiones diarias.
- Baño marino hidromasaje de esencias, fangoterapia localizada y masaje cráneo-facial.

**Cura descanso. 2 días**

Relajación y bienestar:

- 2 baños (hidromasaje y esencias);
- 3 masajes (espalda, cráneo-facial y corporal antiestrés);
- 1 envoltalaso limos.

**Programa relax. 3 días**

Mejora contracturas musculares, tensiones y relaja el estado psíquico en general.

- 2 baños hidromasaje;
- 1 envoltalaso limos;
- 1 hidrojet;
- 1 ducha Vichy con masaje;
- 2 masajes (cráneo-facial y corporal antiestrés).

**Ruta oriental. 3 días**

Equilibrio y bienestar a nivel emocional, espiritual y físico. Visita orientación médica, baño marino hidromasaje de esencias, masaje japonés shiatsu, zhubianzì, relajación coreana, reflexología podal Tailandesa y masaje tailandés.

RESERVA

**Programa antiestrés. 6 días**

Mejora el estrés, cansancio, ansiedad e insomnio.

- 1 Higiene facial
- 2 Hidrojet y 2 baños
- 6 masajes
- 1 fangoterapia.
- 1 chorro Kneipp;
- 1 envoltalaso limos;
- 1 tratamiento luminosidad instantáneo

**2. Además tonificar y activar.** Programas de 1 a 5 días. Puesta a punto, puesta en forma y programa tonificante.



Los programas de 2 a 6 días incluyen visita médica al inicio. El Programa tonificante incluye visita médica al final del programa. El Programa puesta en forma y el Programa tonificante incluyen circuito Balneario de agua marina (3 horas diarias).



### Programa puesta a punto. 1 día

Relajación con remineralización y activación del tono muscular para recuperar la forma física.

- Envoltalaso limos,
- Chorro Kneipp
- Ducha Vichy con masaje.

### Programa puesta en forma 3 días

Activar el cuerpo y sentirse bien.

- 1 chorro Kneipp;
- 3 masajes (1 espalda y 2 completos);
- 1 fangoterapia localizada;
- 1 baño hidromasaje;
- 1 envoltalaso limos.

### Programa tonificante 5 días

Mejora la circulación y funcionalidad muscular.

- 2 baños (esencias e hidromasaje);
- 1 presoterapia;
- 2 chorros Kneipp;
- 3 masajes (espalda y 2 completo);
- 1 plataforma vibratoria,
- 1 envoltalaso limos.

**3. Relajación con belleza y estética.** Programas de 1, 2 y 6 días: Oxigenante, anticelulítico, belleza y reductor/reafirmante.



Los programas de 2 a 6 días incluyen visita médica al inicio. El Programa reductor reafirmante incluye analítica básica y visita médica al final del programa. El Programa belleza y el Programa reductor reafirmante incluyen circuito Balneario de agua marina (3 horas diarias).



### **Programa oxigenante 1 día**

- Completa limpieza profunda y oxigenación e hidratación de la piel tanto facial como corporal.
- Higiene facial con tratamiento oxigenante e hidratación corporal.

### **Programa anticelulítico 1 día**

- Por el efecto drenante de las algas marinas, mejora la retención de líquidos y celulitis.
- Baño marino de algas, presoterapia, envoltalaso algas.

### **Programa belleza 2 días**

Hidrata cuerpo, relaja mente y mejora cutis

- 1 hidratación corporal,
- 1 higiene facial
- 1 baño de esencias
- 1 masaje corporal antiestrés aromático
- 1 luminosidad instantáneo

### **Programa reductor reafirmante 6 días**

Obesidad generalizada, flacidez, celulitis. Disminución de peso y volumen, recuperación de la silueta.

- 6 tonificación terapia vibratoria;
- 3 LPG;
- 1 visita fisioterapia;
- 6 ejercicio físico;
- 2 baños de algas;
- 3 Termoterapias;
- 1 envoltalaso algas;
- 2 chorros Kneipp reductores.

**4. Salud y relajación.** Programas de 1 y 6 días: espalda, circulatorio, cura respiratoria, cura circulatoria, cura antirreumática y fibromialgia.

Los programas de 6 días incluyen visita médica al inicio, analítica básica y visita médica al final del programa. La Cura antirreumática, la Cura Respiratoria, la Cura circulatoria y el Programa fibromialgia incluyen circuito Balneario de agua marina (3 horas diarias).



### Programa circulatorio 1 día

Mejorar la circulación sanguínea consiguiendo relajación en piernas cansadas y disminución de edemas.

- Baño marino de burbujas
- Tratamiento piernas ligeras
- Chorro Kneipp.

### Programa espalda 1 día

Mejora y alivia las molestias de espalda, relajando, descontracturando y calmando la tensión muscular.

- Baño marino hidromasaje
- Fangoterapia espalda
- Masaje espalda.

### Cura antirreumática 6 días

Analgésico, ayuda a recuperar la movilidad y funcionalidad. Mejora procesos reumáticos (artrosis, artritis, lumbalgias, etc.).

- Visita fisioterapia;
- 6 baños hidromasaje;
- 3 envoltalaso limos;
- 6 sesiones fisioterapia;
- 2 chorros Keipp.



### Cura respiratoria 6 días

Patologías de vías respiratorias superiores e inferiores (alergias, sinusitis, faringitis, tos crónica, asma, bronquitis, etc.). Mejora fluidez de secreciones, hidrata y regenera la mucosa respiratoria.

- 3 baños esencias;
- 6 aerosoles
- Visita fisioterapia;
- 6 fisioterapia respiratoria;
- 2 Hidrojet;
- 1 chorro Kneipp

### **Cura mejora circulatoria 6 días**

Síndrome de piernas cansadas, varices. Favorece la circulación de retorno venoso, alivia sensación de piernas pesadas, retrasa la evolución de insuficiencia vascular.

- 3 baños burbujas;
- 5 recorridos flebíticos;
- 1 presoterapias;
- 3 chorros Kneipp;
- 3 tratamientos piernas ligeras;
- 2 masaje de piernas.

### **Programa fibromialgia 6 días**

Alivia los dolores musculares generalizados y la fibromialgia.

- 1 baño hidromasaje;
- 2 envoltalaso limos.
- 2 fangoterapias
- 1 reflexología podal Tailandesa;
- 1 chorro Kneipp;
- 1 Shiatsu;
- 1 ducha vichy con masaje;
- 1 relajación coreana;
- 1 pasiflora relajante.

**5. Perder peso sin estrés.** Programas de 6 días: Adelgazar ahora básico y Adelgazar ahora d'Or.

RESERVA



Perder peso bajo control médico es garantía de salud.



### **Adelgazar ahora básico 6 días**

Perder peso con control. Visitas con equipo Médico;

- 3 baños ducha subacuática;
- 6 presoterapias;
- 6 tonificación terapia vibratoria;
- 3 chorros Kneipp reductor.

### Adelgazar ahora d'Or 6 días

Para perder peso y volumen de forma controlada. Visitas con equipo médico.

- 1 ECG;
- 2 densitometrías corporal;
- 3 termoterapias;
- 3 baños con ducha subacuática;
- 6 presoterapias;
- 6 tonificación terapia vibratoria;
- 3 envoltalaso algas;
- 3 Chorros Kneipp

### MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA

Mesoterapia, rellenos (ácido hialurónico), labios, arrugas de expresión (botox), vitaminas, mesoplastia, láser, pérdida de peso, peelings, implantes corporales con ac. hialurónico. Nariz, párpados, lifting, mamas, abdomen y lipoaspiración/lipoescultura. La medicina y cirugía estética proponen el rejuvenecimiento de nuestra piel y aspecto, desde técnicas menos a más invasivas, según el grado deseado de corrección e indicación.



#### 4.2.1.5.1. Medicina estética

La medicina estética propone la aplicación de nuevos y revolucionarios métodos con el fin de conseguir el rejuvenecimiento de nuestra piel. En el Centro Médico Especializado en Salud y Belleza de Marina d'Or, las visitas informativas se centran en tratamientos y objetivos muy concretos. Todos los presupuestos del centro son personalizados.

Mesoterapia, rellenos (Ácido hialurónico), labios, arrugas de expresión (botox), vitaminas, mesoplastia, láser, pérdida de peso, peelings, implantes corporales con ácido hialurónico, son técnicas de la medicina estética.

#### Mesoterapia facial y virtual

Con microinyecciones prácticamente indoloras, la **mesoterapia facial** aporta a la piel los nutrientes necesarios para actuar en profundidad contra la flacidez y la deshidratación cutánea. **La virtual** nos permite introducir en la piel los nutrientes como el ácido Hialurónico sin necesidad de agujas.

#### Rellenos faciales, remodelación facial y labial

Tratamiento de las arrugas, surcos, y depresiones faciales contornos de la cara, pómulos, mentón o labios. Se utilizan materiales biodegradables no permanentes reabsorbibles. En algún caso se precisa anestesia tópica o local.

**Arrugas de expresión (botox)**

El tratamiento de la arruga mímica facial se realiza con toxina botulínica. Se realizan pequeñas inyecciones en los músculos faciales para bloquear su acción y atenuar temporalmente las arrugas. Su efecto aparece entre los 7 y 14 días y dura de 3 a 6 meses.

**Revitalización facial**

Técnica de mesoterapia con aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes, coenzimas, oligoelementos, ácido hialurónico,... a la piel para obtener una nutrición y efecto antienvjecimiento así como aumento de la luminosidad.

**Mesoplastia facial**

Técnica que combina toxina botulínica, rellenos faciales, labiales y revitalización con la finalidad de obtener un rejuvenecimiento integral de la cara y efecto lifting tridimensional con apariencia inmediata de estar más joven.

RESERVA

**Peeling facial**

Consiste en la aplicación de una sustancia química en la piel, a través de cuya acción se produce una peladura los días posteriores que afecta a la capa córnea de la epidermis. El objetivo es conseguir una piel más joven, tersa y suave.

**Pérdida de peso**

Se realiza en plan ambulatorio mediante dietas personalizadas. Estudio médico y analítico previo para ver indicación del tratamiento. Análisis de la composición corporal por impedanciometría o densitometría ósea. control médico durante todo el tratamiento y técnicas complementarias.

RESERVA

**Mesoterapia: anticelulítica o reafirmante**

Técnica de mesoterapia con aplicación de medicamentos homeopáticos debajo de la piel mediante microinyecciones para activar la circulación, reducir grasa o mejorar oxigenación y disminuir la celulitis o reafirmar. La virtual es sin agujas.

**Plataforma Láser**

Láser depilación médica: láser de Alejandrita de pulso largo, con varias sesiones -con intervalos entre ellas de 4 a 8 semanas-, reduce hasta un 85% la densidad de pelo. A partir de aquí, una sesión cuando sea necesario. Láser rejuvenecimiento no ablativo: estimula la formación de colágeno sin alterar la piel.

**Tratamiento volumizador del busto**

Tratamiento basado en la introducción de sustancias activas naturales, tensoras y voluminizadoras de la mama, dentro de la piel, sin agujas.

**Plataforma vibratoria**

Terapia vibracional que provoca la contracción refleja de los músculos obteniendo una mejora del balance corporal, de la postura, de la circulación y del metabolismo óseo.

## **Implantes corporales**

Novedoso implante corporal de ácido hialurónico para conseguir un aumento de mama, de glúteos, de pantorrillas y corrección de cicatrices de forma ambulatoria con anestesia local.

RESERVA

### **4.2.1.5.2. Aparatología estética**

Como apoyo a la medicina estética disponemos de una aparatología de última generación que complementan los tratamientos médicos. LPG o endermologie, Termoterapia, Presoterapia, Electroestimulación, Ultrasonidos son unos cuantos de estos tratamientos.

La aparatología médico estética nos ayuda a complementar los tratamientos tanto de medicina como de cirugía estética.

#### **LPG endermologie**

Técnica no invasiva y no dolorosa. Trata la celulitis, grasas localizadas, remodela formas, armoniza volúmenes y actúa sobre el tono, la flacidez y la calidad de la piel. 2 rodillos motorizados tratan el tejido conjuntivo aumentando el tono de la piel, mejora la microcirculación y aumenta el drenaje linfático

#### **Termoterapia**

Mediante esta técnica se ejerce una acción aumentando la temperatura y produciendo sudoración. Además de la reacción local, se produce en toda la superficie corporal una reacción vasomotora. El efecto es depurativo y reductor de grasas.

#### **Presoterapia**

Masaje neumático que con un movimiento peristáltico, ayuda a eliminar excesos de líquido acumulado, eliminando residuos metabólicos y estimulando la circulación venosa. Mejora problemas de piernas cansadas, celulitis y elimina toxinas.

#### **Electroestimulación**

Técnica de corrientes aplicadas mediante electrodos para conseguir una remodelación corporal, mejora de la flacidez, de los trastornos circulatorios y de los cúmulos de grasa localizada.

#### **Ultrasonidos**

Mediante la emisión de ondas ultrasónicas a distinta frecuencia se consigue desde una reabsorción de edemas y toxinas hasta la rotura de nódulos grasos, en frecuencia de cavitación.

### **4.2.1.5.3. Cirugía estética**

La cirugía estética nos sirve para mejorar la armonía facial y corporal. Este tipo de cirugía satisfactoria la realizamos en un ambiente exclusivo de privacidad, para lo cual disponemos de un área quirúrgica con 2 quirófanos, sala de reanimación postoperatoria y 5 habitaciones de hospitalización, con todos los servicios

Nariz, párpados, lifting, mamas, abdomen y lipoaspiración/lipoescultura. La cirugía estética propone el rejuvenecimiento de nuestra piel y aspecto con técnicas más invasivas, según el grado deseado de corrección e indicación.

### **Lifting cervicofacial**

Corrige preferentemente la flacidez de cuello y cara

### **Rinoplastia**

Corrige los defectos estéticos de la nariz.

### **Blefaroplastia**

Supresión de las bolsas de los ojos y el exceso de piel en los párpados.

### **Mamoplastia**

**De aumento** mediante prótesis, **de reducción** y de remodelación o **mastopexia**

### **Abdominoplastia**

Busca la apariencia natural y estéticamente agradable del contorno abdominal

### **Lipoaspiración y lipoescultura**

Corrige esencialmente el exceso de grasa localizada aspirándola para evitar que distorsione la silueta corporal.

### **OTRAS ÁREAS DE SERVICIO.**

Fisioterapia, Podología, Odontología y Cirugía Oral, Laboratorio.

### **Odontología**

Prevención, diagnóstico y tratamiento bucodental. Estética dental. Implantología oral

### **Podología**

Salud y cuidado del pie. Tratamientos correctores y cirugía podológica.

### **Fisioterapia**

- **Unidad de columna:** tratamiento de las patologías del raquis con técnicas de osteopatía, manipulaciones vertebrales, infiltraciones, etc.
- **Piscina de Fisioterapia.** Con agua de mar, para ejercicios libres o asistidos por fisioterapeuta, para la reeducación funcional y la musculación aprovechando el efecto degravitante del agua marina para facilitar movimientos, mejorar el tono muscular, la propiocepción....
- **Fisioterapia Reumatológica.** Artritis, artrosis, etc
- **Fisioterapia Respiratoria.** Bronquitis, enfisema, asma, Fisioterapia pre y post quirúrgica de tórax, etc
- **Fisioterapia Traumatológica y Deportiva.** Fracturas, tendinitis, contusiones, esguinces, etc.
- **Fisioterapia Neurológica.** Accidentes cerebrovasculares, enfermedades degenerativas.
- **Fisioterapia Pediátrica.** Tortícolis congénita, luxaciones congénitas de cadera o pie. Síndrome de Down, etc.

- **Fisioterapia ORL.** Sinusitis, afonías crónicas, parálisis facial, procesos inflamatorios, etc.
- **Baño Galvánico.** Dolor generalizado, disminución del tono muscular...
- **Ondas de Choque.** Ultrasonidos para tendinopatías, agudas o crónicas, tendinopatías calcicas (espólón calcáneo, epicondilitis, tendinitis ...)
- **Electroterapia, magnetoterapia, láserterapia, mecanoterapia y gimnasio.**

#### 4.2.1.6. TARIFAS.

En el Balneario científico de Agua Marina, disponemos de varias modalidades de tarifas. Si desea realizar cualquier consulta póngase en contacto con nosotros.

#### Zona Lúdica

Recorrido talasotermal. Gran piscina central con: camas jets, chorros cervicales, cuellos de cisne, jacuzzis aromatizados, hot tubes, Piscina mar muerto (flotarium), paseo de arena y de cantos rodados, baño de pomelos, cabina de hielo, baños romanos, mármoles calientes, pozo de agua fría, jacuzzis colgantes terapéuticos, zona de reposo con infrarrojos, saunas, duchas escocesas, baño turco, gran hamman y ducha pulverizada.

Zona exterior (en temporada) Piscina central con jets, chorros cervicales, zonas individualizadas con jets, burbujas, recorridos contra corriente, jacuzzis tematizados, solarium natural y kiosco bar.

DE LUNES A DOMINGO

Entrada 3 horas adultos 34 €

Entrada 3 horas niños de 5 a 12 años 27 € (\*)

(Es necesario presentar documento que acredite la edad del menor)

Entrada últimas 2 horas del día 22 €

#### Zona Lúdica + VIP

Zona VIP: termas secas, baños de leche o de Cleopatra, Baño de barro, salas de: músico-terapia, aroma-terapia, relax, Jacuzzis tematizados y zona exterior con solarium natural y jacuzzis.

DE LUNES A DOMINGO

Entrada 5 horas adultos 55 €

Entrada 5 horas niños de 5 a 12 años 48 € (\*)

Puentes y festivos: Tarifa de sábado y domingo

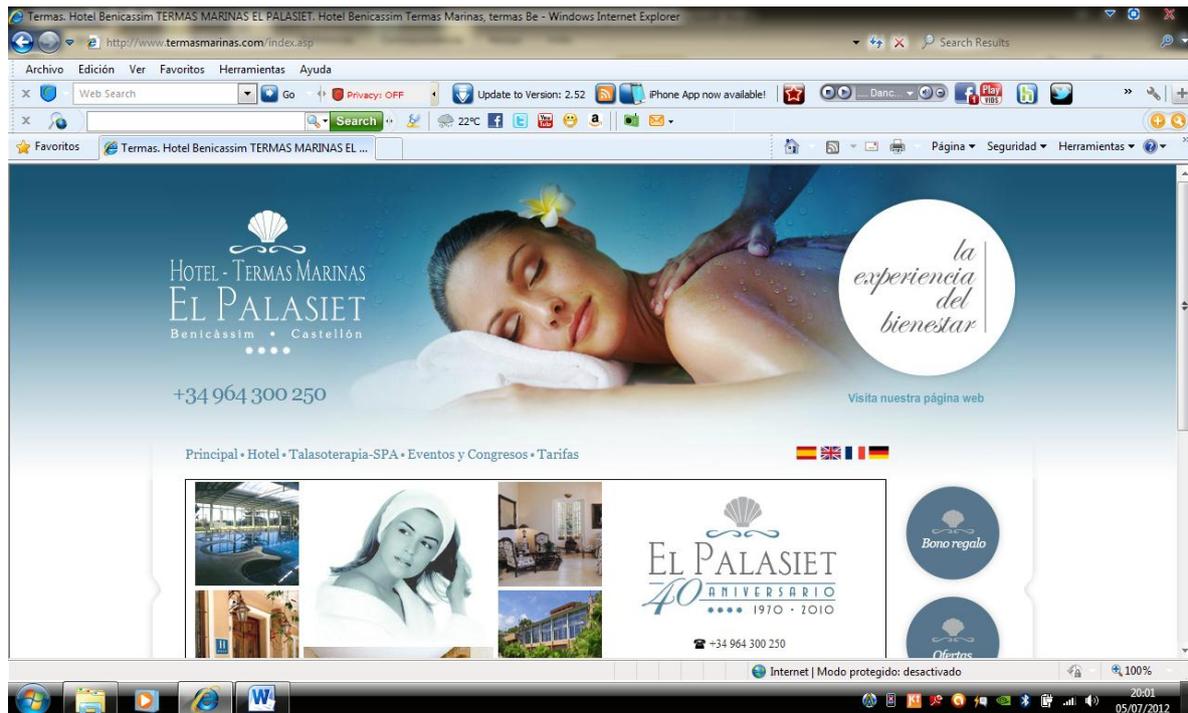
(\*) Por razones de seguridad y tranquilidad para los demás usuarios, no se permite el acceso a niños menores de 5 años y los de 5 a 12 años deben ir acompañados de un adulto.

**HORARIOS:**

- **Lunes:** De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:30h.
- **Martes:** De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:30h.
- **Miércoles:** De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:30h.
- **Jueves:** De 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:30h.
- **Viernes:** De 10:00h a 14:00h y de 16:00 a 21:30h..
- **Sábado:** De 10:00h a 21:30h.
- **Domingo:** De 10:00h a 21:30h.
- **Entradas reducidas:** De Lunes a Jueves de 18:00h a 20:00h.
- **Entradas reducidas:** De Viernes a Domingo de 19:30h a 21:30h.

Entrada reducida las dos últimas horas de cada día

## 4.2.2. HOTEL TERMAS MARINAS EL PALASIIET.



[www.termasmarinas.com](http://www.termasmarinas.com)

### 4.2.2.1. EL ESTABLECIMIENTO Y LAS INSTALACIONES.

Hotel ubicado en los jardines de una antigua villa clásica de principios del s. XIX. El Palasiet fue totalmente reformado en el 2002 y posteriormente ampliado en 2005. Está situado en un enclave privilegiado a 50 m. frente el **mar Mediterráneo** y rodeado por el Desierto de las Palmas, bajo un clima suave y cálido. Se caracteriza por ser uno de los hoteles más sugestivos de la costa levantina debido a una decoración muy personal y acogedora que le brinda encanto y originalidad.

El Hotel el Palasiet reúne todas las condiciones para que su estancia sea del todo satisfactoria, la calidad de su centro de talasoterapia, la gastronomía, un cuidado entorno, un servicio profesional y esmerado, el microclima y las playas, hacen de este lugar un destino idóneo para sus vacaciones.

Completa sus instalaciones con bar cafetería, restaurante, salón social, salón de TV, terraza-cafetería con vistas al mar, 20 mil metros cuadrados de jardines y bosque mediterráneo, parking, piscina termal cubierta y piscinas exteriores de agua marina, gimnasio, sauna, vaporarium, jacuzy, bañeras de hidromasaje, chorros contra corrientes, chorros de presión y duchas cervicales, duchas vichy, recorrido flebítico, cabinas de masajes, cabinas de lodos, salas de estética y departamento de electroterapia.

#### 4.2.2.2. LOCALIZACIÓN.

**Localización GPS: Calle Palasiet, 3.**

##### **Por carretera**

**Desde Valencia por la autopista AP7.** Coger salida 46 Castellón Norte. Incorporación a la Nacional 340 hacia Benicasim (6KM aprox. dirección Barcelona). Desviación a la derecha con la indicación de "Benicasim Centro Urbano". Llegan a una rotonda y siguiendo recto llegan a la Calle Santo Tomás que finaliza con el comienzo de la Avd. Barcelona, al final de esta avenida se encuentra el hotel. Cruzan por debajo del puente y a unos 50 metros llegan al hotel.

**Desde Barcelona: AP7 dirección Valencia.** Salida 45 (Oropesa del Mar). Incorporación N-340 Benicasim. Cuando la nacional se divida en tres carriles, sitúense por el carril de la izquierda donde visualizarán la indicación de "Benicasim Costa". Una vez lleguen al stop y crucen la nacional ya es todo recto hasta el primer semáforo que encuentren. Giran a la derecha por debajo del puente y a unos 50 metros llegan al hotel.

##### **Por tren**

RENFE

#### 4.2.2.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDEDORES.

Benicásim, como zona turística, goza de una envidiable tranquilidad, y con un clima óptimo durante todo el año, se consolidó como el lugar apropiado para la **talasoterapia** en **spa**. Las razones para ello son varias, su cercanía a núcleos poblacionales, es importante, pero la que sin duda alguna prima, fue la posibilidad de obtención de agua de mar en unas condiciones óptimas.

Benicassim es un pueblo de Castellón que disfruta de 6 kilómetros de litoral, unas playas de fina arena dorada en su mayoría que hacen las delicias de los visitantes. No tiene una amplia red de playas como otros municipios, pero sí tiene una calidad imponente.

Geográficamente, Benicassim está dividida en tres áreas, el casco urbano, la zona de las villas y el Desierto de Las Palmas, siendo la segunda de ellas la zona turística por excelencia de Castellón, La zona donde se concentran hoteles, restaurantes, campings, discotecas, un albergue, pubs, etc...

Benicàssim es un municipio que funde playa y monte, disfrutando de los dos a lo largo de todo su territorio, de su término municipal. En cuanto a sus playas, el litoral de Benicassim consta de 6 kilómetros de playas de arena fina, y están dotadas de un gran número de servicios para los que asistan a darse un chapuzón. En sus aguas se practica tanto submarinismo como windsurf o la vela, kitesurf o simplemente tomar el sol.

Están catalogadas como playas de "Bandera Azul" por la Unión Europea, galardón que se le otorga año tras año por la limpieza de sus aguas y por la gran cantidad de servicios que poseen para hacer más agradable la estancia del usuario. Sus playas las nombramos a continuación:

#### El Gurugú

Playa semiurbana con una gran anchura de arena a lo largo de un kilómetro de longitud que dispone de servicios elementales para su uso

#### El Serradal

Es una playa del término de Castellón aunque se encuentra ubicada más cerca de Benicasim, en una zona semiurbana con poca afluencia de público.

#### El Pinar

Esta playa se encuentra ubicada junto al Puerto de Castellón, de carácter urbano y con un alto grado de ocupación y equipamientos.

#### Torre Sant Vicent

Playa con la Bandera Azul por su excelente calidad de servicios y equipamientos y con un elevado grado de ocupación.

#### L'Almadrava / La Almadraba

Playa con todo tipo de servicios disponibles y posibilidad de la práctica de cualquier tipo de deporte náutico.

#### Ben Afeli

Playa de carácter urbano ubicada al sur del Puerto de Castellón, de poca extensión y con servicios deficientes.

#### Torre de la Sal

Playa localizada en una zona residencial, apta para la práctica de todo tipo de deportes náuticos.

#### Els Terrers

Playa que dispone de del símbolo de la Bandera Azul por su excelente calidad de servicios y equipamientos.

#### Sud de Benicàssim / Sur de Benicasim

#### Les Villes / Las Villas / Voramar

Playa con excelentes equipamientos y alquileres náuticos de todo tipo.

#### Torre San Vicente

Playa con la Bandera Azul por su excelente calidad de servicios y equipamientos y con un elevado grado de ocupación.

#### Cuartel Vell

Playa nudista de gran extensión, de arena y grava carente de servicios y equipamientos.

### Cudolá

Playa aislada, con ausencia de cualquier servicio, apta para la práctica del nudismo.

### La Torre

Playa de grava ubicada al norte de la desembocadura del Riu Millars.

### Els Terrers

Playa que dispone del símbolo de la Bandera Azul por su excelente calidad de servicios y equipamientos.

### La Almadraba

Playa con todo tipo de servicios disponibles y posibilidad de la práctica de cualquier tipo de deporte náutico.

### El Sur de Benicassim

Playa con Bandera Azul otorgada por su calidad de servicios y equipamientos.

### Les Villes

Playa con excelentes equipamientos y alquileres náuticos de todo tipo.

Benicassim está en pleno corazón de la Costa Azahar castellonense, es un idílico lugar en el que se pueden desarrollar numerosas actividades, aunque no debemos olvidar que a su alrededor también encontramos algunos municipios en los que podemos disfrutar de actividades, de playas y de lugares increíbles que visitar.

Alrededor de Benicassim encontramos municipios como Burriana, con maravillosos fondos acuáticos repletos de historia; como Castellón de la Plana, con importantes monumentos culturales que poder visitar; localidades como Torreblanca, con la Siera de Irla y el Parque Natural del Prat como máximos exponentes; como Oropesa del Mar, con el turismo como bandera e importantes playas en las que poder disfrutar...

En general, son municipios con grandes zonas de humedales donde encontraremos importantes especies acuáticas, con amplias playas y sobretodo, con importantes monumentos que poder visitar antes y después de degustar un excelente plato de arroz.

Benicassim y los municipios que tiene alrededor, como los que están algo más lejos, integran en sus dominios toda la historia, la cultura, las costumbres, los monumentos y la forma de vida del levante español durante los últimos 3000 años.

Actividades y lugares de Interés: Deportes Náuticos (50m). 2 campos de Golf (7y 11 km.). Equitación (6 km.) Peñíscola (35 km.). Ruta del arte Rupestre Levantino (40 km.). Anfiteatro de Sagunto (50 km.). Río subterráneo de Vall d Uxo (22 km.). Morella (70 km.). Desierto de las Palmas (4 km.).

Deporte, naturaleza, tranquilidad, ocio... y un gran festival de Música con el FIB de Benicassim, hacen de ella la ciudad perfecta para disfrutar de sus vacaciones!!

#### 4.2.2.4. HABITACIONES.

El **Hotel Termas Marinas El Palasiet** conserva su carácter tranquilo al disponer de 74 habitaciones en las que distinguimos entre habitaciones estándar, habitaciones superiores y habitaciones superiores salón. Desde todas ellas se divisa el mar, pero es desde las habitaciones superiores donde se puede disfrutar de unas vistas frontales al mar siendo su tamaño también superior al de una estándar. El equipamiento de todas ellas, es propio de un hotel de cuatro estrellas.

Disponemos de tres tipos de habitaciones entre estandars, superiores y superior-salón. Todas ellas están equipadas con baño completo con secador de pelo, aire acondicionado, calefacción, ventilador en el techo, minibar, caja de seguridad, hilo musical, TV satélite y sistema wifi.



#### 4.2.2.5. TRATAMIENTOS TERMALES.

Actualmente, el hotel balneario de Termas Marinas en Benicasim, con sus nuevas instalaciones de **spa** aptas para la **talasoterapia**, ha sabido adaptarse a la nueva generación de establecimientos de turismo de salud, pero manteniendo inalterables la vocación de servicio, así como la de mantener al máximo las características intrínsecas de la Talasoterapia.

Nuestro establecimiento ha renovado durante 1997 las instalaciones terapéuticas , adaptándolas con el fin de mejorar al máximo el servicio ofrecido, y ha consolidado un equipo de trabajo donde la profesionalidad de los mismos, sean médicos, enfermeras, fisioterapeutas, hidroterapeutas o celadores, se ha creído imprescindible para una correcta aplicación de los tratamientos de talasoterapia en spa

El Hotel Termas Marinas El Palasiet, comenzó su actividad como **Centro de Talasoterapia** en 1970, tal y como se ha indicado con anterioridad. Desde entonces ha mantenido vivos los seis principios básicos de esta disciplina: proximidad inmediata al mar (lo que permite la captación y aprovechamiento de las cualidades específicas del medio marino, adaptándolas a la talaso), utilización de agua de mar natural sin tratamientos químicos, supervisión médica de las curas, instalaciones técnicas adecuadas, personal cualificado para la talaso e higiene de las instalaciones.

Cuenta con uno de los centros de **talasoterapia** más modernos de Europa con más de 2.700 metros cuadrados. Entre sus instalaciones figura una amplia piscina adaptada a la talaso con una temperatura de 37°C y chorros de aire y agua, sauna finlandesa, vaporarium, hamman; una zona de bañeras de hidromasaje, chorros a presión y cabinas para envolvimiento de lodos y algas; una zona más de talaso con cabinas destinadas a masajes, belleza, electroterapia, fisioterapia y; por último, un amplio gimnasio con los aparatos más avanzados, donde también se practican terapias orientales de talasoterapia. En resumen, las mejores instalaciones para que se pueda disfrutar de una estancia relajante y de salud gracias a la **talaso**.

En cuanto a las afecciones, trata todas las propias referentes a la Talasoterapia, además de contar con una carta de masajes, técnicas orientales, terapias termales y tratamientos médico-estéticos.

## **PROGRAMAS TERMALES**

### **Programa Diario**



- Sesión recorrido biomarino
- Bañera de hidromasaje
- Masaje
- Mecanoterapia
- Gimnasia en grupo
- Aqua-gym

### **Programa Talasoterapia**



- 1 Visita Médica
- 5 sesiones recorrido biomarino
- 5 bañeras de hidromasaje
- 2 masajes
- 5 mecanoterapias
- 5 gimnasia en grupo
- 5 aqua-gym
- 5 sesiones electroterapia (max. 3 puntos)

## Programa Puesta en Forma



- 1 Visita Médica
- 5 sesiones recorrido biomarino
- 3 bañeras de hidromasaje
- 2 masajes
- 5 mecanoterapias
- 5 gimnasia en grupo
- 5 aqua-gym

## Programa Adelgazamiento



- 1 Visita Médica
- 1 Cita Dietista
- 1 Analítica
- 1 Charla Dietética
- 5 sesiones recorrido biomarino
- 5 bañeras de hidromasaje con Algas
- 2 masajes
- 5 mecanoterapias
- 5 gimnasia en grupo
- 5 aqua-gym
- 2 presoterapia
- 1 Envolvimiento de Algas
- 1 Peeling Corporal

## Programa Belleza y Relax



- 1 Visita Médica
- 5 sesiones recorrido biomarino
- 3 bañeras de hidromasaje con algas
- 2 masajes
- 5 mecanoterapias
- 5 gimnasia en grupo
- 5 aqua-gym
- 1 Envolvimiento de Algas
- 1 Peeling Corporal
- 1 Tratamiento reductor o reafirmante
- 1 Tratamiento facial

## Programa Pérdida de volumen



- 1 bono de 10 sesiones de LPG Endermologie
- Consulta médica
- Consulta nutricional
- Charla Dietética
- 10 sesiones de mecanoterapia (sesiones de gimnasio dirigidas por un monitor)

### Programa Especial Talaso 3 días



- 3 sesiones de recorrido biomarino
- 1 sesión de bañera de hidromasaje con algas
- 2 sesiones de masaje

### Programa Especial Talaso 5 días



- 5 sesiones de recorrido biomarino
- 3 sesiones de bañera de hidromasaje con algas
- 2 sesiones de masaje

### Programa Oriental



- 3 sesiones de recorrido biomarino
- 3 sesiones de bañera de hidromasaje con algas
- 1 sesión de masaje Tailandés ó Shiatsu
- 1 sesión de masaje Ayurveda

### \* Club Termas

La mejor forma de aprovechar tu centro particular de talasoterapia. Se trata de un bono bimensual que te permitirá disfrutar de nuestra piscina termal (piscina activa de agua de mar a 36°, yacuzzis, vaporariums y sauna finlandesa) y de nuestra sala de cardio-musculación.

## **CARTA MASAJES**



### **Reflexología Podal**

Antigua técnica china que mediante presiones sobre puntos específicos de los pies alivia tensiones, mejora la circulación sanguínea y linfática y normaliza el funcionamiento orgánico y hormonal.

### **Masajes relajantes de 25 minutos**

Terapia manual localizada.

### **Masaje svelt**

Masaje manual profundo aconsejado para la celulitis. Se realiza con cosmética drenante y lipolítica, su finalidad es reactivar la circulación sanguínea en los niveles donde se encuentran las células grasas y la eliminación de líquidos, consiguiendo mejorar el aspecto de piel de naranja.

### **Masaje vitality**

Masaje activo realizado con cosmética regenerante y tensora. El movimiento revitalizante y enérgico previene la sequedad y el relajamiento cutáneo, la piel recobra un aspecto más tonificado y firme.

### **Masaje relajante de 40 minutos**

Terapia manual de relajación sobre brazos, espalda y piernas.

### **Masaje ocean aromático**

Masaje antiestrés y sensitivo, que permite alcanzar un profundo grado de relajación, alivia el estrés mental y descarga las tensiones musculares. Se realiza con agradables maniobras y envuelto en un cálido ambiente de aromas oceánicos.

### **Masaje bienestar craneofacial**

Masaje de bienestar en cuero cabelludo y cara, acompañado de técnicas de relajación como estiramientos y digitopresiones en región cervical, craneal y facial. Indicado para el estrés, jaquecas, tensión maxilar, cuello y hombros cargados.

### **Masaje sensaciones**

Experimenta sensaciones nuevas con esta técnica realizada a cuatro manos. Un original masaje agradable de recibir por sus maniobras rítmicas y sincronizadas.

### **Masaje piedras obsidianas y onix**

Terapia profundamente relajante que se realiza con piedras naturales energéticas de origen volcánico y de mar. El intercambio de temperatura y la armonía del masaje consigue estimular los puntos Marmas 0 flujo vital.

### **Drenaje Linfático**

El drenaje linfático es una terapia manual orientada a problemas circulatorios, linfáticos, retención de líquidos, edemas y celulitis.

### **TÉCNICAS ORIENTALES.**



### **SHIATSU**

Terapia corporal que utiliza el tacto para incidir en el flujo de energía vital interna y favorecer así nuestro estado de salud.

### **MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS**

Terapia que consiste en presionar los distintos puntos energéticos de las líneas corporales para equilibrar la energía y desbloquear el cuerpo.

### **TUINA**

Terapia que mediante un vigoroso masaje y presiones sobre los meridianos y puntos específicos influyen en Qi que es la energía vital produciendo efectos de bienestar a todos los niveles emocional, espiritual y físico.

### **ETERNITY KERALA "AYURVEDA"**

Técnica milenaria de origen hindú. Con la utilización de aceites esenciales, hierbas y especias, se logra un equilibrio psico-físico que consigue el desbloqueo del organismo en todos sus niveles, e induce a un estado de inmensa paz interior.

**MASAJE PRANA Y DARA:** equilibrio y relajación.

**MASAJE PINDASWEDA:** masaje estimulante y vital con tampones de hierbas calientes y aceites.

### **THAI REFLEXOLOGY**

Técnica que se fundamenta en la estimulación de las líneas energéticas sen mediante el masaje con toallas, la aromaterapia y reflexología podal aplicando técnicas tradicionales milenarias.

## **RELAJACIÓN COREANA**

Arte de la combinación de la relajación, suaves estiramientos y ligeras movilizaciones acompañadas de pases neurosedantes realizados en la madre tierra.

## **AMMA**

Antiguo masaje japonés, es una sabia combinación de presiones digitales, palmares y estiramientos, sobre los meridianos hacen muy eficaz el tratamiento, estimulando la circulación sanguínea y las ramificaciones nerviosas.

## **MARMA**

Técnica que condensa una armoniosa transición entre variedades de masaje Tailandés y tradicional indonesio. Comienza sin aceites y con presiones profundas sobre las líneas Sen y continúa con la aplicación de aceites aromáticos, combinando estiramientos suaves.

Nota importante: Para la realización de estas terapias es necesario usar ropa cómoda y holgada que le permita moverse con libertad.

## **TERAPIAS TERMALES**

Aplicación de Algas en Bañera Hidromasaje

## **ELECTROTERAPIA**

Ultrasonido  
Microondas  
Laserterapia  
Magnetoterapia

## **ELECTROESTIMULACIÓN**

Tens  
Compex  
Bonos de electroestimulación 3 sesiones  
Bonos de electroestimulación 5 sesiones

## **PRESOTERAPIA**

Terapia mecanizada que está orientada a problemas circulatorios, linfáticos, retención de líquidos, edemas y celulitis.  
Drenaje mecánico

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

Mecanoterapia  
Gimnasia en grupo  
Aqua-gym  
Recorrido con entrenador  
Yoga  
Taichi  
Gimnasia asistida  
Terapia asistida por Fisioterapeuta  
Pilates  
Yoga de la risa

**CONSULTA PODOLÓGICA**

Sesión Quiropodológica  
Consulta Quiropodológica

**SERVICIO DE PELUQUERÍA**

Según Servicio

**TRATAMIENTOS MÉDICO-ESTÉTICOS.**

El cuidado de nuestro cuerpo tanto por fuera como por dentro, es cada vez más importante, la tendencia actual es vida sana, con una alimentación equilibrada, ejercicio físico y pequeños consejos y tratamientos medico-estéticos que nos ayuden a sentirnos mejor.

Los programas y tratamientos son:

**Sobrepeso y Obesidad primaria generalizada o localizada.**

Realizamos asesoramiento medico-estético gratuito.

Dieta, ejercicio y tratamientos complementarios para la reducción ponderal.

Cambio de hábitos dietéticos y prevención de enfermedades que se agravan con la obesidad.

1ª visita médica: realización de historia medica, valoración, diagnóstico y planificación de tratamiento. Realización de analítica.

**Controles médicos:** de forma semanal se realizaran controles del paciente para asegurar nuestro objetivo principal: la pérdida de peso..

**Peelings Químicos.**

- *Superficiales.* Disminución progresiva de arrugas y manchas cutáneas, con mejoría de la textura de la piel y rejuvenecimiento cutáneo.

**Vistabel (botox)**

## Mesoterapia Faciales

### Rellenos **Faciales**

- *Ac.Hialuronico*: técnicas ideales para el rejuvenecimiento facial, para evitar la flacidez dérmica y para una buena y profunda hidratación de la piel.

### -**Celulitis y Flacidez**

-**Mesoterapia**: técnica médico-estética que mejora los problemas de celulitis, flacidez y volumen.

-**Endermologie, LPG**: masaje terapéutico mecanizado ideal como tratamiento para la celulitis y flacidez de la piel. **(bonos de sesiones)**

-**TMT-SYSTEM**: técnica de última generación que combina dos tipos de corrientes eléctricas que transporta los principios activos de las sustancias aplicadas por vía tópica a los niveles más profundos de la piel sin ser invasivo de forma rápida y efectiva. **(bonos de sesiones)**

### .**Electromedicina Estética.**

Tratamientos estéticos complementarios con aparatología: Gimnasia pasiva mediante corrientes interferenciales (compex), Termoterapia, Presoterapia, Ultrasonidos estéticos, Diatermocoagulación, Luz solar artificial.

En los gabinetes de belleza el mundo marino tiene una gran importancia, y hemos creado **con cosmética** de gran calidad y efectividad, con el objetivo de resolver de forma eficaz cualquier problema relacionado con la estética, y el fin de ofrecerles **lo mejor del mar**.

## ESTÉTICA FACIAL.



### **HIGIENE FACIAL**

Limpieza profunda con eliminación de impurezas de todo tipo de pieles.

### **TRATAMIENTOS FACIALES**

En función del tipo de piel le personificamos el tratamiento: Oxigenación, Nutrición, Equilibrante-purificante, Regeneración, Reafirmación, Antiarrugas, Especial caballero...

## TRATAMIENTOS FACIALES ESPECÍFICOS

**Rejuvenecimiento facial:** Tratamiento global antiedad para pieles maduras, con efecto alisador de arrugas y reafirmante del óvalo, su piel recobra toda su luminosidad y firmeza natural.

**Programa despigmentante:** Método cosmético despigmentante, indicado principalmente en la eliminación de manchas faciales. Su formulación logra alcanzar grandes resultados con un elevado margen de seguridad.

**Programa purificante:** tratamiento especial para pieles grasas que favorece la regulación del exceso de sebo y la eliminación de impurezas. Estimula la exfoliación en la piel, impurezas, espinillas y puntos negros

### TMT SYSTEM "MESOTERAPIA SIN DOLOR"

Equipo de electroforoporación que consiste en hacer llegar a las capas más profundas de la piel, cosmética médico-estética de última generación. La aplicación de los principios activos es con el sistema "roll-on", un cabezal cilíndrico que se va desplazando suavemente por la piel ejerciendo un ligero masaje y facilitando la penetración del producto. La rapidez y eficacia de sus resultados se consigue de forma totalmente inocua y sin efectos secundarios.

Programa antiaging

Programa antiflacity

Programa reparador

Programa despigmentante intensivo

Programa cóctel vitamínico

## ESTÉTICA CORPORAL

### PEELING REVITALIZANTE AROMÁTICO

Peeling energético que, gracias a las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales, te llena de vitalidad

### PEELING DRENANTE

Elimina la sensación de pesadez causada por la retención de líquidos. Disminuye el volumen gracias a sus propiedades diuréticas.

### PEELING HIDRATANTE

Aromas y texturas que suavizaran tu piel y tus sentidos, reestructura, calma y suaviza.

### PEELING ANTICELULÍTICO

El primer gesto de un programa reductor, el cual potenciará los resultados de los tratamientos posteriores.

### PEELING DULCE CHOCOLATE

Delicioso exfoliante al cacao que proporciona una gran relajación y nutrición.

**LIMPIEZA DE ESPALDA**

Higiene profunda de la piel con eliminación de impurezas

**ALGOTERAPIA**

Envoltura caliente de algas con efecto adelgazante y reafirmante, proporciona una gran remineralización.

**LODOTERAPIA**

Envoltura caliente de lodo marino que actúa relajando y mejorando dolores articulares e inflamaciones musculares.

**CHOCOLATERAPIA**

Deliciosa envoltura de cacao que ayuda a reducir contornos, alisar la piel de naranja hidratando y eliminando el estrés. Aporta energía y vitalidad.

**VINOTERAPIA**

Envoltura antienviejecimiento de la piel, basada en uva morada. Tonifica la piel y la mantiene joven y delicada.

**PIERNAS LIGERAS**

Tratamiento frío con una loción reafirmante y reductora a base de algas. Su efecto vasoconstrictor produce relajación en piernas cansadas y disminuye los edemas.

**MASAJE OCEAN AROMÁTICO**

Masaje antiestrés y sensitivo, que permite alcanzar un profundo grado de relajación, alivia el estrés mental y descarga las tensiones musculares. Se realiza con agradables maniobras y envuelto en un cálido ambiente de aromas oceánicos...

**MASAJE BIENESTAR CRANEOFACIAL**

Masaje de bienestar en cuero cabelludo y cara, acompañado de técnicas de relajación como estiramientos y digitopresiones en región cervical, craneal y facial. Indicado para el estrés, jaquecas, tensión maxilar, cuello y hombros cargados.

**MASAJE SENSACIONES**

Experimenta sensaciones nuevas con esta técnica realizada a cuatro manos. Un original masaje agradable de recibir por sus maniobras rítmicas y sincronizadas.

**ESPECIAL SILUETA****MOLDEADOR CORPORAL**

Reducción y firmeza conjuntamente. Un tratamiento de doble acción formulado con extractos marinos y plantas que favorecen la disminución de grasas mejorando el aspecto de "piel de naranja" y las fibras de sostén de la piel.

**MASAJE SVELT**

Masaje manual profundo aconsejado para la celulitis. Se realiza con cosmética drenante y lipolítica, su finalidad es reactivar la circulación sanguínea en los niveles donde se encuentran las células grasas y la eliminación de líquidos, consiguiendo mejorar el aspecto de piel de naranja.

**MASAJE VITALITY**

Masaje activo realizado con cosmética regenerante y tensora. El movimiento revitalizante y enérgico previene la sequedad y el relajamiento cutáneo, la piel recobra un aspecto más tonificado y firme.

**COMPEX**

Electroestimulación y definición de la silueta.

**ULTRASONIDOS**

Electroterapia a base de ondas de alta frecuencia, altamente indicado para casos de celulitis, actúa liberando las adherencias fibrosas, mejora la oxigenación de los tejidos y favorece la reducción de obesidad localizada, facilitando la modelación corporal.

**LPG-ENDERMOLOGIE**

Masaje subdérmico mecanizado que actúa eficazmente sobre la celulitis, y sobre las formas y volúmenes corporales.

**PRESOTERAPIA**

Masaje mecánico realizado con unas botas que ejercen una presión y compresión sobre distintas partes del cuerpo. El beneficio de este masaje evita el desarrollo de la celulitis, reduce la retención de líquidos y pesadez de piernas, y mejora el aspecto de la piel tonificándola.

**TMT SYSTEM "MESOTERAPIA SIN DOLOR"**

Equipo de electroforoposición que consiste en hacer llegar a las capas más profundas de la piel, cosmética médico-estética de última generación. La aplicación de los principios activos es con el sistema "roll-on", un cabezal cilíndrico que se va desplazando suavemente por la piel ejerciendo un ligero masaje.

La rapidez y eficacia de sus resultados se consigue de forma totalmente inocua y sin efectos secundarios.

Programa drenante-anticelulítico

Programa celulitis localizada

Programa reafirmante

Programa antiestrías

**NOTA:** disponemos de bonos de 5, 10, 20 sesiones, para la mayoría de tratamientos, con los que conseguiremos un 5, 10, 20% de reducción.

**PROGRAMA NOVIOS****PROGRAMA NOVIOS**

Incluye para la pareja: Peeling corporal, Tratamiento facial, Higiene facial, Manicura, Masaje relax aromatizado y Maquillaje de novia (prueba incluida).

Para Ella

Para Él

## **RITUALES SPA BELLEZA**

### **RITUAL SPA BELLEZA \*\*\*\***

Sumérgete en una atmósfera única de **relajación absoluta**, y déjate llevar por la armonía perfecta de nuestro tratamiento. **Es indescriptible, ¡¡pruébalo!!**

## **TRATAMIENTOS EXÓTICOS Y ORIENTALES**

### **ETERNITY KERALA "AYURVEDA"**

Técnica milenaria de origen hindú. Con la utilización de aceites esenciales, hiervas y especias, se logra un equilibrio psico-físico que consigue el desbloqueo del organismo en todos sus niveles, e induce a un estado de inmensa paz interior.

**MASAJE PRANA Y DARA**: equilibrio y relajación.

**MASAJE PINDASWEDA**: masaje estimulante y vital con tampones de hierbas calientes y aceites.

### **MASAJE PIEDRAS OBSIDIANAS Y ONIX**

Terapia profundamente relajante que se realiza con piedras naturales energéticas de origen volcánico y de mar. El intercambio de temperatura y la armonía del masaje consigue estimular los puntos Marmas o flujo vital..

## **OTROS**

### **ESTETICA MANOS Y PIES**

#### **SPA BELLEZA MANOS**

Tratamiento rico en extractos marinos y aceites esenciales cítricos, que aportan hidratación, y rejuvenecen manos y uñas

#### **SPA BELLEZA PIES**

Tratamiento marino que combina el cuidado y la estética del pie, ofreciendo suavidad, frescor y belleza gracias a los ingredientes naturales enriquecidos con vitaminas, minerales, antioxidantes y aceites esenciales.

#### **MAQUILLAJES**

#### **RAYOS UVA**

#### **PERMANENTE Y TINTE EN CEJAS Y PESTAÑAS**

#### **EXTENSIONES SEMIPERMANENTES DE PESTAÑAS**

#### **DEPILACIONES**

#### **SERVICIO DE PELUQUERIA**

#### 4.2.2.6. TARIFAS.

##### Programa de Fin de Semana

2 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO (consiste en un circuito termal en piscina de agua de mar a 36°C, camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)

1 SESION BAÑERA DE HIDROMASAJE INDIVIDUALIZADA

1 MASAJE de 25 min.

2 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO

1 SESION DE FITNESS

2 AQUA-GYM (sesión de gimnasia en grupo dentro de la piscina de agua de mar)

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	PC	337	276	393	373	293	422	405	321	459
Régimen	MP	297	236	353	333	253	382	365	281	419

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

##### Programa Terma Relax

2 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO (consiste en un circuito termal en piscina de agua de mar a 36°C, camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)

2 SESIONES DE BAÑERA HIDROTERAPEUTICA (sesión de bañera de hidromasaje con agua de mar individualizada)

2 MASAJES de 25 min.

2 SESIONES DE AQUAGYM (gimnasia en grupo dentro de la piscina de agua de mar)

2 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO

2 SESIONES DE FITNESS

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	PC	486	326	567	506	339	588	528	354	609
Régimen	MP	426	266	507	446	279	528	468	294	549

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

## Programa Vital Termal

3 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO (consiste en un circuito termal en piscina de agua de mar a 36°C, camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)

2 MASAJES de 25 min.

3 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO

3 SESIONES DE AQUA-GYM (gimnasia en grupo dentro de la piscina de agua de mar)

2 BAÑERAS DE HIDROMASAJE CON ALGAS

3 SESIONES DE FITNESS

3 SESIONES DE RECORRIDO FLEBÍTICO (circuito en piscina de agua de mar para la activación de la circulación: varices, edemas, etc...)

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	PC	619	416	703	654	441	731	681	458	813
Régimen	MP	539	336	623	574	361	651	601	378	733

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

## Programa Maxi Relax

4 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO (consiste en un circuito termal en piscina de agua de mar a 36°C, camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)

1 SESION DE BAÑERA HIDROTERAPEUTICA (bañera de hidromasaje individualizada de agua de mar)

1 MASAJE de 25 min.

1 MASAJE BIENESTAR CRANEOFACIAL

1 MASAJE TERMAS (masaje bajo chorros de agua a diferentes temperaturas y localización)

4 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO

4 SESIONES DE FITNESS

4 AQUA-GYM (gimnasia en grupo dentro de la piscina de agua de mar)

VISITA MEDICA INCLUIDA de entrada y salida

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	PC	723	482	841	797	532	985	853	570	1052
Régimen	MP	623	382	741	697	432	885	753	470	952

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

### Programa de Puesta en Forma

7 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO (consiste en un circuito termal en piscina de agua de mar a 36°C, camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)

3 SESIONES BAÑERA HIDROTERAPEUTICA (bañera de hidromasaje individualizada de agua de mar)

3 MASAJES de 25 min.

6 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO

6 SESIONES DE FITNESS

6 AQUA-GYM (gimnasia en grupo dentro de la piscina termal de agua de mar)

6 SESIONES DE RECORRIDO FLEBÍTICO (Circuito en piscina de agua de mar para la activación de la circulación: varices, edemas, etc..)

VISITA MÉDICA INCLUIDA de entrada y salida

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	<b>PC</b>	975	826	1073	1162	966	1323	1288	1071	1449
Régimen	<b>MP</b>	835	686	933	1022	826	1183	1148	931	1309

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

### Programa Semana de Golf

7 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO (consiste en un circuito termal en piscina de agua de mar a 36°C, camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)

1 SESION BAÑERA HIDROTERAPEUTICA (bañera de hidromasaje individualizada de agua de mar)

1 MASAJE de 25 min.

6 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO

6 SESIONES DE FITNESS

6 AQUA-GYM (gimnasia en grupo dentro de la piscina termal de agua de mar)

5 GREEN FEES EN EL CLUB DE GOLF LA COMA MEDITERRANEO (18 HOYOS)

VISITA MEDICA INCLUIDA de entrada y salida

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	<b>PC</b>	1092	826	1190	1274	966	1435	1417	1071	1578
Régimen	<b>MP</b>	952	686	1050	1134	826	1295	1277	931	1438

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

### Programa de Talasoterapia

7 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO (consiste en un circuito termal en piscina de agua de mar a 36°C, camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)

6 SESIONES BAÑERA HIDROTERAPEUTICA (bañera de hidromasaje individualizada de agua de mar)

3 MASAJES de 25 min.

6 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO

6 SESIONES DE FITNESS

6 AQUA-GYM (gimnasia en grupo dentro de la piscina termal de agua de mar)

6 SESIONES DE ELECTROTERAPIA (MAXIMO 3 PUNTOS) (sesiones de radar ultrasonido laser, etc. Indicadas para procesos reumáticos)

6 RECORRIDOS FLEBÍTICOS (circuito en piscina de agua de mar para activación circulación: varices, edemas, etc...)

PROGRAMA ESPECIAL DIETETICO (OPCIONAL)

ANALITICA

VISITA MÉDICA INCLUIDA de entrada y salida

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	<b>PC</b>	1187	826	1285	1344	966	1505	1490	1071	1651
Régimen	<b>MP</b>	1047	686	1145	1204	826	1365	1350	931	1511

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

## La Experiencia del Bienestar

7 sesiones de Recorrido Biomarino (piscina activa talaso, sauna, spa, vaporarium, baño turco, camas de burbujas, chorros cervicales, chorros lumbares, chorros contracorriente)

3 sesiones de Bañera de Hidromasaje con esencias marinas

3 sesiones de Masajes de 25 min.

Sesiones de Gimnasia (Yoga, Tai-Chi, Estiramientos, Aqua-gym)

1 Envolvimiento de Algas (envolvimiento de algas con efectos adelgazantes y reafirmantes, proporcionando una gran remineralización)

1 Masaje pindasweda (masaje estimulante y vital con tampones de hierbas calientes y aceites)

1 Masaje Craneo-Facial

Estudio dietético personalizado

Asesoramiento de alimentación equilibrada

Sesión de cocina en vivo de platos saludables

Visita médica de entrada y salida

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	<b>PC</b>	1193	826	1291	1380	966	1541	1506	1071	1667
Régimen	<b>MP</b>	1053	686	1151	1240	826	1401	1366	931	1527

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

## Programa de Adelgazamiento

Les presentamos nuestro programa de adelgazamiento basado en un estudio dietético personalizado, fomentado las buenas costumbres alimenticias, entrenamiento, tratamientos de belleza y todo el bienestar de la talasoterapia. Incluye:

7 noches mínimo de estancia en régimen de pensión completa\*

7 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO ( circuito en piscina de agua de mar a 36°C con camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)

6 SESIONES BAÑERA HIDROMASAJE CON ALGAS

3 MASAJES

6 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO

6 SESIONES DE FITNESS ( gimnasia cardio vascular o muscular)

2 SESIONES DE ELECTROESTIMULACIÓN

6 SESIONES DE AQUA-GYM (gimnasia en grupo dentro de la piscina termal)

3 SESIONES DE PRESOTERAPIA (sistema de drenaje mecánico)

1 ENVOLVIMIENTO DE ALGAS ( envoltura caliente de algas con efecto adelgazante y reafirmante)

1 PEELING CORPORAL (\*)  
 1 MOLDEADOR CORPORAL (\*)  
 3 SESIONES DE CHORRO DE PRESION  
 6 RECORRIDOS FLEBÍTICOS ( circuito termal facilitando la activación de la circulación sanguínea)  
 PROGRAMA ESPECIAL DIETETICO ( cita)  
 ESTUDIO DIETETICO PERSONALIZADO (cita)  
 ANALITICA y VISITA MÉDICA INCLUIDA  
 CAMINATAS CON Personal Trainer  
 Asistencia a Charla de Nutrición y Clase de Cocina en Vivo  
 (\*a consultar con departamento estético según el caso de cada uno)

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	<b>PC</b>	1241	826	1339	1418	966	1579	1556	1071	1717
Régimen	<b>MP</b>	1101	686	1199	1278	826	1439	1416	931	1577

**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

**PC:** Pensión completa

**MP:** Media pensión

(\*) Para este tipo de programa se recomienda el régimen de pensión completa según dieta personalizada

### Programa de Belleza y Relax

7 SESIONES DE RECORRIDO BIOMARINO (consiste en un circuito termal en piscina de agua de mar a 36°C, camas de agua, chorros cervicales, chorros lumbares, sauna finlandesa, vaporarium, baño turco y diferentes tipos de jacuzzi)  
 3 SESIONES BAÑERA HIDROMASAJE CON ESENCIAS  
 3 MASAJES de 25 min.  
 6 SESIONES DE GIMNASIA EN GRUPO  
 6 SESIONES DE FITNESS  
 6 AQUA-GYM (gimnasia en grupo dentro de la piscina de agua de mar)  
 6 RECORRIDOS FLEBÍTICOS (circuito en piscina de agua de mar para la activación de la circulación: varices, edemas, etc..  
 1 CHOCOLATERAPIA (Deliciosa envoltura de cacao que ayuda a reducir contornos, alisar la piel de naranja, hidratando y eliminando el estrés. Aporta energía y vitalidad)  
 1 PEELING CORPORAL\*  
 1 TRATAMIENTO CORPORAL \*  
 1 TRATAMIENTO FACIAL\*  
 ANALITICA  
 VISITA MÉDICA INCLUIDA de entrada y salida

\* TRATAMIENTOS A CONSULTAR CON EL DEPARTAMENTO ESTÉTICO SEGÚN DIAGNOSTICO

Temporadas		Baja			Media			Alta		
Tipo de Habitación		DB	AC	IN	DB	AC	IN	DB	AC	IN
Régimen	<b>PC</b>	1298	826	1396	1475	966	1636	1636	1071	1797
Régimen	<b>MP</b>	1158	686	1256	1335	826	1496	1496	931	1657

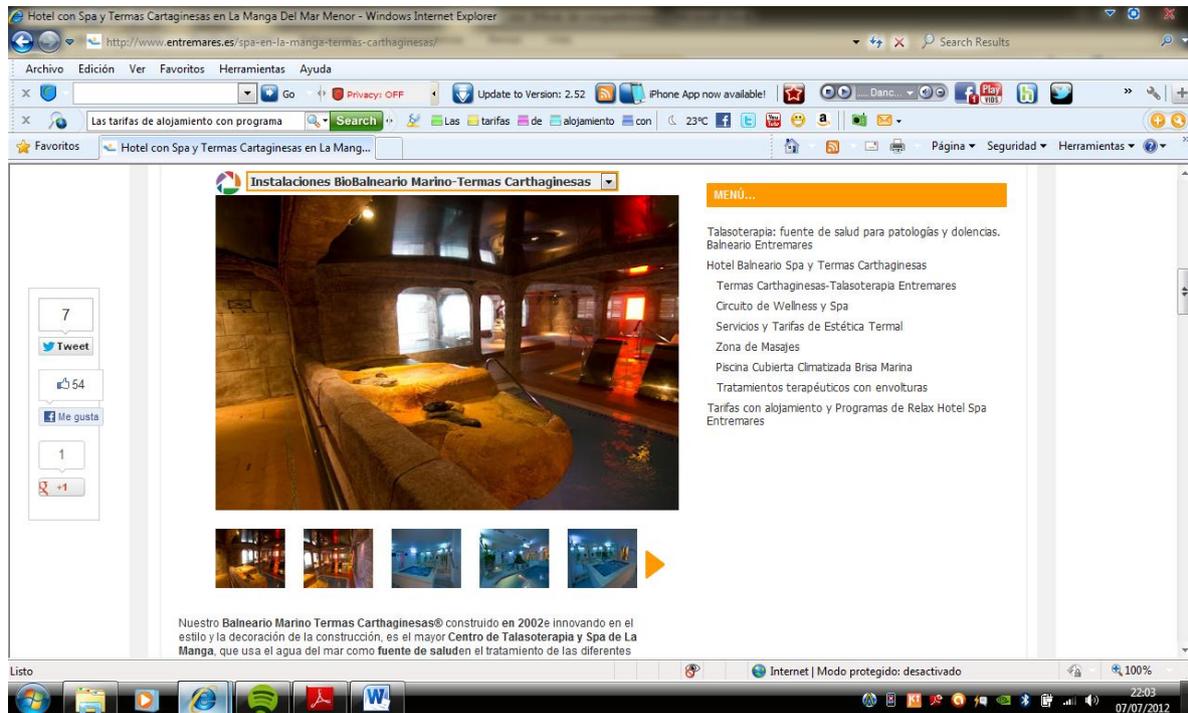
**DB:** Habitación doble.

**AC:** Acompañante, persona que no realiza tratamiento.

**IN:** Habitación individual.

## 4.3. MURCIA

### 4.3.1. HOTEL ENTREMARES



[www.entremares.es](http://www.entremares.es)  
<http://www.entremares.es/spa-en-la-manga-termas-carthaginesas/>

#### 4.3.1.1. EL ESTABLECIMIENTO Y LAS INSTALACIONES:

Las Termas Cartaginesas es un moderno Centro de Talasoterapia, ambientado en la época romana, que emplea el mar como fuente de salud. Este centro de Talasoterapia está ubicado en el "Hotel Bañero-Entremares".

Las Termas Cartaginesas cuentan con médico hidrólogo, fisioterapeutas y otros profesionales de salud cualificados. Es un centro de Talasoterapia con cuatro termas de agua de mar. Además, el centro dispone de jacuzzi, piscina climatizada, sauna, baño de vapor, hielo, duchas sensaciones, cama infrarrojos, bañeras de hidromasaje, hidrojete, ducha circular, ducha vichy, chorro jet, maniluvios y pediluvios. En el Centro se aplican lodos, algas y masaje y se ofrece un amplio catálogo de tratamientos de belleza.

El Hotel Entremares, es el único **establecimientos accesible para minusválidos** de La Manga, no solo por sus instalaciones, adaptadas a las necesidades de las personas con movilidad reducida, sino también por tener un acceso a la playa para las personas discapacitadas.

#### 4.3.1.2. LOCALIZACIÓN.

**Hotel de 4 estrellas** situado en la **Costa Cálida de La Región de Murcia** que goza de un privilegiado lugar en **primera línea del mar**, con inmejorables vistas al Mediterráneo y con acceso privado desde la piscina del hotel a la playa (unos 5-10 metros).

**La Manga del Mar Menor** es una zona turística paradisíaca, única por su ubicación, que reúne todas las características que uno busca a la hora de elegir su viaje, para pasar/disfrutar de sus **vacaciones en familia o en pareja**, por:

- Su clima tan maravilloso/generoso
- Su playa de arena muy fina y con agua bastante cálida en verano
- Su magnífica situación entre 2 mares: Mar Menor y Mar Mediterráneo

Se puede llegar en:

- Avión (el Aeropuerto de Alicante está a 1 hora del hotel (125 Km) y el Aeropuerto de San Javier a 30 minutos (40 Km) distancia)
- Tren (la estación de Tren de Cartagena está a 20-25 minutos del hotel (casi 25 Km))
- Autobús (la estación de bus de la Manga está a 5 minutos del Hotel (2 Km))

#### 4.3.1.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDEDORES.

El Hotel está próximo a otras playas de alrededor como Playa Honda, Playa Paraíso, playa salvaje del Parque Regional de Calblanque, etc; próximo a otras zonas turísticas como: Cabo de Palos (0,5 km), Cartagena (25 km), San Javier (35 km), Murcia (70 km), Alicante (130 km), etc; posee un gran potencial turístico por sus espacios naturales: Parque Regional de Las Salinas de Arenales, San Pedro de Pinatar, Las Salinas de Machamalo y Amoladeras y una gran variada de oferta turística en verano.

Cuenta con una ubicación segura para los niños porque la playa está lejos de las carreteras y porque, al encontrarse justo a la entrada de la Manga, permite evitar atascos y largas colas; la localización geográfica es privilegiada al encontrarse entre 2 mares (posibilidad de bañar los niños en el Mar Menor, cuando el agua del Mar Mayor está fría o para evitar algún peligro de ahogo); dispone de parking público gratuito delante del hotel. A tan sólo 2'5 km de Cartagena, por tanto, cerca de las instituciones importantes como es el hospital, estación de tren, estación de autobús, etc., o al centro comercial "Parque Mediterráneo" con tiendas, cine y zona de ocio.

## DISTANCIAS

DISTANCIA DEL HOTEL A:

DISTANCIA A LA PLAYA 10 metros

PARADA DE AUTOBUSES ENTREMARES 25 metros

ESTACIÓN DE AUTOBUSES LA MANGA (PLAZA COPACABANA) 2 Km

ESTACIÓN DE AUTOBUSES CARTAGENA 25 Km

AEROPUERTO - SAN JAVIER 35 Km

AEROPUERTO - ALICANTE 125 Km

## DIFERENTES PUNTOS DE INTERÉS

PLAZA BOHEMIA O ZOCO ALCAZABA - núcleo de tiendas 4 km

MERCADILLO SEMANAL EN CABO DE PALOS 5 km

APARTHOTEL LA MIRAGE 1,7 km

CENTRO DE SALUD DE LA MANGA 9 Km

## DIFERENTES POBLACIONES

CABO DE PALOS 2,4 km

LOS BELONES 7,9 km

LA UNIÓN 18,4 km

CARTAGENA 25 Km

SAN JAVIER 35 Km

MURCIA 70 Km

ELCHE 110 Km

ALICANTE 130 Km

### **4.3.1.4. HABITACIONES.**

En **1966** el Hotel Entremares contaba con **112 habitaciones** repartidas en 7 plantas, tras las 2 grandes ampliaciones realizadas, en **1974** y en **1991**, el establecimiento de la Manga llega a sumar un total de **371 Habitaciones**, distribuidas de la siguiente forma:

- **2** Habitaciones SUITE
- **8** Habitaciones Adaptadas
- **14** Habitaciones Individuales
- **14** Habitaciones DUI (Doble Uso Individual)
- **40** Habitaciones Familiares
- **96** Habitaciones Dobles con una cama supletoria (habitaciones triples)
- **214** Habitaciones Dobles

Las habitaciones cuenta con:

- línea de teléfono no directo (a través de centralita)
- WIFI (consulta las condiciones del uso de este servicio en la [\*\*PAGINA DE WI-FI\*\*](#))
- televisión TDT
- baño completo con mampara de baño y secador de pelo
- maletero
- tendedero
- caja fuerte (servicio de alquiler **2 euros/día**)
- mini-nevera(no surtida)
- terraza y mobiliario de terraza: 2 sillas y una mesa
- climatizador individual (calefacción y aire acondicionado)
- sistema de aislamiento climalit
- una o dos butacas y sillas (dependiendo del tipo de habitación)

Las **Habitaciones Dobles** del Hotel de La Manga son habitaciones estándar, especialmente pensadas para las parejas, para que puedan disfrutar desde la terraza de las maravillosas vistas al Mar Menor o al Mar Mediterráneo. El tamaño de esta habitación es de **17,46 m<sup>2</sup>** y el de su baño de **5,22 m<sup>2</sup>**, por lo tanto **NO** podemos colocar una cama supletoria, pero **SÍ** una cuna para el bebé.

Estas habitaciones pueden tener:

- una cama de matrimonio de **1,50 x 1,90 m** o
- dos camas TWIN de **0,90 x 1,90 m**

En el caso de que un cliente quiera alojarse solo, se le ofrecen dos posibilidades:

- **la Habitación Doble Uso Individual**
- **la Habitación individual**

Las **HABITACIONES DOBLES de USO INDIVIDUAL (las DUI)** son habitaciones dobles, con cama de matrimonio de **1,35 x 1,90 m**, ocupadas por una sola persona. Hay 14 habitaciones de este tipo en todo el hotel: las **20** y las **21** de cada planta. El tamaño de cada una de las habitaciones es de **16,11 m<sup>2</sup>** y el de su baño es de: **3,60 m<sup>2</sup>**.



Las **HABITACIONES INDIVIDUALES** son habitaciones para una persona, con una sola cama de **0,90 x 1,90 m**. En todo el hotel, hay 14 habitaciones de este tipo: las **18** y las **52** de cada planta. Estas habitaciones son más pequeñas que las dobles, el tamaño de cada una siendo de **9,36 m<sup>2</sup>** y el de su baño es de: **5,28 m<sup>2</sup>** y están situadas cerca del ascensor. En plantas altas las habitaciones tienen vista al Mar Menor.



El **Hotel de La Manga**, Entremares BioBalneario Marino ofrece un tipo de alojamiento totalmente diferente de las que conocemos en uno de los siguientes 3 casos:

- **2 adultos y un niño**
- **3 adultos**
- **1 adulto o 2 niños** (familia monoparental).

En cualquiera de las 3 situaciones el Hotel pone a la disposición de los clientes una

**HABITACIÓN DOBLE CON CAMA SUPLETORIA**. Por su estructura y tamaño (**17,92 m<sup>2</sup>**) este tipo de habitaciones permite incorporar una cama supletoria.



Normalmente las **Habitaciones de Triple Ocupación** están dotadas con 2 camas TWIN de **0,90 x 1,90m** a las que se le puede añadir una **cama supletoria de 0,90 x 1,90 m** (se reserva por **12 euros/día**)....

A diferencia de las Dobles, las **Habitaciones Dobles Tiples** tienen las siguientes características:

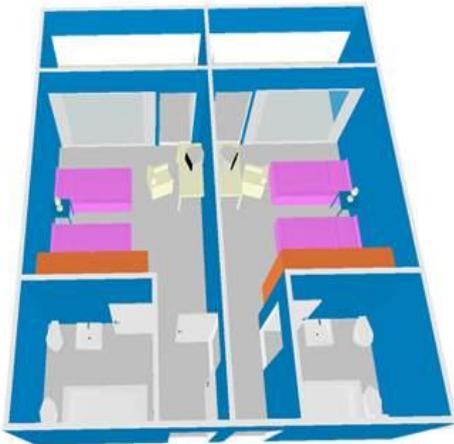
- son más amplias
- no todas tienen vista al Mar (solo las de la **5ª planta** hasta la **7ª**), circunstancia que no se puede garantizar en el momento de hacer la reserva
- se encuentran ubicadas en el hotel a partir de la **2ª planta**....

Las **HABITACIONES CUÁDRUPLES** son habitaciones dobles con 2 camas TWIN de 0,90 x 1,90 m y 2 camas supletorias de 0,90 x 1,90 m.

Están diseñadas para que puedas compartir las vacaciones con toda tu familia.

La **ocupación** para este tipo de habitación es de 4 personas: 2 adultos y 2 niños o 3 adultos y un niño. Como máximo se puede añadir una **cuna de viajes** para las familias con 3 niños, uno menor de 2 años (bebé).

Las **HABITACIONES FAMILIARES** son 2 **Habitaciones Dobles Estándar**, que comunican a través de una puerta interna. Cada una de las habitaciones dispone de **2 camas TWIN de 0,90 x 1,90 m** y permite añadir una cama supletoria de 0,90 x 1,90 m. Hay pocos **hoteles en La Manga** que ofrecen este tipo de habitación a sus clientes.



La **ocupación mínima** de este tipo de habitación es de 4 personas: 2 adultos y 2 niños y **la máxima** es de 6 personas: 2 adultos y 4 niños.

En general las **HABITACIONES ADAPTADAS** ofrecen casi las mismas facilidades que las otras, con las siguientes excepciones:

- *Son mucho más amplias para facilitar la movilidad*
- *No tienen vista al mar*
- *No tienen terraza*
- *Algunas de ellas tienen la ventaja de poder comunicar entre ellas, mediante una puerta interior*
- *No disponen de bañera sino de ducha. El cuarto de baño dispone de elementos para facilitar el aseo personal como son: barreras verticales de*

*apoyo en sujeción (de subida y bajada) para el uso del aseo o de la ducha personal, espejo con inclinación especial, lavabo sin pie, puerta corredera, etc.*

- *Están situadas cerca de los ascensores, en la planta 1.*
- *El tamaño de la habitación adaptada es de: 20,16 m<sup>2</sup> y el de su baño es de: 5,75 m<sup>2</sup>*

Aunque de momento disponemos solo de estas 8 habitaciones, nuestro compromiso con la accesibilidad y nuestra continua preocupación de ofrecer a cualquier persona con movilidad reducida unas vacaciones inolvidables en un hotel en primera línea de playa, se mantendrán vivos en el futuro.

#### 4.3.1.5. TRATAMIENTOS TERMALES.

**El Centro de Talasoterapia y Spa de La Manga**, es el mayor centro que usa el agua del mar como **fuentes de salud** en el tratamiento de las diferentes patologías o dolencias.

Gracias a su cercanía al Mediterráneo y a su novedoso sistema de captación, este primer **Balneario Spa de Murcia** está especializado en Tratamientos de Salud, de Relax y de Estética con agua de mar, todos personalizados y adecuados a sus necesidades. Ambientado en la época romana, con instalaciones de última generación y un amplio equipo de profesionales: médicos, fisioterapeutas, especialistas en hidroterapia y estética, el **Spa Entremares** es sin duda uno de los mayores **Spas de La Manga y de toda la región de Murcia**.

El centro trata afecciones de tensión muscular (sobrecarga muscular), cansancio, estrés, ansiedad, problemas de insomnio, reumatismos, problemas de piel, recuperación post-quirúrgica, rehabilitación, desintoxicación, o afecciones respiratorias.

Se recomienda como tratamiento para la artrosis, reuma, fibromialgia y osteoporosis envolturas de lodos fangos o barro. Para tratar las dermatitis como psoriasis y eccemas, problemas de hipotiroidismo o simplemente cuidar el cuerpo, se recomienda como tratamientos las envolturas de algas.

#### **Los servicios que se ofrecen son los siguientes:**

Duchas sensaciones, sauna seca, sauna húmeda (baño de vapor con eucalipto), pozo del hielo, jacuzzi, zona de relax, masaje en seco, masaje hidrojet, masajes vichy cartaginés, hidrojet(masaje en cama de agua), envolturas en lodos y algas y bañera de hidromasaje.

Resumiendo, el **Balneario Entremares** cuenta con **varias instalaciones** claramente definidas, en las que los clientes pueden simplemente relajarse o realizar diferentes tratamientos terapéuticos:

**las Termas Carthaginesas** – son 4 piscinas termales con agua del mar (3 con agua caliente y una con agua fría)

El recorrido por las Termas Carthaginesas consiste en un baño por **cuatro piscinas de agua de mar**, tres de agua caliente (**36-38°C**) y una de agua fría (**20-24°C**).

Este baño relajará tu cuerpo y tu mente, ofreciéndote gran sensación de bienestar y relajación. Este efecto se debe al contraste de agua caliente-fría (que mejora la circulación sanguínea), y a los distintos chorros y burbujas de cada una de las piscinas: chorros cervicales, dorsales y de hombros (en la primera piscina), chorros lumbares (de la segunda piscina) y chorros de contracorriente para masaje en abdomen y piernas (de la última piscina caliente).

Al efecto mecánico de los chorros, y térmico de los contrastes de temperatura, se le suma el efecto de la composición del agua de mar.

**la Piscina Climatizada Brisa Marina** – es una piscina cubierta climatizada con agua dulce.

**el Circuito de Wellness-SPA** - que incluye: jacuzzi, spa, sauna seca, pozo de hielo y baño turco.

En función del tratamiento que has elegido dentro del circuito de Wellness y Spa, conseguirás relajación de cuerpo y mente, desintoxicación del cuerpo, mejora de la circulación sanguínea, descenso de tensión arterial, limpieza profunda de piel y mucosas.

El calor seco de nuestra **SAUNA** estimula la sudoración corporal que ayuda a la eliminación de toxinas y a la vez favorece la actividad respiratoria. Tiene un efecto desintoxicante y sedante directo.

**La SAUNA HUMEDA (BAÑO DE VAPOR), ayuda a mejorar los problemas respiratorios tales como alergias, rinitis, asma, sinusitis...**

El baño de vapor (baño turco o Hamman) con eucalipto favorece la descongestión, fluidifica la mucosa, favoreciendo así su expulsión, relaja el tono muscular y provoca una renovación de la capa más externa de la piel.

Entre la sauna y el baño de vapor, se encuentra el **POZO DE HIELO**.

El pozo de hielo provoca vasoconstricción y activación metabólica. Tiene efecto analgésico y acción antiinflamatoria.

Las **DUCHAS DE SENSACIONES** están indicadas contra el cansancio, el estrés y la ansiedad.

El efecto sedante de una lluvia de mango, relajarte bajo las capas concéntricas de una ducha caliente de fresa o sentirte revitalizado por la acción fría y estimulante de la ducha de limón son algunas de las sensaciones que se pueden experimentar.

**la Zona de Masajes** - en la que se realizan distintos masajes: de relax, masajes terapéuticos (de recuperación) o masajes de estética.

parte del **Balneario** dividida en tres áreas distintas con diferentes cabinas para cada uno de los **3 tipos de masajes** que ofrecemos.

**1. MASAJES EN SECO** son masajes realizados en cabinas de cromoterapia, musicoterapia o aromaterapia. Se puede elegir entre los siguientes:

- el masaje relajante
- el masaje terapéutico
- el masaje deportivo
- el masaje descontracturante

Se ofrecen masajes manuales como un complemento indispensable de la talasoterapia, y estos se pueden realizar en pareja o en grupo, ya que el centro termal dispone de cabinas panelables que permiten esta posibilidad. A los masajes en seco les llaman **MASAJES DE LOS SENTIDOS**, ya que estimulan cada uno de ellos.

- **EL TACTO**, mediante las manos de los profesionales
- **EL OLFATO** (AROMATERAPIA), por los aceites esenciales que utilizan para mejorar el efecto de masaje
- **LA VISTA** (CROMOTERAPIA), por los 4 colores que se pueden elegir para ambientar e iluminar la cabina
- **EL OÍDO** (MUSICOTERAPIA) por una exclusiva selección de música ambiente
- **EL GUSTO** con las deliciosas infusiones relax y drenantes, que harán que se sienta más relajado/a que nunca.

Podrá optar también por los siguientes masajes:

- Masaje Completo o Masaje parcial
- Masaje de Aromaterapia o con piedras volcánicas
- Masaje de Drenaje Linfático Manual
- Masaje Watsu Carthaginés (técnica de relajación y estiramiento realizado en el agua)

**2. MASAJE HIDROJET** es un masaje mecánico realizado mediante una cama de agua con chorros de agua por debajo de un colchón sobre el que puede descansar sin mojarse. El movimiento de los chorros es transversal y longitudinal, lo que permite ofrecerle un masaje relajante, del cuello a los pies.

**3. MASAJE VICHY CARTAGINÉS** consiste en un masaje realizado manualmente con un agradable bálsamo de algas marinas. Al mismo tiempo con el masaje, una fina ducha de agua caliente cae por todo el cuerpo, aumentando aún más el estado de relajación.

**Zona de envolturas** - en la que se realizan tratamientos con envolturas de lodos, de algas, de fangos o envolturas mixtas en función de los problemas de cada paciente

La **zona de envolturas** del **Spa Entremares** está compuesta por **5 cabinas individuales** para la aplicación de envolturas, con camillas térmicas, ducha individual, sistema de alarma, música y luz regulable. Las envolturas que los fisioterapeutas aplican **en los programas de Talasoterapia** pueden ser de:

- **LODOS MARINOS** (Peloides o popularmente barros o fangos)
- **ALGAS MARINAS** como: Laminaria, Spirulina, Fucus, Condrus

**1. Para problemas reumáticos o articulares** como: **ARTROSIS, REUMA, FIBROMIALGIA, OSTEOPOROSIS** recomiendan como tratamiento las **ENVOLTURAS DE LODOS, FANGOS O BARROS**.

En las **Termas Carthaginesas**<sup>®</sup> los lodos, fangos o barro, se aplican a temperatura ambiente, directamente sobre tu piel, en todas y cada una de las articulaciones, y se van calentando sobre el cuerpo, alcanzando la temperatura de **45-48 grados** y manteniendo el calor durante los 20 minutos de exposición. Cuando este calor empieza a disminuir, retiramos la envoltura de lodos y podrás darte una ducha relajante para eliminar los restos de lodo de tu cuerpo.

Entre sus beneficios destacan:

- *Efecto analgésico, antiinflamatorio y relajante sobre el organismo*
- *Mejora de la transmineralización gracias a la vasodilatación que se produce con el aumento de temperatura*
- *Mejora de procesos reumáticos crónicos como artrosis, reuma, fibromialgia, osteoporosis.*

Después de realizar este tratamiento notará como se distancian en el tiempo las crisis dolorosas de tus articulaciones, pasará mejores inviernos, incluso sentirá que no es necesario tomar tantos calmantes para aliviar sus dolores, porque estos disminuyen de forma considerable, la piel será más lisa, la tensión del cuerpo desaparecerá.

**2. Para tratar las Dermatitis** como **PSORIASIS, ECCEMAS**, tratar **problemas de Hipotiroidismo** o simplemente **cuidar el cuerpo** se recomienda como tratamiento las **ENVOLTURAS DE ALGAS**.

Las algas se aplican a una temperatura media (**37-38°C**), directamente sobre la piel. Seguidamente se realiza la envoltura de plástico y toalla para mantener el calor y favorecer así la transmineralización. Al cabo de 20 minutos retiran la envoltura mediante una ducha de agua caliente. Las envolturas de algas marinas son recomendables, porque aportan al organismo, además de minerales y oligoelementos, vitaminas A, B, C, D, E, F, y K y caroteno.

Entre sus efectos encontramos que son *desintoxicantes, tonificantes, hidratantes y estimulantes* de la *circulación sanguínea local*.

**3. En caso de tener problemas reumáticos unidos a problemas circulatorios (VARICES)**, te ofrecemos como solución, las **ENVOLTURAS MIXTAS**, que consisten en aplicar lodos calientes en las articulaciones, y a la vez algas frías con loción refrigerante en las piernas, para favorecer el retorno venoso y eliminar la sensación de piernas cansadas, por la vasoconstricción provocada por las algas frías.

En los programas de **estética** de nuestro centro de Belleza y **Spa de La Manga** se utilizan otros **tipos de envolturas**, como:

- envolturas de chocolate
- envolturas de cereza
- envolturas de uva
- envolturas de aceite de oliva

De los distintos tratamientos de belleza, podrás decidirte sobre el que mejor se adapta a tus necesidades... o bien dejarte asesorar por el equipo de esteticistas de nuestro **Spa, el mejor de todos los Spas de Murcia**. Ellas te harán un tratamiento personalizado y adaptado a tus necesidades.

**La Zona de Estética y Belleza Termal** - con diferentes tratamientos de estética y belleza corporal.

Puede disfrutar de **tratamientos faciales y corporales** tanto de un día, como de **programas de varios días personalizados** a tus necesidades. Todos los programas son basados en las propiedades cosméticas de las algas y elementos marinos. Todos los tratamientos de estética son no invasivos, de aplicación externa, y se realizan con la ayuda de aparatología y productos cosméticos.

Empiece por elegir uno de los **TRATAMIENTOS FACIALES** (Básico o Intensivo). Después las esteticistas decidirán cual es la opción que mejor se adapta a su tipo de piel de todas las opciones de las que disponen (Hidratante, Desensibilizante, Confortante, Oxigenante, Reafirmante). Todos los tratamientos faciales, sean básicos o intensivos, incluyen mascarilla de parafina para manos y maquillaje de uñas.

Después del tratamiento recibido verá los resultados del esfuerzo aplicado: una cara limpia, muy fina, fresca, sin tensiones, rejuvenecida. Unido esto a un estado de relax general conseguido por los mimos y delicadeza de las maniobras realizadas durante el tratamiento.

De todos los **TRATAMIENTOS HIDRATANTES CORPORALES que se encuentran en la oferta de nuestro Balneario de La Manga** podrá elegir entre:

- **MARINO:** Incluye Peeling Cristal de Mar con Algas, Envoltura de cera Hidratante, Bañera de Hidromasaje y Aplicación de Leche Hidratante.
- **AL CHOCOLATE:** Incluye Masaje Completo con Mouse de Chocolate, Envoltura de Chocolate y aplicación de Leche Hidratante.
- **AL AZÚCAR:** Incluye Peeling de Azúcar Moreno, Envoltura de Barro Blanco Purificante y Aplicación de Leche Hidratante.
- **AIRES DE ORIENTE:** Incluye Masaje Corporal Completo con aromaterapia, Exfoliación con Pinda de Hierbas Exóticas, Envoltura de Barro Blanco y Aplicación de Leche Hidratante.

Estos tratamientos le ayudarán a hidratar tu piel, a eliminar las células muertas, a revitalizar la piel, dejándola suave y ligeramente perfumada, a la vez que eliminamos tensiones musculares y conseguimos un completo estado de calma y bienestar.

En el **Centro de Estética Termal Entremares** también podrá recibir **MASAJES** como:

- Masaje Facial-Craneal Básico
- Masaje Facial con Piedras Volcánicas
- Masaje con Piedras Volcánicas, parcial o completo
- Masaje Corporal con Aromaterapia, parcial o completo
- Drenaje Linfático Manual que se realizará en zonas localizadas, según necesidad.

Los dos masajes faciales incluyen también una Higiene Facial.

Si le interesan los tratamientos más específicos podrá elegir entre los siguientes **PROGRAMAS DE TRATAMIENTO CONTINUADO**:

- Tratamiento anti celulítico-reductor-reafirmante
- Tratamiento piernas cansadas
- Tratamiento futura mama
- Tratamiento preparación novias

Estos tratamientos podrán ser de tantos días como quiera la persona, y las técnicas a aplicar serán en función de las necesidades tras una consulta inicial con nuestras esteticistas, quienes propondrán un tratamiento personalizado.

Para ello proponen los **TRATAMIENTOS SUBLIME** que combinan un tratamiento facial con un hidratante corporal. Lo único que tiene que hacer es decidirse sobre el tratamiento facial, porque dependiendo de él, el tratamiento completo podrá ser:

- SUBLIME BÁSICO, con tratamiento facial básico
- SUBLIME INTENSIVO, con tratamiento facial intensivo

Uniendo los beneficios y efectos de ambos tratamientos, produciéndose sobre el que lo recibe un efecto no solo sumatorio sino exponencial de relax, calma, bienestar, además de los efectos mencionados sobre la piel de limpieza, tersura, desintoxicación, firmeza,.....

### **¿Servicios de estética clásicos?**

**El centro de estética de nuestro Hotel Spa de La Manga** te ofrece **SERVICIOS DE BELLEZA** clásicos como:

- Manicura y Pedicura Thalasso
- Depilaciones varias
- Tinte y permanente de pestañas

Aunque verá que no son tan clásicos, se puede decir que son enriquecidos, porque le aportan su experiencia en hidroterapia y realizan todas las técnicas con cosmética marina, lo que hace que lo que sería una clásica manicura pase a ser un cuidado de manos en profundidad.

Además, pueden disfrutar de otros **Servicios de talasoterapia Entremares** como:

- **servicios de fisioterapia**
- **servicios de hidroterapia**
- **servicios respiratorios**

Al contratar alguno de los programas y tratamientos, los clientes podrá disfrutar de múltiples actividades gratuitas, tales como actividades acuáticas que incluyen aquagym y relajación en el medio, entre otras, actividades de suelo (yoga, baile en grupo, relajación) y actividades de taller.

#### 4.3.1.6. TARIFAS.

**Las tarifas de alojamiento con programa de relax para estancias de 2, 5 y 7 noches son las siguientes:**

##### **PROGRAMA 2 NOCHES RELAX «PUESTA EN FORMA ROMANO» - desde 190,00 €**

Estancia de **2 noches** en régimen de Pensión Completa.

1 masaje vichy, 1 baño en las Termas Romanas (4 Termas Romanas de agua mar cervical, lumbar, de contraste y jet submarino), 2 baños en la Biopiscina Spa Brisa Marina, 1 baño en el circuito Wellness/Spa (jacuzzi, spa, sauna, baño de vapor, pozo de hielo y duchas sensaciones), 1 envoltura de lodos y 1 bañera de hidromasaje ó 1 masaje hidrojet. Además incluimos el libro «100 secretos de talasoterapia» en la habitación y entrada libre al Circuito Bio Saludable.

##### **PROGRAMA 2 NOCHES RELAX «ROMANTICO CARTHAGINÉS» - desde 190,00 €**

Estancia de **2 noches** en régimen de Pensión Completa.

1 masaje parcial (con aromaterapia, musicoterapia y cromoterapia), 1 baño en las Termas Romanas (4 Termas Romanas de agua mar cervical, lumbar, de contraste y jet submarino), 2 baños en la Biopiscina Spa Brisa Marina, 1 baño en el circuito Wellness/Spa (jacuzzi, spa, sauna, baño de vapor, pozo de hielo y duchas sensaciones), 1 envoltura de algas y 1 bañera de hidromasaje ó 1 masaje hidrojet. Además le incluimos un detalle «ROMANTICO» en la habitación, y la entrada libre al Circuito Bio Saludable.

##### **TRATAMIENTO 5 NOCHES RELAX «PUESTA EN FORMA CARTHAGINÉS» - desde 346,00 €**

Estancia de **5 noches** en régimen de Pensión Completa.

1 masaje vichy, 1 masaje hidrojet, 2 masajes parciales (con aromaterapia, musicoterapia y cromoterapia), 2 bañeras de hidromasaje, 2 envolturas de lodos, 2 baños en las 4 Termas Romanas de agua de mar (cervical, lumbar, de contraste y jet submarino) y 2 baños en el circuito Wellness/Spa (jacuzzi, spa, sauna, baño de vapor, pozo de hielo y duchas sensaciones). 4 baños en la Biopiscina Spa Brisa Marina, y la entrada libre al Circuito Bio Saludable.

**TRATAMIENTO 7 NOCHES RELAX «PUESTA EN FORMA CARTHAGINÉS» - desde 485,00 €**

Estancia de **7 noches** en régimen de Pensión Completa.

2 masajes vichy, 1 masaje hidrojet, 3 masajes parciales (con aromaterapia, musicoterapia y cromoterapia), 3 bañeras de hidromasaje, 3 envolturas de lodos, 3 baños en las 4 Termas Romanas de agua de mar (cervical, lumbar, de contraste y jet submarino) y 3 baños en el circuito Wellness/Spa (jacuzzi, spa, sauna, baño de vapor, pozo de hielo y duchas sensaciones), 6 baños en la Biopiscina Spa Brisa Marina, y la entrada libre al Circuito Bio Saludable..

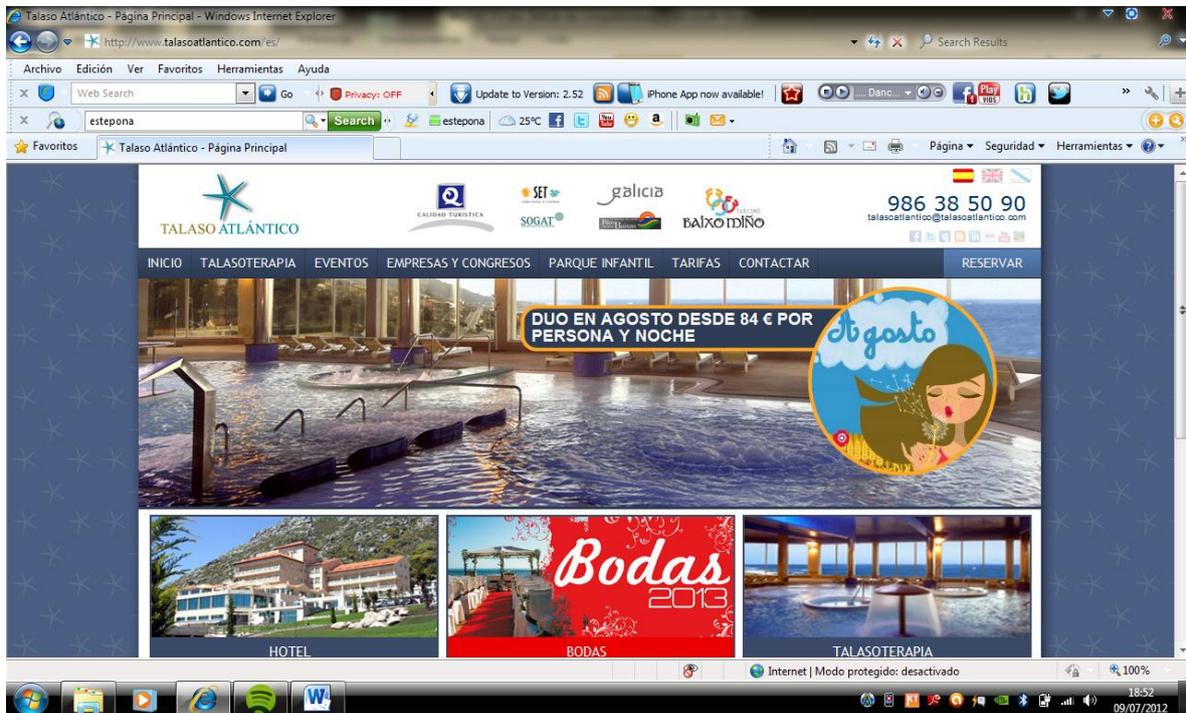
***Los precios en base a la temporada más económica son por persona y estancia en habitación doble estándar***

Las tarifas de estética se pueden descargar en este link.

<http://www.entremares.es/spa-en-la-manga-termas-carthaginas/wp-content/uploads/Folleto-de-Estetica-Termal-Hotel-Entremares.pdf>

## 4.4. PONTEVEDRA

### 4.4.1. HOTEL TALASO ATLANTICO.



<http://www.talasoatlantico.com/es/>

#### 4.4.1.1. EL ESTABLECIMIENTOS Y LAS INSTALACIONES.

El primer hotel con Talasoterapia de las Rías Baixas.

A 5 minutos de la preciosa villa de Baiona la Real, enclavado en uno de los paisajes marinos más agrestes y bellos de la península se encuentra TALASO ATLÁNTICO. Sobre una parcela de 50.000 m<sup>2</sup> frente al océano Atlántico. Compartido por el faro Silleiro y los caballos salvajes que habitan en la montaña.

Una magnífica comunicación con la A-9, apenas a tres minutos de TALASO ATLÁNTICO.

En nuestra búsqueda de cubrir todas las necesidades, año tras año procuramos incrementar el número de servicios que ponemos a disposición de nuestros clientes. Disponemos de servicios que le ayudarán a disfrutar de su tiempo libre y otros que le facilitarán y harán más agradable su estancia en nuestras instalaciones. Cuenta con servicio de lavandería, servicio de habitaciones, Minibar, conexión Wifi, Internet de uso libre, helipuerto, parque infantil, rutas de senderismo y rutas a caballo.

TALASO ATLÁNTICO está proyectado como una edificación clásica en granito, con balaustradas y terrazas cuya arquitectura recuerda el estilo de las casas solares autóctonas. 12.000 m<sup>2</sup> construidos albergan en su interior una auténtica filosofía del confort.

#### **4.4.1.2. LOCALIZACIÓN.**

En el apartado de localización hay una imagen de satélite de su ubicación y un apartado que poniendo tu situación actual te describe el trayecto que debes realizar.

#### **4.4.1.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDEDORES.**

Una geografía de enorme interés con muy buenas comunicaciones nos acercan a una completa y singular oferta para la cultura y el ocio:

- la monumentalidad de Santiago de Compostela (50 minutos)
- la amurallada ciudad portuguesa de Valença do Minho de profundo tipismo y compras (30 minutos)
- la poética isla de A Toxa (40 minutos)
- la marinera villa de A Guardia con su famosas langostas (20 minutos)
- al mayor núcleo de población de Galicia, Vigo (20 minutos)
- la marinera Villa de Baiona (5 minutos)
- Campos de Golf (Domaio, Mondariz, A Toxa)
- Islas Cíes (desde Baiona y Vigo en temporada)

#### **4.4.1.4. HABITACIONES.**

El entusiasmo que transmiten las habitaciones tiene mucho que ver con el desenfado de una decoración de materiales nobles empleados con libertad pero sin estridencias.

Al otro lado de las cortinas, se demoran serenamente los atardeceres largos del océano. Los rayos del sol iluminan con tonos apacibles los agrestes paisajes de la costa de Oia y el ánimo de los espectadores sensibles que viven la experiencia desde un hotel específicamente pensado para ellos.

##### ***Habitación doble superior***

Las habitaciones más grandes del hotel conjugan el lujo del espacio interior con las vistas al mar desde una de las perspectivas más espectaculares del entorno.

##### ***Habitación con salón***

Una estancia idónea para el alojamiento de las familias o para diversas actividades de los negocios.

**Habitación Standard con vistas al mar**

Estancias cómodas y dinámicas, donde prevalece en la decoración y en el ambiente la pasión por el océano Atlántico.

**Habitación Standard con vistas a la montaña**

Habitaciones muy acogedoras que contemplan con tranquilidad la flora y la fauna de los montes de la comarca.

**SUITE**

La suite ofrece una experiencia que va mucho más allá de lo que se entiende por una habitación de hotel. Sus terrazas de sol y de sombra, y las ventanas orientadas hacia los cuatro puntos cardinales la convierten en uno de los miradores más espectaculares de la comarca.

El espacio interior, tamizado por los tonos castaños del parquet de bambú, presenta ambientes distintos para cada hora del día. Desde la bañera puede contemplar la belleza de las rompientes de Cabo Silleiro mientras toma un agradable baño relajante.

**4.4.1.5. TRATAMIENTOS THALASSO.**

El Centro de Talasoterapia, a diferencia de los balnearios que emplean aguas termales, sólo hacen uso del agua marina y de aquellos elementos que genera su entorno: algas, limos, lodos, aire marino, etc. Cada uno de estos elementos naturales es portador de un beneficio reconocido.

Las afecciones que trata son las que están especialmente recomendadas en la recuperación de secuelas de traumatismos, intervenciones quirúrgicas en aparato locomotor, procesos reumáticos crónicos, desgaste articular, afecciones respiratorias, cutáneas y ginecológicas.

Los tratamientos los veremos en función del servicio que expliquemos a continuación.

## RECORRIDO MARINO.

La sesión de Recorrido Marino permite disfrutar de las instalaciones de la Gran Piscina Terapéutica de agua de mar a 34°C de temperatura. Entre otros, cuenta con los siguientes sistemas de hidroterapia:

- Jacuzzi a 36°C
- Vaso de agua fría (18°C) (contrastes térmicos)
- Camas de hidromasaje
- Sillones individuales de hidromasaje
- Cascadas y seta cervical
- Circuito contracorriente
- Inyectores subacuáticos para el masaje de las piernas
- Inyectores a presión para el masaje de las plantas de los pies
- Sauna seca (sauna finlandesa)
- Baño de vapor (hamman turco)

La acción de los componentes marinos a una temperatura de 34°C, combinada con el efecto de la hidroterapia, mejora la regulación de los sistemas vascular, nervioso y muscular, de las funciones hormonales metabólicas, del aparato respiratorio y estimula las defensas del organismo, restableciendo el equilibrio neurovegetativo.

## TRATAMIENTOS A LA CARTA

### **Bañera Niágara con agua de mar 31 €**

Proporciona un agradable masaje a través de 260 inyectores colocados en 6 zonas anatómicas de regulación independiente. Emplea agua de mar a 36°C.

Muy eficaz en el tratamiento de procesos reumáticos, rehabilitación, trastornos circulatorios y procesos dermatológicos.

### **Bañera Península con agua de mar 29 €**

Gracias al uso de agua de mar a 36° C, el efecto de sus jets de presión regulable es idóneo para lograr un gran alivio de la tensión muscular, bien a través del hidromasaje o del baño de burbujas.

Muy eficaz en el tratamiento de procesos reumáticos, rehabilitación, trastornos circulatorios y procesos dermatológicos.

### **Bañera Subacuática con agua de mar 33 €**

Bañera de gran capacidad diseñada para la cómoda aplicación de un masaje bajo el agua, realizado por un hidroterapeuta.

Muy utilizada en rehabilitación.

Emplea agua de mar a 36 °C.

Recomendada como método de relajación, con acción descontracturante; facilita la movilidad articular y estimula el retorno venoso y linfático.

**Ducha Vichy con agua de mar 18 €**

Ducha horizontal sobre camilla, dotada de surtidores en afusión circular de agua de mar caliente, situados a 60 cm. del cuerpo, que provocan sensaciones de efecto estimulante y relajante.

**Ducha Vichy con masaje 37 €**

Esta combinación de masaje de espalda y ducha vichy favorece la relajación muscular y mental.

**Ducha Jet con agua de mar 19 €**

Estimulación obtenida a través de la aplicación en sentido ascendente de un chorro de agua de mar a presión que moviliza los depósitos de grasa y ejerce un gran poder descontracturante.

El acuista permanece de pie durante la sesión. El agua se proyecta desde una distancia de 3 metros.

**MASAJES****Masaje Parcial Bienestar 24 €**

El masaje actúa a nivel fisiológico y psicológico, reduciendo la tensión y la ansiedad, y acentuando la sensación de relajación y bienestar. De espalda o de piernas.

**Masaje Completo Bienestar 45 €**

El masaje actúa a nivel fisiológico y psicológico, reduciendo la tensión y la ansiedad, y acentuando la sensación de relajación y bienestar.

**Masaje Parcial Tonificante 26 €**

Aplicado mediante movimientos activos y estimulantes que logran un efecto revitalizador.

**Masaje Completo Tonificante 49 €**

Aplicado mediante movimientos activos y estimulantes que logran un efecto revitalizador.

**Masaje Anticelulítico Parcial 26 €**

Se realiza a través de la aplicación secuencial de intensos masajes ascendentes con productos específicos que impiden la evolución de la celulitis y evitan la formación de cúmulos grasos, al mejorar el estado circulatorio. De un modo progresivo, la piel recupera una textura suave y uniforme.

**Masaje Anticelulítico Completo 51 €**

Se realiza a través de la aplicación secuencial de intensos masajes ascendentes con productos específicos que impiden la evolución de la celulitis y evitan la formación de cúmulos grasos, al mejorar el estado circulatorio. De un modo progresivo, la piel recupera una textura suave y uniforme.

**Masaje Reafirmante Completo 49 €**

Ejecutado con movimientos rápidos y enérgicos combinados con la aplicación de una crema reafirmante que activan el tono muscular y devuelven a la piel una sensación de vigor y tersura.

**Masaje Geo Corporal con Piedras Volcánicas 79 €**

Una novedosa variedad del masaje relajante. A través del empleo de las piedras volcánicas se consigue una reconducción energética proporcionando una increíble sensación de bienestar y evasión.

**Masaje Thai-Oriental 48 €**

Recoge la sabiduría de la tradición oriental para transmitirla a través de un masaje de pies relajante y sensitivo, incidiendo especialmente en los puntos reflejos para conseguir una liberación inmediata de la tensión acumulada en la vida cotidiana.

**Drenaje Linfático de piernas 29 €**

Tratamiento en posición de "Cúbito Supino" con movimientos lentos y suaves sobre las piernas, en el que no se emplea ningún tipo de cosmético, favoreciendo la eliminación del exceso de líquidos de los miembros inferiores.

**Masaje Circulatorio de piernas 24 €**

Indicado para personas con problemas circulatorios que derivan en piernas cansadas y doloridas.

Esta técnica produce una increíble sensación de ligereza a través de un aumento inicial del riego sanguíneo al que siguen bombeos y vaciados venosos para concluir con la aplicación de un gel frío como contraste térmico.

**Masaje Facial 18 €**

Elimina por completo las tensiones del rostro a través de suaves manipulaciones practicadas en los principales puntos de equilibrio energético.

**TRATAMIENTOS CORPORALES****Envolvimiento Tonificante de algas con agua de mar 28 €**

Consigue una acción vasoconstrictora de la piel que actúa contra la flacidez y el envejecimiento prematuro de ésta, devolviéndole toda su elasticidad y firmeza.

Este tratamiento se realiza con una manta térmica.

**Envolvimiento Adelgazante de algas con agua de mar 28 €**

Tratamiento de efecto reductor, elimina toxinas y remineraliza intensamente la piel, con la ayuda de la manta térmica.

**Envolvimiento de Termoalgas con agua de mar 28 €**

Aplicación de algas marinas sin acompañamiento de manta eléctrica.

**Chromotherm 33 €**

Novedosa aplicación de envolvimientos de algas mediante un agradable baño de vapor al que se añaden diferentes fragancias acompañadas de un relajante juego de luces de color creando una singular experiencia multisensorial.

**Barros Terapéuticos Reductores 27 €**

Aportan minerales esenciales a la piel. Muy efectiva en su acción analgésica, como tratamiento reductor y en recuperación de lesiones articulares.

**Tratamiento Adelgazante 52 €**

Comienza con una bañera que contiene una disolución de algas adelgazantes; a continuación se aplica un gel autocalentador sobre la zona tratar y continua con un envolvimiento en algas adelgazantes.

Concluye con la aplicación de una crema anticelulítica.

**Tratamiento Talaso Relajante 48 €**

Bañera de hidromasaje Península (15') + Masaje Bienestar Parcial Parcial (20').

**Tratamiento Hidratación Sublime Corporal 63 €**

Partiendo del peeling cristal, este tratamiento potencia al máximo la función hidratante mediante la aplicación sucesiva de ceras especiales y serum hidratante.

**Tratamiento Chocolaterapia con Peeling de Cacao 63 €**

Exquisito tratamiento para todos los amantes del Chocolate.

Disfrutando del aroma y textura del cacao.

Estimula las endorfinas u "hormonas de la felicidad".

Exfoliación de cacao que proviene de las Antillas con extracto de vainilla.

Envoltura de cacao al 70% y baño de burbujas anti-extress. Válido cualquier día de la semana.

**Gomage Corporal 28 €**

Tratamiento cuyo objetivo se centra en exfoliar y eliminar las células muertas para recuperar una piel hidratada, firme y protegida.

**Peeling Cristal 32 €**

Variante aromática del peeling corporal que apela a la sensibilidad olfativa para añadir una emoción estimulante y sutil al tratamiento.

En el peeling se emplean sales marinas, aceites esenciales y pétalos de flores.

A continuación, se aplica una cera hidratante, una sudación y un serum hidratante.

Una puerta abierta a la fantasía.

**Tratamiento Piernas Pesadas 46 €**

Indicado para combatir la pesadez de piernas, varices, piernas cansadas, inflamación o dolor.

El tratamiento se inicia con una sesión de presoterapia seguida de técnicas de contraste térmico (gel frío) que proporcionan una agradable sensación de ligereza y frescura.

**Presoterapia de piernas 19 €**

Esta técnica estimula la circulación de piernas y pies mediante un sistema de compresión que introduce aire proyectado de forma intermitente. Estas "botas inflables" van presionando en sentido ascendente y de forma progresiva las extremidades inferiores.

Están indicadas en problemas de pesadez, inflamación y trastornos circulatorios. Favorecen el drenaje linfático y el retorno venoso, logrando una agradable sensación de ligereza y descanso de pies y piernas.

### **Tratamiento Gold con extracto de Artemisa y Flor de la pasión 71 €**

Tratamiento sensual facial y corporal. Comenzamos con una exfoliación delicada para eliminar las células muertas. A continuación aplicamos una mascarilla y la envoltura con polvos de albaricoque y oro.

Finalizamos este Tratamiento nutritivo, hidratante con efecto antioxidante aplicando aromáticas cremas en todo el cuerpo y rostro dejando un sutil velo dorado. Terminamos con una invitación a una copa de cava con vistas al Atlántico. Válido cualquier día de la semana.

A parte de los tratamientos Thalasso también dispone de tratamientos de belleza.

TRATAMIENTOS FACIALES HOMBRE Y MUJER.

### **Tratamiento Purificante 89 €**

Limpieza profunda apta para todo tipo de pieles, en especial para pieles grasas, con problemas de acné o cualquiera que no sea piel reactiva. Aumenta la elasticidad de la piel, y elimina todas las impurezas; tonifica y recupera la hidratación de la epidermis. Emplea la técnica reflexo termal.

### **Tratamiento Marino Facial 29 €**

Este tratamiento hace uso de exfoliantes, mascarillas y cremas elaboradas a base de sustancias marinas que se adaptan a las características de cada tipo de piel. Se completa con un suave masaje descongestionante, proporcionando suavidad y textura a la piel del rostro y recuperando la luz y el esplendor de la mirada.

### **Tratamiento Higiene de Espalda 62 €**

Desarrollado específicamente para personas con problemas seboreicos en la espalda. Aporta higiene y bienestar para lograr una espalda sana y un cutis resplandeciente.

### **Tratamiento Thalasso Hidratante 59 €**

Apto para todo tipo de pieles. Aporta una especial hidratación al rostro que mejora la calidad de la piel dejándola con una gratificante sensación de frescor. Comienza con masaje y barros en la espalda (técnica reflexo termal), una exfoliación facial y aplicación simultánea de barros en el plexo solar, y finaliza con un masaje sobre la mascarilla y la aplicación de una crema adaptada a las características de la piel.

### **Tratamiento Facial Piel Sensibles 59 €**

Emplea el método reflexo termal (estimulación previa de zonas reflejas -espalda-) con el fin de optimizar la eficacia de un intenso tratamiento facial. Proporciona un descanso de los rasgos, mejora la microcirculación y refuerza la tonacidad de los capilares, calmando extraordinariamente la epidermis.

**Tratamiento Siempre Joven 59 €**

Tratamiento preventivo antiedad. Actúa sobre los signos del paso del tiempo. Las arrugas y pequeñas arrugas se difuminan, las ojeras y bolsas retroceden y la piel se reafirma y recupera su tersura natural. Sensación de juventud y vitalidad.

**Tratamiento Facial Anti-Age Reafirmante 89 €**

Tratamiento de cuidado antiedad reafirmante, nutritivo y tensor. Pensado para pieles maduras o muy castigadas.

Comienza con una limpieza, un peeling y un masaje, y se completa con dos concentrados: uno antiedad y otro de firmeza.

**Tratamiento Facial Anti-age Deluxe 89 €**

Este cuidado antiedad e hidronutrivo elaborado para pieles maduras y especialmente castigadas, es el tratamiento más completo de la carta. Los productos empleados pertenecen a una línea de alta cosmética. Detoxifica (elimina toxinas), combate el relajamiento cutáneo, alisa, hidrata y "vuelve a tensar" la piel, devolviéndole su brillo natural.

**Tratamiento Talaso Oxigenante Luminoso 89 €**

Tratamiento para pieles maduras (nivel intermedio). Comienza con un masaje en la espalda, seguido de la aplicación de barros marinos en la espalda y en el plexo solar, un peeling, un masaje facial, empleando cremas antiedad durante el tratamiento. Especialmente indicado para pieles desvitalizadas de aspecto rugoso y apagado que necesitan un aporte extra de oxígeno.

CUIDADO DE LAS MANOS Y LOS PIES.

**Tratamiento de Manos 36 €**

Comienza con una manicura, se aplica un peeling y finaliza con un masaje en las manos y una cera hidratante (mascarilla). Devolverá la olvidada sensación de suavidad y frescura mejorando la textura de la piel y consiguiendo un aspecto más juvenil.

**Limar y Pintar 6 €**

Descripción no disponible. Puede ponerse en contacto con nosotros si desea información adicional.

**Manicura Completa 10 €**

Descripción no disponible. Puede ponerse en contacto con nosotros si desea información adicional.

**Manicura Francesa 15 €**

Descripción no disponible. Puede ponerse en contacto con nosotros si desea información adicional.

**Tratamiento de Pies 40 €**

Comienza con una pedicura, se aplica un peeling y finaliza con un masaje en los pies. En la planta de los pies se dibuja el mapa de todo organismo.

**Pedicura 23 €**

Descripción no disponible. Puede ponerse en contacto con nosotros si desea información adicional.

**Pedicura Francesa 28 €**

Descripción no disponible. Puede ponerse en contacto con nosotros si desea información adicional.

## DEPILACIÓN FEMENINA.

**Piernas Enteras 25 €****Medias Piernas 15 €****Ingles (Línea del bañador) 9 €****Ingles Brasileña 15 €****Ingles Integrales 20 €****Axilas 9 €****Labio Superior 6 €****Brazos 14 €****Cejas 6 €**

## DEPILACIÓN MASCULINA

**Piernas Enteras 31 €****Brazos 20 €****Torso 24 €****Espalda 24 €****Ingles 14 €**

## TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS.

**Aerosoles con Agua de Mar y Esencia de Eucalipto 10 €**

Estos dispositivos fragmentan el agua de mar en minúsculas partículas que, al ser respiradas, penetran y ejercen su acción en las vías altas o bajas del aparato respiratorio, según se aplique la inhalación o el aerosol respectivamente. Es un tratamiento muy eficaz en la deshabituación tabáquica, en los procesos alérgicos y asmáticos de los niños o simplemente como terapia preventiva.

**Hidrolinfa (30') 30 €**

Hidrolinfa es un sistema de limpieza y desintoxicación que emplea la carga de iones negativos como terapia de sanación. La aplicación de Hidrolinfa permite: 1) expulsión de toxinas, radicales libres e impurezas del sistema linfático, 2) equilibrio del ph de todo el cuerpo, 3) cargar el cuerpo con iones negativos, que aportan grandes beneficios para la salud, 4) desobstrucción de los sistemas y sus órganos. Hidrolinfa genera un campo de iones negativos en el agua, donde el paciente coloca los pies. La fuerte carga de iones negativos genera un campo con una fuerza tal que atrae a

través de los poros de los pies todas las toxinas y radicales libres del sistema linfático. El paciente, al tener su sistema linfático desbloqueado empieza a limpiar el cuerpo de toxinas de forma intensiva.

### **Bono 6 sesiones de hidrolinfa (40') cada una para Terapia de Choque 154 €**

#### FISIOTERAPIA

#### **Sesión Fisioterapia 30 €**

Un fisioterapeuta especializado diseñará la secuencias de ejercicios más adecuadas para cada tipo de patología. Conseguir una mayor flexibilidad, un mantenimiento o recuperación de los recorridos articulares, con una acción tonificante de la musculatura así como el alivio del dolor, son algunos de los objetivos de la fisioterapia.

#### **Sesión Fisioterapia Completa 49.40 €**

#### **Sesión Fisioterapia en Piscina 32.30 €**

La rehabilitación en piscina es una terapia más efectiva y menos dolorosa gracias al acompañamiento constante de la acción del agua. En la gran piscina terapéutica de agua de mar a 34 °C, un fisioterapeuta aplicará las terapias más efectivas para cada patología, a través de una serie de ejercicios suaves de intensidad progresiva. Conseguir una mayor flexibilidad, un mantenimiento o recuperación de los recorridos articulares, el tratamiento de lesiones musculares, una acción tonificante de la musculatura así como el alivio del dolor, son algunos de los objetivos de la fisioterapia en piscina.

#### **Sesión Terapéutica en Piscina 30 €**

#### PELUQUERÍA

**Lavar y Peinar\*17 €**

**Lavar y Marcar con tubos\*36 €**

**Lavar, Peinar y Recogido\*36 €**

**Lavar, Cortar y Peinar\*17 €**

**Tinte, Cortar y Peinar\*31 €**

**Tinte, Mechas y Peinar\*39 €**

**Mechas y Peinar\*36 €**

**Mechas, Cortar y Peinar\*36 €**

**Corte Caballero10 €**

**Corte Niño o Niña9 €**

**Sesión de Maquillaje con Ampolla28 €**

*CONSULTE LOS BONOS DE TRATAMIENTOS CON DESCUENTOS DEL 20%*

*Servicio de Guardería GRATUITO para nuestros clientes (Consultar horarios)*

#### 4.4.1.6. TARIFAS.

##### **Tarifa de Alojamiento**

	<b>Temporada Alta</b>	<b>Temporada Baja</b>
Habitación Individual	115 €	87 €
Habitación Doble	160 €	114 €

*NIÑOS GRATIS en régimen de Solo alojamiento (compartiendo habitación con adulto).  
Cunas GRATIS!*

## **Información Complementaria**

### **Temporada Alta**

Semana Santa

Del 05/04 al 08/04 (ambos inclusive)

Agosto

Del 01/08 al 31/08 (ambos inclusive)

Feria Conxemar

Del 01/10 al 05/10 (ambos inclusive)

Fin de Año

Del 31/12 al 07/01 (ambos inclusive)

### **Temporada Baja**

Resto del año

### **Tipos de pensión (por persona)**

Ninguna 0 €

Desayuno Buffet 13 €

Suplemento Media Pensión: Desayuno Buffet +  
Cena (bebidas no incluidas) 38 €

Suplemento Pensión Completa (Bebidas no  
incluidas) 54 €

### **Otros suplementos (por persona)**

Cuna en la habitación 0 €

Cama Supletoria Niño 0 €

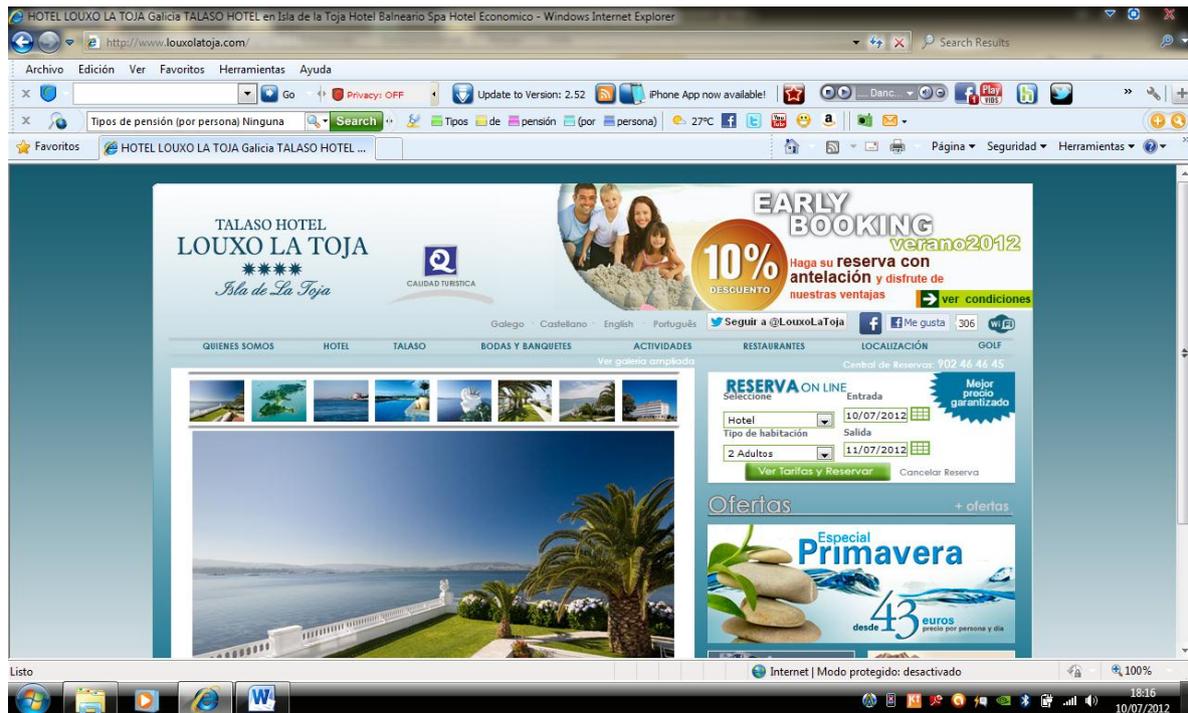
Precio Recorrido Marino Niño Alojado 9.10 €

Suplemento Vistas al Mar 10 €

Precio Recorrido Marino Alojado Adulto 12.10 €

Suplemento Habitación Superior 20 €

#### 4.4.2. THALASSO HOTEL LOUXO LA TOJA.



<http://www.louxolatoja.com/>

##### 4.4.2.1. EL ESTABLECIMIENTO Y LAS INSTALACIONES.

El placer del lujo, la tranquilidad de la comodidad y el gusto de sentirse cuidado, de recibir un trato extraordinario.

El hotel dispone de:

Salón.

Wifi

Bañera hidromasaje

TV vía satélite

Cadena musical

Aire Acondicionado

Caja de seguridad

Minibar

Servicio despertador

Servicio de canguro

Secador de pelo

Kit de aseo...

#### 4.4.2.2. LOCALIZACIÓN.

El Talaso Hotel Louxo La Toja está situado en el corazón de las Rías Bajas, en una zona salpicada de playas y calas de fina arena blanca, espacios naturales, conjuntos histórico-artísticos y una gastronomía excepcional. Un destino ideal para combinar ocio y relax.

#### 4.4.2.3. EL ENTORNO Y SUS ALREDEDORES.

La isla de La Toja, antes llamada isla de Louxo, de donde toma su nombre nuestro Hotel, es una de las islas más bellas de Galicia. Centro termal, de ocio y turismo, ya en el siglo XIX se convirtió en un codiciado destino, un paraje de gran lujo y esplendor, lugar de veraneo de personajes ilustres. Declarada Centro de Interés Turístico Nacional en 1966, la isla sigue conservando esa magia, mantiene el encanto que la hizo famosa, gracias a su belleza natural y a la tranquilidad de su entorno, que nos invita a relajarnos y a disfrutar de su variada oferta de ocio.

Destaca, dentro de esta oferta, nuestro pionero Centro de Talasoterapia, el primero que se creó en Galicia. El Talaso Hotel Louxo La Toja es socio fundador de la Sociedad Española de Talasoterapia, constituida en la isla de La Toja el 8 de marzo de 2004: [www.set.com.es](http://www.set.com.es)

Muy próximo al Hotel se encuentra el campo de golf de la Isla de La Toja, un campo de una belleza incomparable, rodeado de las espectaculares vistas de la ría de Arousa. La placidez del entorno, sus paisajes y el estado de conservación del campo hacen las delicias de los amantes de este deporte.

Los clientes del Talaso Hotel Louxo La Toja pueden beneficiarse de los acuerdos que éste tiene con el Club de Golf La Toja, el Campo de Golf Meis, a sólo 20 km. del Hotel, y el Club de Golf Ría de Vigo, a 45 minutos, un campo con 18 hoyos y unas magníficas vistas de la Ría de Vigo.

Le brindamos la oportunidad de practicar deportes náuticos, golf, tenis, natación, de disfrutar de nuestro Centro de Talasoterapia, de viajar en barco por la ría y, si lo desea, por la noche, le invitamos a probar suerte en el Casino de La Toja.

Si lo que desea es conocer nuestro entorno, programamos excursiones a Santiago, Portugal y otros destinos, y organizamos visitas a bodegas de albariño, romerías, comidas especiales en pazos gallegos o cualquier otro servicio que nos demande.

#### 4.4.2.4. HABITACIONES.

##### **Doble superior**

Sus excelentes vistas son un regalo para los sentidos, déjese acariciar por la brisa del mar.



##### **Doble tipo ático**

Acogedoras y confortables, su agradable diseño invita al descanso.



##### **Junior Suite**

Dese el gusto de disfrutar de una habitación de ensueño, con todas las comodidades y un servicio personalizado.



##### **Suite**

El placer del lujo, la tranquilidad de la comodidad y el gusto de sentirse cuidado, de recibir un trato extraordinario.



#### 4.4.2.5. TRATAMIENTOS THALASSO.



La Talasoterapia es uno de los tratamientos naturales con fines preventivos y curativos más antiguos del mundo. El agua de mar es fuente de bienestar, salud y belleza, y en nuestro centro de Talasoterapia encontrará una amplia y variada gama de servicios.

Un equipo médico le asesorará, personalmente, acerca de los beneficios de nuestros tratamientos y de cuáles son, para usted, los más adecuados.

Relájese y disfrute de una experiencia única, basada en tratamientos milenarios, con la tranquilidad de contar con la supervisión y el consejo de un equipo médico cualificado.

Si quiere hacer alguna consulta sobre los tratamientos del Talaso, puede preguntar directamente a nuestro médico, Enrique Piedras García, a través del correo electrónico: [enriquepiedras@louxolatoja.com](mailto:enriquepiedras@louxolatoja.com)

#### PROGRAMAS DE 1 DÍA

Circuito Marino 32€

Parque Marino

Aplicación de chorro a presión

Ducha circular con agua de mar

Bañera de hidromasaje con agua de mar

Louxomar 80€

Parque Marino

Ducha circular con agua de mar

Bañera de agua del mar Niágara

Aplicación de parafango marino

Masaje corporal completo

Chorro a presión con agua de mar.

Relax 60€

Parque Marino

Aplicación de chorro a presión

Ducha circular con agua de mar

Bañera de hidromasaje con agua de mar

Masaje cérico-dorsal.

Vitalizante 50€

Exfoliación Marina corporal

Ducha de agua de mar en Cabina de Hidromasaje

Envoltura corporal de algas (biomimetismo natural marino, similitud de comportamiento entre algas y la epidermis)

Estufa de vapor con aromaterapia

Ducha de agua de mar

Cromoterapia

Ducha a fusión Vichy

Especial Belleza 75€

Tratamientos especializados según el tipo y necesidades de la piel

Hidratación intensa

Específico de firmeza

Específico Antiarrugas

Preventivo de antiarrugas

Purificante rojeces difusas y calmante

Específico para pieles intolerantes o reactivas

Masaje de bienvenida de relajación en espalda y cuello

Aplicación de parafango marino en región lumbar y abdomen

Añadir barro marino autocalentable con papel térmico en pies

## ESPECIAL BELLEZA + CONTORNO DE OJOS Y LABIOS 100€

Específico contorno de ojos y labios 40€ velo

Colágeno 45€

## PROGRAMAS DE 2 DÍAS

### CHOCOLATERAPIA MARINA

#### **DÍA 1**

Exfoliación marina corporal, ducha marina, aplicación de algas en vapor marino, Cromoterapia y Aromaterapia, ducha a fusión Vichy efecto ola y masaje facial. Parque marino.

#### **DÍA 2**

Envolvimiento corporal marino con chocolate autocalentable, masaje hidratante corporal y bombones Louxo. Parque marino.

### BIENESTAR

#### **DÍA 1**

Bañera de agua del mar Niágara, masaje descontracturante cervical dorsal, aplicación de parafango marino, Parque marino.

#### **DÍA 2**

Bañera hidromasaje de agua del mar, drenaje postural, drenaje linfático, parque marino.

### BELLEZA

#### **DÍA 1**

Exfoliación marina corporal, envolvimiento de algas, bañera hidromasaje de agua del mar, parque marino.

#### **DÍA 2**

Baño vapor, tratamiento facial, masaje tonificante de glúteos, parque marino.

### FUSIÓN VINO Y MAR

#### **DÍA 1**

Peeling al vino albariño, masaje completo e hidratación corporal con crema de uva, sesión de parque marino.

#### **DÍA 2**

Bañera de hidromasaje, ducha circular, aplicación de chorro a presión con agua de mar y sesión de parque marino.

### DESCANSO

#### **DÍA 1**

Bañera de hidromasaje de agua del mar Niágara, aplicación de chorro a presión y ducha circular con agua del mar, masaje parcial y sesión de parque marino.

**DÍA 2**

Bañera de hidromasaje de agua del mar, masaje parcial. Aplicación de parafango marino y sesión de parque marino.

Precio por temporada baja: 230€

Temporada media: 245€

Temporada alta: 330€

Todos los programas de dos días incluyen 2 noches de hotel en habitación doble en régimen de media pensión y libre uso del gimnasio.

PROGRAMAS DE 3 DÍAS

## RELAJACIÓN MARINA

**DÍA 1**

Bañera de agua del mar Niagara, aplicación de parafango marino, parque marino, masaje cérico-dorsal.

**DÍA 2**

Bañera hidromasaje de agua del mar, drenaje postural, drenaje linfático, parque marino.

**DÍA 3**

Aplicación de chorro a presión y ducha circular con agua del mar, parque marino, masaje completo.

## BELLEZA

**DÍA 1**

Exfoliación marina corporal, envolvimiento de algas, bañera hidromasaje de agua del mar, parque marino.

**DÍA 2**

Baño vapor, tratamiento facial, masaje tonificante de glúteos, parque marino.

**DÍA 3**

Baño vapor, bañera de agua del mar Niagara, masaje reafirmante de senos o de espalda, parque marino.

## TRATAMIENTOS DE ESPALDA Y LESIONES MUSCULARES

**DÍA 1**

Consulta médica, parque marino, baño vapor, tratamientos médico, masaje parcial, aplicación de fango marino con parafina.

**DÍA 2**

Parque marino, sauna seca, indicación de ejercicios terapéuticos, masaje parcial, aplicación de fango con parafina.

**DÍA 3**

Parque marino, baño vapor, tratamiento médico, indicación de ejercicios terapéuticos personalizados, masaje parcial, aplicación de fango marino con parafina.

## ANTICELULÍTICO

**DÍA 1**

Drenaje postural, vendas frías, ducha circular con agua del mar, parque marino.

**DÍA 2**

Drenaje postural, drenaje linfático, mascarilla anticelulítica, parque marino.

**DÍA 3**

Drenaje postural, masaje descongestivo, ducha circular con agua del mar, parque marino.

## BIENESTAR PIERNAS

**DÍA 1**

Drenaje postural, masaje descongestivo, bañera de agua del mar Niagara, parque marino.

**DÍA 2**

Drenaje postural, drenaje linfático, bañera de agua del mar Niagara, parque marino.

**DÍA 3**

Drenaje postural, masaje descongestivo, vendas frías, parque marino, corrección postural de la deambulación en cinta andadora (todos los días).

Precio por persona en temporada baja: 345€

Temporada media: 365€

Temporada alta: 495€

Todos los programas de tres días incluyen 3 noches de hotel en habitación doble en régimen de media pensión y libre uso del Gimnasio.

PROGRAMAS DE 6 DÍAS

## SESIÓN MARINA

**DÍA 1**

Visita médica, parque marino, baño vapor, drenaje postural, drenaje linfático.

**DÍA 2**

Parque marino, sauna seca, bañera hidromasaje de agua del mar.

**DÍA 3**

Parque marino, baño vapor, aplicación de parafango marino, masaje parcial.

**DÍA 4**

Parque marino, baño vapor, chorro y ducha circular con agua del mar, bañera de agua del mar niagara.

**DÍA 5**

Parque marino, sauna seca, exfoliación marina corporal, envolvimiento de algas.

**DÍA 6**

Parque marino, baño vapor, masaje completo, masaje facial. Corrección postural de la deambulación en cinta andadora (dos días).

El programa incluye 6 noches de hotel en habitación doble en régimen de pensión completa, libre uso del gimnasio y consulta médica.

Precio por persona:

Temporada baja: 586€

Temporada media: 645€

Temporada alta: 892€

TRATAMIENTOS DE ESPALDA Y LESIONES MUSCULARES.

**DÍA 1**

Consulta médica, parque marino, baño vapor, masaje parcial, aplicación de fango marino con parafina.

**DÍA 2**

Parque marino, sauna seca, masaje parcial, aplicación de fango marino con parafina.

**DÍA 3**

Parque marino, baño vapor, masaje parcial, aplicación de fango marino con parafina.

**DÍA 4**

Parque marino, baño vapor, masaje parcial, aplicación de fango marino con parafina.

**DÍA 5**

Parque marino, sauna seca, masaje parcial, aplicación de fango marino con parafina.

**DÍA 6**

Parque marino, baño vapor, masaje parcial, aplicación de fango marino con parafina.

Indicación de ejercicios terapéuticos de recuperación personalizados.

El programa incluye 6 noches de hotel en habitación doble en régimen de pensión completa, libre uso del gimnasio y consulta médica.

Precio por persona:

Temporada baja: 586€

Temporada media: 645€

Temporada alta: 892€

## BELLEZA

### **DÍA 1**

Visita médica, parque marino, baño vapor, revitalizador de cutis.

### **DÍA 2**

Parque marino, sauna seca, exfoliación marina corporal, envolvimientos e algas.

### **DÍA 3**

Parque marino, baño vapor, drenaje linfático, vendas frías.

### **DÍA 4**

Parque marino, baño vapor, mascarilla anticelulítica, masaje tonificante, glúteos y reafirmante de senos.

### **DÍA 5**

Parque marino, sauna seca, bañera de agua del mar Niagara, chorro y ducha circular con agua del mar.

### **DÍA 6**

Parque marino, baño vapor, envolvimiento de limos marinos, tratamiento facial.

El masaje tonificante de glúteos y reafirmante de senos se puede sustituir por un masaje completo.

El programa incluye 6 noches de hotel en habitación doble en régimen de pensión completa, libre uso del gimnasio y consulta médica.

Precio por persona:

Temporada baja: 586€

Temporada media: 645€

Temporada alta: 892€

## BIENESTAR Y DESCANSO

### **DÍA 1**

Visita médica, parque marino, baño vapor, masaje parcial, aplicación de parafango marino.

### **DÍA 2**

Parque marino, sauna seca, bañera de hidromasaje de agua de mar, drenaje postural, drenaje linfático.

**DÍA 3**

Parque marino, baño vapor, exfoliación marina corporal, envolvimiento de algas.

**DÍA 4**

Parque marino, sauna seca, chorro a presión, ducha circular con agua de mar.

**DÍA 5**

Parque marino, baño de vapor, drenaje postural y drenaje linfático.

**DÍA 6**

Parque marino, sauna seca, bañera de hidromasaje de agua de mar, masaje parcial y aplicación de parafango.

El programa incluye 6 noches de hotel en habitación doble en régimen de pensión completa, libre uso del gimnasio y consulta médica.

Precio por persona:

Temporada baja: 586€

Temporada media: 645€

Temporada alta: 892€

**DIETETICO Y BELLEZA****DÍA 1**

Consulta médica, bañera de hidromasaje con agua del mar, masaje tonificante en pecho, cadera y nalga, masaje facial, parque marino, baño de vapor, gimnasia de mantenimiento.

**DÍA 2**

Masaje reductor completo, aplicación de parafango marino, mascarilla anticelulítica, parque marino, sauna seca, gimnasia de mantenimiento.

**DÍA 3**

Drenaje postural, drenaje linfático, vendas frías, parque marino, baño de vapor, gimnasia de mantenimiento.

**DÍA 4**

Visita médica, bañera hidromasaje de agua del mar, exfoliación marina corporal, envolvimiento de algas, parque marino, sauna seca, gimnasia de mantenimiento.

**DÍA 5**

Masaje reductor completo, aplicación de parafango marino, mascarilla anticelulítica, parque marino, baño de vapor gimnasia de mantenimiento.

**DÍA 6**

Visita médica, bañera hidromasaje de agua del mar, drenaje postural, drenaje linfático, vendas frías, tratamiento facial, parque marino, sauna seca, gimnasia de mantenimiento.

Tarifa acompañante sin tratamiento en régimen de pensión completa:

Temporada baja: 75€

Temporada alta: 112€

El programa incluye 6 noches de hotel en habitación doble en régimen de pensión completa, libre uso del gimnasio y consulta médica.

Precio por persona:

Temporada baja: 905€

Temporada media: 967€

Temporada alta: 1.195€

#### CONDICIONES GENERALES

Estos precios serán incrementados con un 8% de IVA

Tarifa de acompañante sin tratamiento (alojamiento en régimen de media pensión / día):

Temporada baja: 58€

Temporada media: 65€

Temporada alta: 90€

Suplemento por habitación individual:

Temporada baja: 23€

Temporada media: 27€

Temporada alta: 54€

La Temporada Baja es del 01/01 al 30/04 y del 16/10 al 30/12

Temporada Media es Semana Santa del 01/05 al 05/07 y del 01/09 al 15/10

Temporada Alta: del 06/07 al 31/08. El orden de día expuesto en los programas de dos, tres y seis días es orientativo y podría sufrir alguna alteración.

Bebidas no incluidas en la media pensión.

Todos los tratamientos se realizan con agua de mar y todos los productos son derivados marinos

#### **4.4.2.6. TARIFAS.**

Las tarifas se exponen con los tratamientos.

## 4.5. A CORUÑA

### 4.5.1. TERMARIA CASA DEL AGUA A CORUÑA.



[www.termaria.es](http://www.termaria.es)

#### 4.5.1.1. EL ESTABLECIMIENTOS Y LAS INSTALACIONES.

Termaria Casa del Agua se constituye como uno de los centros de ocio acuático más grandes de Europa y una de las infraestructuras más importantes en el ámbito cultural, lúdico y comercial de toda nuestra Comunidad.



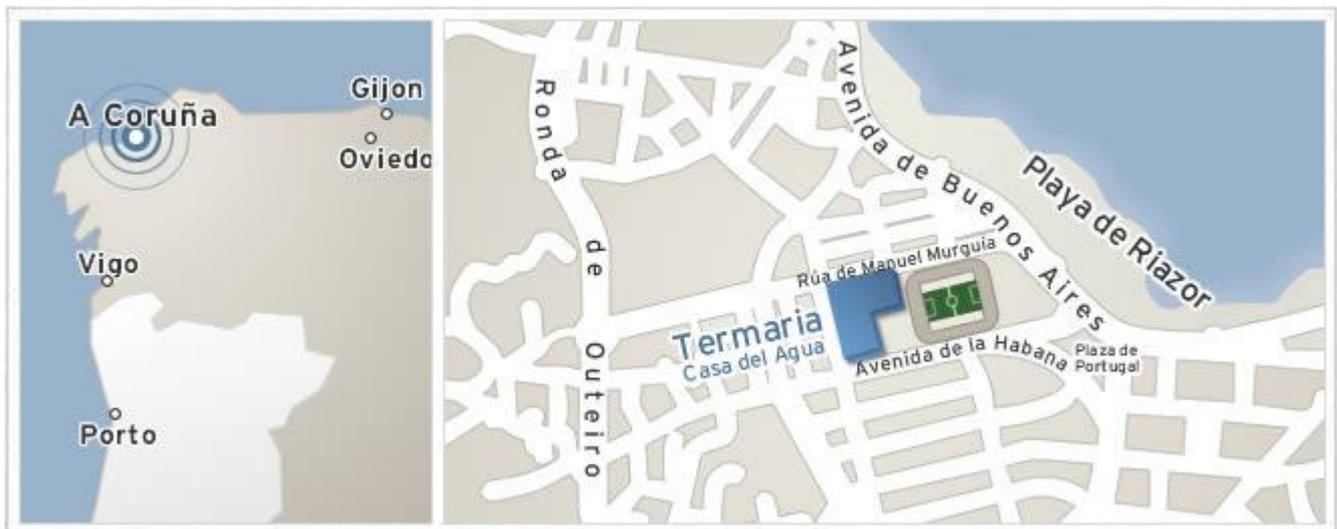
En un mismo espacio se podrá disfrutar del primer centro de **talasoterapia** (es decir, con agua de mar) de La Coruña y del más grande de Galicia, y a su vez de la primera piscina olímpica cubierta de la ciudad.

Termaria Casa del Agua está dividida en cinco áreas claramente diferenciadas: **Sport, Talaso, FAN, Club y Tratamientos® Termaria**. Todas ellas complementarias y que hacen que se ofrezca una oferta integral en una única instalación.

**Termaria Casa del Agua** responde a una estrategia de marca sólida, con un posicionamiento pionero y global dentro de su sector en nuestro país. Un posicionamiento **vitalista, creíble y cercano**, avalado por un concepto de satisfacción 100% por parte del cliente, que redundará en que la personalidad y el reconocimiento de la marca sean más fuertes día a día.

Termaria es la marca de Espacios Termolúdicos, sociedad encargada de la explotación del centro, perteneciente a CXG CORPORACION CAIXAGALICIA.

#### 4.5.1.2. LOCALIZACIÓN.



#### Llegar en Coche

Para llegar en coche recomendamos acceder por la Avenida de la Habana, y una vez pasado el estadio municipal de Riazor giraremos la primera calle a la derecha. Esta calle ofrece dos carriles con el mismo sentido que nos conducen directamente a la entrada del parking.

#### Coordenadas GPS:

43.3689826, -8.41977596

+43° 22' 8.3388", -8° 25' 11.1936

## Guía Michelin

### Llegar en autobús

Para llegar a Termaria , recomendamos las siguientes líneas de autobús: 3, 3A, 7, 12, 12A y 14.

## Autobuses Urbanos de A Coruña

### Llegar a pie

Termaria está situado en la Casa del Agua, en la calle Manuel Murguía, justo al lado del estadio municipal de Riazor. La entrada a pie se realiza por la misma calle Manuel Murguía.

## Aeropuerto de A Coruña

### Contacto

Nuestro teléfono 981 148 486 está disponible para todas tus consultas. Nuestro personal de atención al cliente, estará encantado de solucionar todas tus dudas.

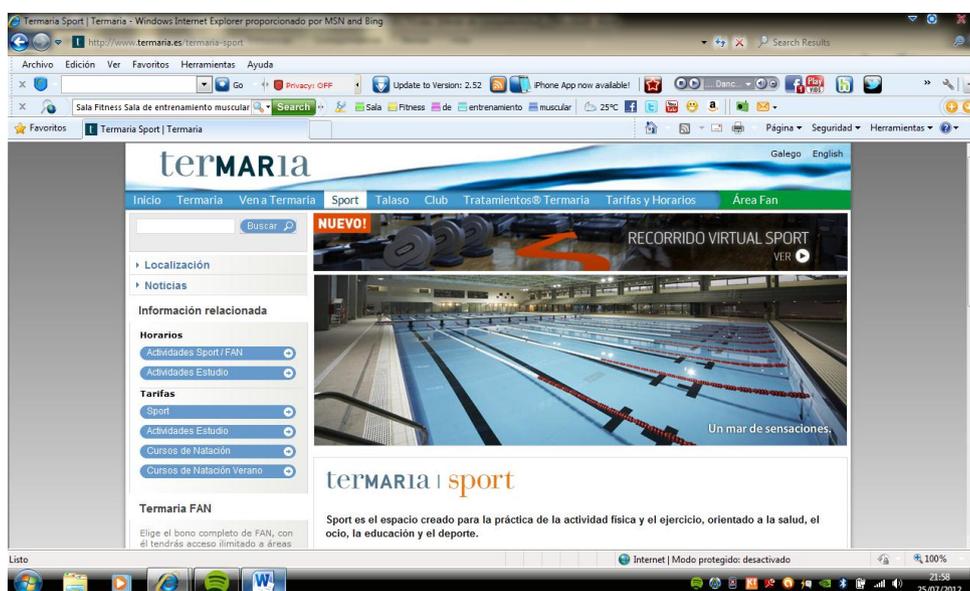
### 4.5.1.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDORES.

Situado junto al Estadio de Riazor, la asistencia a Termaria se convierte en un agradable paseo para cualquier visitante. Cerca de todo, cerca de ti.

### 4.5.1.4. SPORT, TALASO, TRATAMIENTO TERMARIA, CLUB Y FAN.

#### 4.5.1.4.1. SPORT

Sport es el espacio creado para la práctica de la actividad física y el ejercicio, orientado a la salud, el ocio, la educación y el deporte.



## Piscinas

Termaria cuenta con una piscina de 50x25m. Modulable en dos vasos de 25x25m. y de una piscina de 18x7,5m., con una profundidad de un metro. En estos vasos además de tener calles destinadas al nado libre, se ofertarán cursos de natación y actividades acuáticas dirigidas.

## Sala Fitness

Una sala de 750 m<sup>2</sup> equipada con lo último en máquina cardiovascular, isotónico y peso libre. Ponte en forma con los mejores profesionales que orientarán tu entrenamiento durante todo el horario de apertura de la instalación.

## Salas de Actividades

En donde expertos profesionales impartirán clases colectivas. Contamos con un gran abanico de actividades orientadas a todos los públicos y objetivos, con la posibilidad de escoger tu mejor horario.

HORARIOS 2012  
SPORT

### INVIERNO:

De Lunes a Viernes de 7:30 a 23:00 h.  
Sábados de 9:30 a 21:00 h.  
Domingos y Festivos de 9:30 a 15:00 h.

### VERANO (Julio y Agosto):

De Lunes a Viernes de 7:30 a 22:00 h.  
Sábados de 9:30 a 15:00 h.  
Domingos y Festivos CERRADO

NOVEDAD

[http://www.termaria.es/descarga/AF\\_Parilla\\_web2012.pdf](http://www.termaria.es/descarga/AF_Parilla_web2012.pdf)

En este link se encuentran las diferentes actividades deportivas que tienen lugar en el centro.

[http://www.termaria.es/descarga/parilla\\_actividades\\_studio.pdf](http://www.termaria.es/descarga/parilla_actividades_studio.pdf)

En este link se encuentran las actividades a desarrollar en Estudio, diseñadas para ofrecer un entrenamiento personalizado dentro de las actividades más novedosas y atractivas: pilates máquinas, gravity-tono, entrenador personal, etc.

Actividades Estudio (Estudio Club): Kinesis, Gravity-tono, pilates, Espalda Sana, Espalda Sana y Relax, Recuperación postnatal, Estudio Club, Talaso, Yoga Facial...

Tarifas Sport. (las pongo con link porque no es de relevancia para el estudio).  
[http://www.termaria.es/descarga/PDF\\_01\\_SPORT\\_es.pdf](http://www.termaria.es/descarga/PDF_01_SPORT_es.pdf)

Actividades Estudio.

[http://www.termaria.es/descarga/PDF\\_01\\_SPORT\\_es.pdf](http://www.termaria.es/descarga/PDF_01_SPORT_es.pdf)

#### 4.5.1.4.2. THALASSO

En Termaria se captan todos los beneficios del agua de mar a través de una gran canalización que recorre los 600 metros que nos separan del océano atlántico. Una vez en las instalaciones, es calentada a una temperatura similar a la del cuerpo humano. A esta temperatura y debido al proceso de ósmosis, las sales minerales, lodos, algas y demás elementos del agua están preparados para penetrar en la piel y generar sus reconocidos efectos terapéuticos.



Ven a Termaria Talaso ya sea dándote de alta como socio ó a través de una entrada suelta. Disfrutarás del **“Mejor Centro de Talasoterapia de España del año 2007”** según la prestigiosa revista del sector Thermaespa.

Sumérgete en la piscina activa de agua de mar urbana más grande de Europa, y relájate en las terrazas exteriores tomando el sol, disfrutando de una magnífica sauna seca con vistas al jardín o en el rotenburo japonés, una piscina exterior bajo una cubierta de madera todo ello rodeado en un entorno zen.

#### Piscina Activa

Sumérgete en la piscina activa de agua de mar urbana más grande de Europa, y relájate en las terrazas exteriores tomando el sol ó en el rotenburo japonés, una piscina exterior bajo una cubierta de madera todo ello rodeado en un entorno zen.

Podrás disfrutar con tus hijos de la piscina activa de Talaso los fines de semana. (Horario especial de invierno niños 4-15 años: sábados, domingos y festivos de 12:00h. a 18:00h.).

### **Circuito Termal**

En una de las zonas diferenciales de Termaria y, para completar los efectos de la piscina activa, se puede disfrutar de un circuito termal exclusivo, ideal para las personas que busquen un concepto de relajación total, disminución de molestias, etc. Así, las 8 saunas, 7 interiores y 1 exterior, con diferentes temperaturas y humedad, las mini piscinas de contraste, la fuente de hielo, el rotenburo japonés, etc, completan un todo beneficioso para tu cuerpo y tu mente.

### **HORARIOS 2012**

Invierno:

De Lunes a Viernes de 8,00 a 23,00 h.

Sábados, Domingos y Festivos de 10,00 a 21,00 h.

Verano (Julio y Agosto):

De Lunes a Viernes de 10,00 a 22,00 h.

Sábados de 10,00 a 21,00 h.

Domingos y Festivos de 10,00 a 15,00 h.

Niños (4 a 15 años) Piscina Activa:

Invierno:

Sábados, Domingos y Festivos de 12,00 a 18,00 h.

Verano: (Julio y Agosto)

Lunes a Sábado: de 12 a 18 h.

Domingos y Festivos: de 12 a 15 h.

### **TARIFAS TALASO 2012**

#### **CLIENTES MENSUALES**

#### **TERMARIA FAN**

INDIVIDUAL (25-59 años)

JOVEN (16-24 años)

MAÑANAS (L-S, apertura-15'00h.)

SÉNIOR (+60 años)

FAMILIAR (Consultar en recepción)

HIJOS (4 años)

HIJOS (3 años, sport)

BEBÉS (0-2 años)

CUOTA VERANO (julio y agosto)

#### **CUOTA MENSUAL**

54,00 €

47,50 €

46,00 €

48,00 €

74,50 €

6,90 €

5,87 €

Gratis

86,75€

#### **MATRÍCULA**

58,00 €

38,00 €

38,00 €

38,00 €

58,00 €

Gratis

Gratis

Gratis

**ENTRADAS** Todos los bonos son transferibles, se pueden utilizar en grupo y tienen una caducidad de 6 meses.

<b>TALASO</b> Duración de entrada 2h.	<b>ENTRADA</b> activa+circuito termal, niños solo piscina	<b>BONO 10 TALASO</b> piscina
INDIVIDUAL ( ≥ 25 años)	21,90 €	180 €
JOVEN (16-24 años)	15,50 €	--
NIÑOS (4-15 años, 1h).	11,50 €	--
<b>TERMARIA FAN</b> Duración de entrada 3h		<b>ENTRADA</b>
INDIVIDUAL ( ≥ 25 años)		26,50 €
JOVEN (16-24 años)		21 €
NIÑOS (4-15 años, 1h).		13 €
<b>COMBINADOS</b>		<b>ENTRADA</b>
ENTRADA TALASO + MASAJE LOCAL		44,50 €
ENTRADA TALASO + MASAJE NEUROSEDANTE COMPLETO		53,50 €
ENTRADA TALASO + MASAJE VELAS AROMÁTICAS		55,50 €
ENTRADA TALASO + MASAJE ANTIESTRÉS		52,50 €
ENTRADA CLUB + MASAJE LOCAL		56,50 €
ENTRADA CLUB + MASAJE COMPLETO		70,50 €

12,16 € cuota mantenimiento

9,50 € gastos gestión por un cambio de cuota a un abono de tipo inferior en cuanto a cuota mensual.

Todos los precios son válidos durante el año 2012 e incluyen IVA.

### COMBINADOS

Entrada Talaso + Masaje local 44€

#### 4.5.1.4.3. TRATAMIENTOS TERMARIA

En Termaria Talaso podrás disfrutar de una zona diferenciada dedicada especialmente a Tratamientos de salud, belleza y bienestar:



Un total de 23 cabinas y un equipo de cualificados terapeutas están preparados para mimarte. Podrás elegir entre:

Masajes relax, fisioterapia, aplicaciones de aguas marinas, envolvimiento de limos y algas, otros tratamientos corporales y faciales, programas y combinados, piedras calientes, drenaje linfático, reflexología, etc.

La zona de Tratamientos® Termaria destaca por un clima especialmente acogedor que invita a relajarse y desconectar de las tensiones del día a día. Pero su elemento realmente diferenciador es la utilización del agua de mar (en tratamientos con agua y en la preparación de envolvimientos que se aplican en cabina).

Los tratamientos con agua de mar a temperaturas de 36-37° permiten que los poros de la piel se abran y penetre el agua en el organismo, hidratándolo y devolviéndole los minerales perdidos. Por ello, la talasoterapia presenta ventajas importantes frente a otros tratamientos con agua. Las características especiales del agua de mar se deben a los oligoelementos que contiene (yodo, sodio, potasio, etc.) que no se encuentran en el agua dulce y que tienen efectos beneficiosos para la salud.

Además, por la compra de cualquier Tratamiento Termaria te obsequiamos con un vale de 1 hora de parking gratuito para el Parking Casa del Agua.

### Efectos y Beneficios

Descubre los efectos y beneficios de los Tratamientos® Termaria

### Programas

Aprovecha los programas que preparamos para ayudarte a conseguir tus objetivos:

#### De 1 día:

Recuperación de Espalda, Hidratante, Antiestrés, Belleza,...

#### De 2 días:

Adelgazamiento-anticelulítico, Premamá, Especial Pareja,...

#### De 3 días:

Reumático y Descontracturante - Regenerador.

#### Personalizados de 10 días:

Recuperación Post-Parto, Reafirmante, Reducción de Celulitis,...

### Bonos

Si no conoces Termaria o para tus regalos más especiales, ponemos a tu disposición bonos de dinero canjeables por los tratamientos que desees:

**BONO 50 € equivale A 60 €.**

**BONO 66 € equivale a 80 €.**

**BONO 98 € equivale a 120 €.**

Con cualquiera de ellos te beneficiarás de importantes descuentos. Todos los bonos son transferibles, se pueden utilizar en grupo y tienen una caducidad de 6 meses.

### HORARIOS 2012

De lunes a jueves: de 10:00 a 22:00 h.

Viernes, sábados y domingos: de 10:00 a 21:00 h.

Festivos: de 10:00 a 14:30 h. y de 16:30 a 21:00 h.

Verano (Julio y Agosto):  
 De Lunes a Viernes de 10,00 a 22,00 h.  
 Sábados de 10,00 a 21,00 h.  
 Domingos y Festivos de 10,00 a 15,00 h.

## TRATAMIENTOS 2012

### AGUAS MARINAS

Baño Burbujas	17,50 €
Baño Hidromasaje	23 €
Baño Especial Plus	29 €
Masaje con chorro	17,50 €

### MASAJES

Local (espalda, piernas, craneofacial, pies, manos, abdomen o brazos)	29,95€
Completo	49,95€
Anticelulítico	31,35€
Deportivo	30,75€
Masaje piernas cansadas	31,50€
Piedras calientes local	46€
Piedras calientes completo	67€
Aroma masaje (neurosedante espalda y rostro)	34€
Masaje antiestrés (espalda y piernas)	39,95€
Cuidado exprés (peeling corporal, espalda y facial exprés)	39,95€
Reflexología podal	41€
Drenaje linfático manual	33€
Drenaje linfático manual plus	60€
Masaje cuatro manos	69,95€
Masaje completo Dúo (cabina doble)	90,95€
Neurosedante completo con aceites esenciales	39,95€
Masaje Evasión	49,95€
Deportivo Plus	45€
Masaje con hielo	31,50€
Masaje velas aromáticas	44€
Masaje cacao fusión	53€
Masaje oriental	49,95€
Masaje cuidado exprés (espalda y facial)	29,95€

### CORPORAL

Parafango (aplicación local de fango caliente)	14,95€
Peeling corporal marino (cítrico, vainilla, marino...)	21,50€
Piel renovada (peeling + chorro marino)	33,95€
Hidrapack (peeling+baño hidratante)	33,95€
Técnica especial reductora-anticelulítica (masaje anticelulítico más aplicación de vendas anticelulíticas)	52,50€
Belleza manos	28,95€
Belleza pies	28,95€
Tratamiento piernas cansadas (Masaje piernas cansadas/drenaje piernas + presoterapia)	49,95€

Tratamiento reductor-anticelulítico (Masaje anticelulítico + presoterapia)	49,95€
Tratamiento rosa mosqueta (regenerante de la piel, antiestrías)	72€
Peeling + envolvimiento + masaje neurosedante con aceites de rosa mosqueta	
Tratamiento al cacao (hidratante, antioxidante)	69,50€
Peeling a elegir (vainilla, cítrico, marino)+ envolvimiento de chocolate + masaje neurosedante con aceite de cacao	
Sesión de presoterapia	25,95€
Sesión de presoterapia plus	39€
Tratamiento renovación espalda (peeling cítrico + chorro + mascarilla + limpieza + masaje exprés)	55€

Todos los tratamientos incluyen el préstamo de albornoz y al finalizar les invitamos, en la zona de descanso a una consumición, pudiendo elegir entre: agua mineral cabreiróa, zumos o infusión Termaria (antioxidante, drenante).

### ENVOLVIMIENTOS

Envolvimiento corporal a elegir + chorro con agua de mar	37,95€
Limos del Mar Muerto (hidratante, remineralizante)	
Algas gallegas (drenante, adelgazante)	
Chocolate (hidratante, antioxidante)	
Aceites esenciales (hidratante + lavanda: relax / geranio: equilibrante / romero: tonificante)	37,95€
Rosa mosqueta (regenerante de la piel)	37,95€

### FACIAL

Tratamientos personalizados en función de tu tipo de piel	51,50€
Especial tratamiento antiedad	70,00€
Hidratación facial básica	38,00€
Facioterapia-reflexología facial	40,00€
Belleza exprés (relajante de líneas de expresión y fatiga facial)	24,95€
Especial Hombre	47,00€
Masaje facial	29,95€

### ESPECIAL NIÑOS

Baño Júnior	15,00€
Masaje especial niños	23,00€
Masaje especial niños plus	40,00€

Todos los tratamientos incluyen el préstamo de albornoz y al finalizar les invitamos, en la zona de descanso a una consumición, pudiendo elegir entre: agua mineral cabreiróa, zumos o infusión Termaria (antioxidante, drenante).

**PROGRAMAS DE BELLEZA Y SALUD DE UN DÍA.**

<b>Hidratante</b>	<b>58€</b>
Envolvimientos de limos o chocolate	
Chorro	
Baño especial plus con esencias hidratantes	
<b>Antiestrés</b>	<b>76€</b>
Baño hidromasaje	
Chorro	
Aroma masaje	
<b>Recuperación sport</b>	<b>44,50€</b>
Baño burbujas	
Masaje deportivo	
<b>bellezaella/él</b>	<b>71,00€</b>
Peeling corporal	
Baño burbujas	
Hidratación facial	
<b>Tratamiento Flash 2x1</b>	<b>67,00€</b>
Intensivo facial y manos	
<b>Tratamiento Flash 3x1</b>	<b>88,00€</b>
Intensivo facial, pies y manos	
<b>Recuperación de espalda</b>	<b>68,00€</b>
Baño hidromasaje	
descontracturante Parafango	
Masaje especial espalda	
<b>Cuidado Exprés</b>	<b>39,95€</b>
Peeling corporal Masaje cuidado exprés (espalda y facial)	
<b>Puesta a punto</b>	<b>79,95€</b>
Baño hidromasaje	
Chorro	
Parafango	
Masaje local	
<b>Recuperación Sport Plus</b>	<b>79,00€</b>
Parafango	
Masaje deportivo plus	
Masaje con hielo	

**TALASO** **71,00€**

Envolvimientos de algas  
 Masaje con chorro de agua de mar  
 Masaje local

**ESPECIAL NOVIOS: Él** **165,00€**

Piscina activa Talaso o Baño hidratante  
 Masaje antiestrés  
 Belleza pies y manos o  
 Hidratación facial

**ESPECIAL NOVIOS: Ella**

Piscina activa Talaso o Baño hidratante  
 Masaje cuidado exprés  
 Belleza pies y manos

**Especial termaria** **111,00€**

Baño especial plus  
 Envolvimiento de chocolate Chorro  
 Masaje piedras calientes local

**ÁREA SALUD****ÁREA SALUD- FISIO Y MÉDICO**

Sesión de fisioterapia 29,95€  
 Sesión de fisioterapia plus 49,95€  
 Consulta médica Termaria 22,00€

**TRATAMIENTOS TERMARIA**

PROGRAMAS 2 DÍAS 135€

Antiestrés  
 Belleza-Relax  
 Especial espalda  
 Adelgazamiento-anticelulítico  
 Circulatorio

Premamá 185€

PROGRAMA 3 DÍAS 185€

Descontracturante/Regenerador  
 Reumático

PROGRAMA Especial Mamá 3 días 250€

PROGRAMA Especial Pareja 2 personas 2 días 250€

PROGRAMA Personalizado 10 días 575€

(Solicitar cita previa)

**BONO TRATAMIENTOS**

BONO 50 (equivale a 60€ )

BONO 66 (equivale a 80€ )

BONO 98 (equivale a 120€ )

(Todos los bonos son transferibles, se pueden utilizar en grupo y tienen una caducidad de 6 meses)

Todos los precios son válidos durante el año 2012 e incluyen IVA.  
Especial descuento 10% para socios de Sport y 15% para socios FAN y Club.

## LÍNEA MAR COSMÉTICA TERMARIA

### FACIAL

Hidratante antiedad efecto - Efecto 24h	29,00€
Hidratante normal/seca	24,00€
Hidratante mixta/grasa	24,00€
Hidratante hombre - Efecto calmante/antiarrugas	24,00€
Facial limpiadora - Efecto tónico	13,00€
Facial exfoliante - Activos marinos	15,00€
Contorno ojos/antiedad - Efecto lifting	19,00€

### CORPORAL

Corporalhidratante efecto 24h	15,00€
Corporalantiestrías - Con Rosa Mosqueta	21,00€
Gelanticelulítico - Efecto frío	25,00€
Gelduchaexfoliante	13,00€

### JABONES

Corporal marino - con algas gallegas	3,50€
Facial hidratante - con uva Albariña	3,50€
Exfoliante corporal - con fibras de rosas	3,50€

### SALES DE BAÑO

Sales aromáticas - efecto antiestrés	9,00€
Sales hidratantes - con almidón de arroz	9,00€

### INFUSIONES

Termaria	9,00€
----------	-------

#### 4.5.1.4.4. CLUB

La exclusividad también tiene su trocito de mar en Termaria Casa del Agua. Para ello se ha dispuesto Termaria Club, un concepto exigente y personalizado para aquellos clientes que quieran sentirse especiales en un entorno único.



También puedes disfrutar de Club comprando tu entrada suelta, vivirás una experiencia única con una terraza con mini piscina exterior exclusiva para ti. El cliente club puede además acceder a todo el resto de la instalación.

Además en Club podrás disfrutar siendo socio ó no de las actividades estudio, actividades impartidas a un grupo reducido de personas (8 máximo) en unas salas especializadas e impartidas por profesionales. Pilates basic y pilates máquinas son claros ejemplos de éstas actividades en las que se une el dinamismo de la fuerza muscular con el control mental, de la respiración y relajación.

#### Sala Fitness

Sala de entrenamiento muscular y cardiovascular exclusiva equipada con system wellness. Sala de entrenamiento abdominal.

#### Actividades Estudio

Salas preparadas para ofrecer un entrenamiento personalizado y equipadas para desarrollar las actividades más novedosas y atractivas. Entre su oferta destacan actividades como pilates máquinas, gravity-tono, tai-chi, kinesis, espalda sana, etc. Estas actividades siempre se realizan en grupos reducidos de un máximo de 8 personas. Los socios de Termaria Club tienen incluida una actividad estudio, como por ejemplo pilates máquina, pagando un suplemento de 5 €/mes.

Destaca nuestro servicio de entrenador personal, en el que nuestros profesionales desarrollan un entrenamiento totalmente personalizado y adaptado a las necesidades de cada cliente, siempre de forma individual y con dedicación exclusiva del técnico deportivo.

**Zona Relax**

Una incomparable zona de relajación: Piscina marina equipada con accesorios de hidroterapia, situada en la zona de terrazas del edificio en un cubo acristalado. Saunas, jacuzzi exterior, mini piscina de contraste, zona de descanso con chimenea, etc.

**Horario Club**

Invierno:

De Lunes a Viernes de 7,30 a 23,00 h.

Sábados de 9,30 a 21,00 h.

Domingos y Festivos de 9,30 a 15,00 h.

Verano (Julio y Agosto):

De Lunes a Viernes de 7,30 a 22,00 h.

Sábados de 9,30 a 15,00 h.

Domingos y Festivos CERRADO

**CLIENTES MENSUALES****CLUB**

	<b>CUOTA MENSUAL</b>	<b>MATRÍCULA</b>
INDIVIDUAL	92,99 €	300 €
2º FAMILIAR Y SUCESIVOS*	78,50 €	Gratis
HIJOS (4 años)	6,90 €	Gratis
HIJOS (3 años)	5,87 €	Gratis
BEBÉS (0-2 años)	Gratis	Gratis

**ENTRADAS** Todos los bonos son transferibles, se pueden utilizar en grupo y tienen una caducidad de 6 meses.

**COMBINADOS**

	<b>ENTRADA</b>
ENTRADA TALASO + MASAJE LOCAL	44,50 €
ENTRADA TALASO + MASAJE NEUROSEDANTE COMPLETO	53,50 €
ENTRADA TALASO + MASAJE VELAS AROMÁTICAS	55,50 €
ENTRADA TALASO + MASAJE ANTIESTRÉS	52,50 €
ENTRADA CLUB + MASAJE LOCAL	56,50 €
ENTRADA CLUB + MASAJE COMPLETO	70,50 €

**CLUB** Duración de entrada 3h y 30min.

	<b>ENTRADA</b>	<b>BONO 10 CLUB</b>
INDIVIDUAL (≥ 16 años)	30 €	250 €

12,16 € cuota mantenimiento

9,50 € gastos gestión por un cambio de cuota a un abono de tipo inferior en cuanto a cuota mensual.

\*Se entiende por 2º familiar y sucesivos aquellos que formen parte del mismo núcleo familiar.

Todos los precios son válidos durante el año 2012 e incluyen IVA.

**TARIFAS****ACTIVIDADES ESTUDIO 2012**

Las actividades a elegir son: Pilates Tai-chi, gravity-tono, espalda sana, kinesis, espalda sana & relax y yoga facial. Grupos reducidos.

ENTRENADOR PERSONAL. Un entrenador para ti.

	<b>NO SOCIO</b>	<b>SOCIO</b>
SESIÓN IND EP, PILATES, GRAVITY, NATACIÓN, ETC.	42,00 €	33,00 €
SESIÓN DUO EP	53,00 €	43,00 €
CUOTA MES EP 1 DÍA/SEMANA	154,00 €	116,00 €
CUOTA MES EP 2 DÍA/SEMANA	283,00 €	220,00 €
CUOTA MES EP DUO 1 DÍA/SEMANA	242,00 €	171,00 €
CUOTA MES EP DUO 2 DÍAS/SEMANA	462,00 €	335,00 €
CUOTA MES EP DUO FAMILIAR 1 DÍA/SEMANA	154,00 €	154,00 €
CUOTA MES EP NS INTENSIVO HASTA 5 DÍAS	590,00 €	

**ACTIVIDADES ESTUDIO**

<b>CUOTA MENSUAL</b>	<b>NO SOCIO</b>	<b>SOCIO</b>
1 DIA/SEMANA (pilates, gravity, kinesis, espalda sana, taichi, yoga facial) 45´	48,00 €	48,00 €
1 DÍA/SEMANA (espalda sana & relax). 90´		5,00 €

Reserva de plaza socios club

Todos los precios son válidos durante el año 2012 e incluyen IVA.

**COMBINADOS**

Entrada Club + Masaje local 56€

Entrada Club + Masaje completo 70€

**ÁREA FAN****NUEVA Sala FAN:**

La sala está equipada con máquinas de última generación en cuanto a tecnología e innovación, en muchos casos únicas en Galicia, permitiendo al usuario un completo entrenamiento Cardiovascular, de Tonificación, Abdominal y Estiramientos, en actividades semidirigidas como Bike virtual y Fitness Series.

**Nueva Sala Fan Exterior**

Entrenamiento al aire libre en el nuevo espacio ubicado en la terraza del Rotenburo. Programas de fuerza, potencia y entrenamiento funcional, en las actividades dirigidas de Termaria Running y 360° FT.

**PISCINA ACTIVA:**

Con 400m2 de lámina de agua, la piscina activa de TALASO más grande de Europa te ofrece un sinfín de posibilidades para disfrutar desde lo lúdico a lo terapéutico, de todos sus accesorios: Sillones y bancos de hidromasaje, jacuzzis, a diferentes

temperaturas. río remolino, pediluvio, hidromasaje de pared, camas de hidromasaje. Cascadas, cañones, cuellos de cisne, jets verticales. Sala de descanso con infrarrojos.

### **CIRCUITO TERMAL:**

Está compuesto de ocho saunas, una de ellas EXTERIOR, minipiscinas de agua salada, duchas de contraste, fuente de hielo y pasillo de nebulización. Completa esta fantástica oferta un ROTENBURO JAPONÉS, una espectacular piscina exterior rodeada de un jardín y un entorno natural, ven a probarlo.

### **TERMARIA SPORT:**

El cliente de TERMARIA FAN, también tendrá acceso a la zona Sport y todas sus actividades: Sala de Fitness, 3 salas de actividades, Piscina olímpica, piscina de calentamiento y cursos de natación.

### **TERMARIA FAN**

Nuestros clientes FAN son aquellos que están abonados a las Áreas FAN (Sport-Talaso) y Club. Sólo por ser abonado FAN o Club disfrutarás de descuentos y promociones exclusivas, y descubrirás todas las ventajas que tenemos preparadas para ti. Sin no formas parte de los clientes FAN de Termaria, hazte socio de alguna de estas Áreas y empieza a disfrutar desde ahora de las ventajas exclusivas.

#### **Tratamientos**

15% de descuento en los Tratamientos Termaria.

#### **Cursos de Natación**

60% de descuento en los Cursos de Natación Termaria.

#### **Parking Casa del Agua**

Tarjeta mensual de 20h de parking por 10€.

#### **Viajes**

Viaja con un descuento del 7% comprando a través de agencias CXG VIAXES.

#### **Tiendas**

Descuentos especiales en los establecimientos comerciales asociados.

#### **Restaurantes**

Descuentos especiales en los mejores restaurantes de la ciudad.

### **HORARIO**

#### **INVIERNO**

De Lunes a Viernes de 7:30 a 23:00 h.

Sábados de 9:30 a 21:00 h.

Domingos y Festivos de 9:30 a 15:00 h.

#### **VERANO (Julio y Agosto)**

De Lunes a Viernes de 7:30 a 22:00 h.

Sábados de 9:30 a 15:00 h.

Domingos y Festivos CERRADO.



Parrilla de actividades de QR.

Misma TARIFA DE PRECIOS que los precios del CLUB.

#### **4.5.1.6. TARIFAS.**

Las tarifas están expuestas en cada sección.

##### **Tarifas**

Porque en Termaria nos sentimos cercanos, amistosos y semejantes a la gran diversidad de personas que pretendemos sean nuestros clientes y usuarios te presentamos diferentes opciones para tu elección, verás que nuestras tarifas son muy competitivas.

##### **Horarios**

Como verás los horarios están adaptados a tus necesidades, tenemos un amplio horario de apertura tanto en Invierno como en Verano.

##### **Cómo hacerte socio**

Las personas que elijan la modalidad Individual, Joven, Mañanas y Senior deberán aportar la siguiente documentación:

**Copia del DNI, pasaporte o NIE. Fotocopia de algún tipo de recibo donde figure el número de cuenta corriente (20 dígitos), en el que se desee domiciliar el recibo ordinario de la cuota mensual.**

En la modalidad familiar se deberá aportar además:

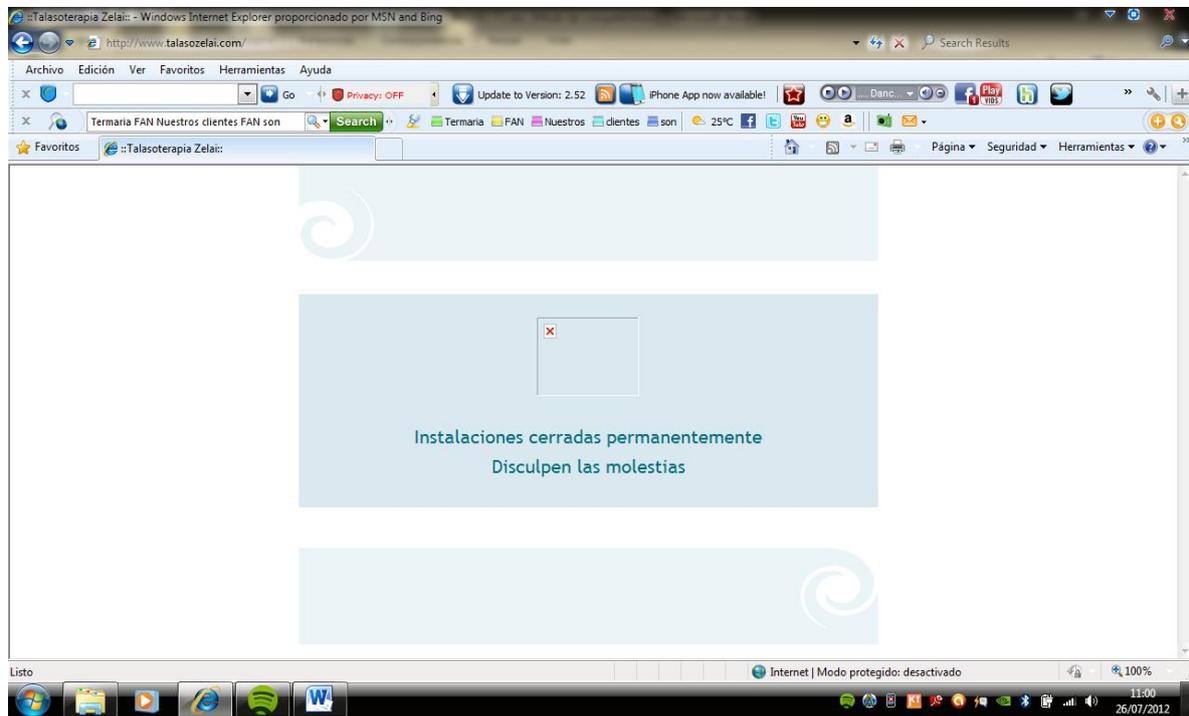
**Fotocopia del libro de familia**

En el caso de parejas de hecho deberán aportar además, el certificado correspondiente.

En el caso de personas con minusvalía igual o superior al 33% deberán aportar además, el certificado oficial de la Xunta de Galicia.

## 4.6. GUIPÚZCOA

### 4.6.1. TALASOTERAPIA ZEALI ZUMAIA

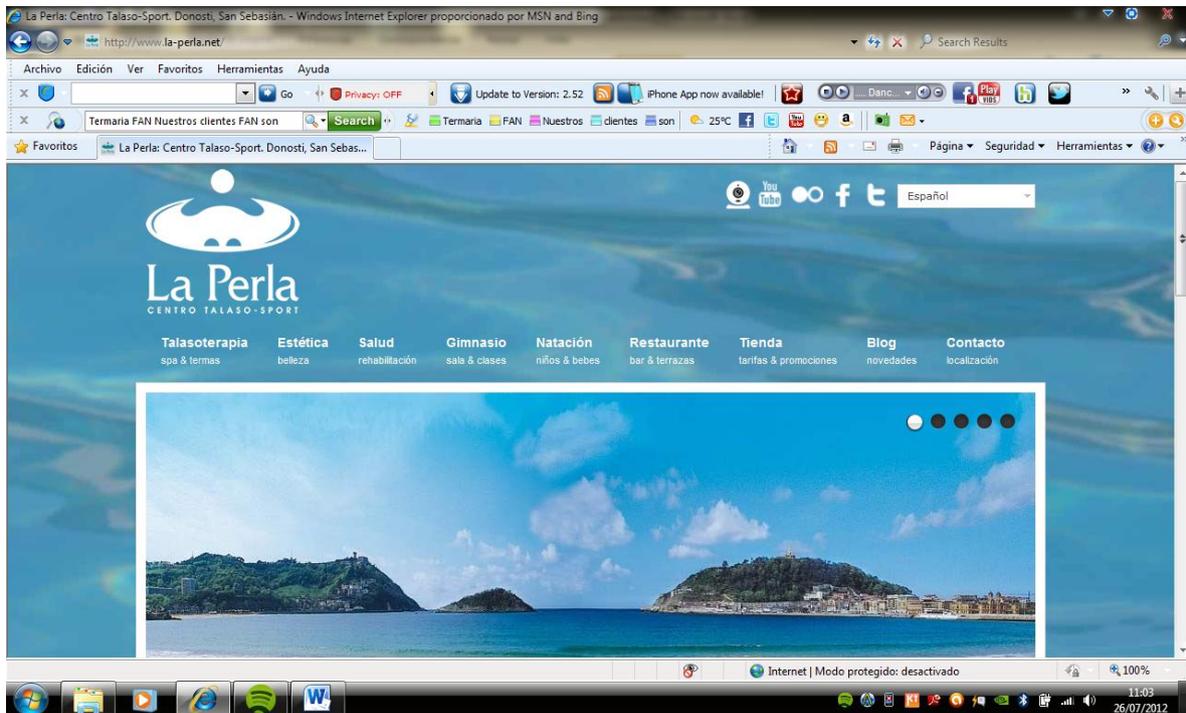


[www.talaszelai.com](http://www.talaszelai.com)

Página y centro que no se encuentran operativos.

## 4.7. SAN SEBASTIÁN

### 4.7.1. LA PERLA



[www.la-perla.net](http://www.la-perla.net)

#### 4.7.1.1. EL ESTABLECIMIENTO Y LAS INSTALACIONES.

La **Talasoterapia de La Perla** es la heredera natural del ambiente de la **Belle Epoque** donostiarra. Hace más de un siglo, la reina María Cristina establece en la ciudad el centro de veraneo de la Casa Real. Los baños de mar formaban parte de los placeres refinados de los veraneantes, un placer que unía los efectos terapéuticos a la relajación y el bienestar.

En **La Concha**, con el título otorgado de "**Playa Real**" se inauguraba La Perla, un balneario de madera que sería sustituido en 1912 por el nuevo balneario, señalado por los periódicos de la época como uno de los más hermosos del mundo. La Perla del Océano aprovecharía sus instalaciones para repartir salud y serenidad.

En la actualidad, en el incomparable marco de la Bahía de La Concha, se encuentra el Centro Talaso-Sport La Perla. Un centro de Talasoterapia y Deportivo, que aúna los beneficios del mar con la puesta en forma.

Un lugar único en Europa, donde el agua marina es el medio para conseguir una verdadera terapia de relax y tonificación física.

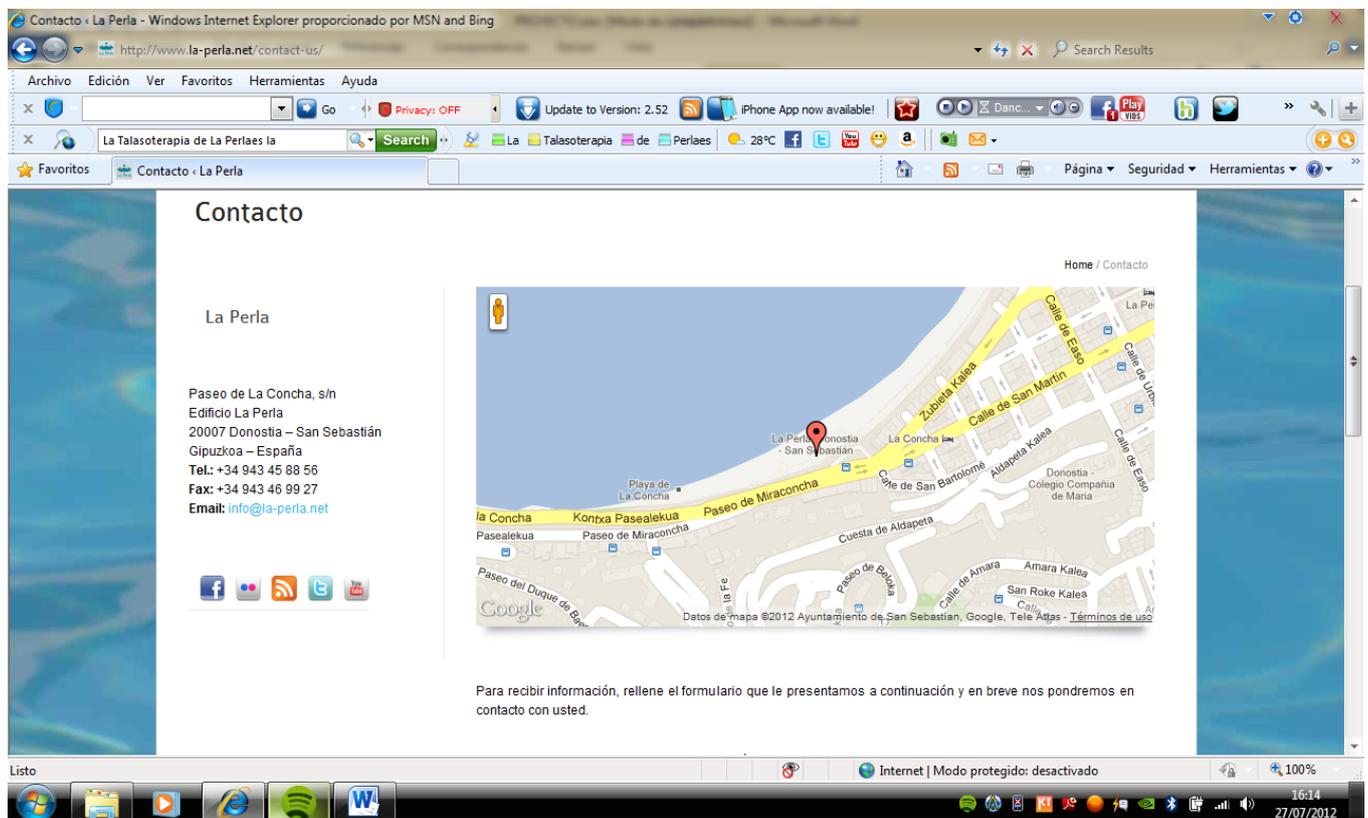
Un lugar donde encontrará la más moderna tecnología en **programas físico-deportivos, terapéuticos, de relax y antiestrés.**

Más de 4.500 m<sup>2</sup> para disfrutar toda la familia, donde salud, bienestar y calidad en el servicio, es lo primordial.

La Perla es una visita obligada para toda persona que quiera conocer la realidad y beneficios de nuestra bella ciudad.

La Perla cuenta con un centro de talasoterapia con todas las instalaciones pertinentes, un centro de estética y salud, un gimnasio con piscina, un restaurante y una tienda.

#### 4.7.1.2. LOCALIZACIÓN.



Para recibir información, rellene el formulario que le presentamos a continuación y en breve nos pondremos en contacto con usted.

<http://www.la-perla.net/contact-us/>

Paseo de La Concha, s/n  
Edificio La Perla  
20007 Donostia – San Sebastián  
Gipuzkoa – España  
**Tel.:** +34 943 45 88 56  
**Fax:** +34 943 46 99 27  
**Email:** [info@la-perla.net](mailto:info@la-perla.net)

#### 4.7.1.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDEDORES.

<http://www.euroresidentes.com/viajes/guias/guipuzcoa/guia-de-san-sebastian-donostia.htm>

**San Sebastián** o Donostia en Vasco, es la capital de esta provincia. Entre las montañas verdes y el mar, es una de las ciudades más bonitas de España. Tiene una población de alrededor de 180.000 habitantes. Su excelente gastronomía, sus festivales internacionales de cine y de jazz, sus playas y fiestas hacen de ella, un lugar perfecto para un turismo diferente.

Tiene temperaturas muy agradables en verano con un medio de 20 grados (aunque en julio y agosto puedan alcanzar los 30 grados o más).

**San Sebastián** es una buena ciudad para pasear, porque el centro es muy compacto y es lo normal, la recorren a pie. Un paseo por la **parte vieja** es muy agradable, es un lugar con mucho ambiente... hay tiendas pequeñas, bares, restaurantes y edificios antiguos. El **Paseo Nuevo** entre la falda del monte Urgull y el mar tiene unas vistas maravillosas - con los temporales la gente se acerca a ver las olas espectaculares que golpean contra el paseo. El **monte Urgull** es una pequeña montaña amurallada con el Castillo de Mota (siglo XII) y el Cementerio de los Ingleses. Tiene un Cristo en su cima visible desde toda la ciudad y ofrece unas vistas panorámicas de la ciudad, el mar y sus alrededores. El acceso a pie se hace desde la parte vieja.

También está el **Paseo de la Concha**, el más conocido por todos, que rodea toda la playa de la Concha y **Ondarreta** hasta llegar al 'Piene del Viento' - una famosa escultura de Chillida en un marco incomparable. También el **paseo de la Playa de Gros**, en el cual están los cubos de Moneo, es muy agradable, te lleva a lo largo de la **Playa de la Zurriola**, donde puedes observar a los surfistas.

El Patronato de Turismo ofrece dos formas cómodas para visitar la ciudad, en el caso que no le apetezca andar: el Bus Turístico (Información en: 630.708735) y el tren Txu-Txu (Información: 943.422973).

**La Catedral del Buen Pastor:** construida en el siglo XIX de estilo neogótico. Fue construida en 1897, por el arquitecto Manuel de Etxabe.

**La Basílica de Santa María:** esta situada en la parte vieja, construida sobre unas ruinas romanas, tiene una fachada barroca con una escultura de San Sebastián, mártir cristiano.

**El Museo San Telmo** (Plaza Zuloaga, 1 (Parte Vieja)/ 20003 Donostia. Tel.: 943 481580): en la Parte Vieja está ubicada en un antiguo cuartel de Artillería, que después se convirtió en un convento. Su claustro es de estilo renacentista y dentro hay una antigua iglesia con lienzos del artista Catalán José María Sert. Se convirtió en museo en el siglo XX y tiene una colección de etnografía, antropología, arte y cultura vasca.

**El Museo Naval** (Paseo del Muelle, 24/ 20003 Donostia. Tel.: 943 430051): está ubicado en un edificio del siglo XVIII en el puerto de San Sebastián, está dedicado a la relación de los vascos con el mar, a lo largo de su historia.

**El Museo Diocesano** (Sagrada Familia, 11 20010 Donostia. Tel.: 943 430051): está en el Barrio de Amara (20 minutos andando desde el centro) - tiene una colección de arte religioso.

**El Museo de la Ciencia 'Kutxaespacio de la ciencia'** (Paseo Mikeletegi, 43. Parque Tecnológico Miramón (Bus nº 28). Tel.: 943 012478): es un lugar donde comprender lo que nos rodea mediante sistemas interactivos. Tiene un planetario también - a 10 minutos del centro en autobús.

**Museo Cemento Rezola** (Avd. Añorga, 36. 20018 Donostia. Tel.: 943 364192):

**Parque de Aiete:** diseñado por el francés, Pierre Ducasse, por encargo de los Duques de Bailén. No está en el centro de la ciudad, pero es el más espectacular. Rodea un palacio, construido en 1878, donde se alojaban la reina Maria Cristina, el rey Alfonso XIII y el dictador Francisco Franco. Los jardines están abiertos al público.

**Parque Cristina Enea:** es el más grande. Está situado en el barrio de Egia, a 5 minutos a pie del centro.

**Miramar:** también hay parques más pequeños como el parque con vistas panorámicas de las playas de la Concha, Ondarreta y la plaza de Gipuzkoa en pleno centro de la ciudad.

**Parque de Atracciones:** está situado en el Monte Igueldo, desde donde se puede ver una bonita vista panorámica de la ciudad.

**Aquarium** (Plaza Carlos Blasco de Imaz, 1 (puerto) 20003 Donostia. Tel.: 943 440099): fue creado en 1928. Actualmente, es uno de los más modernos de Europa. Recientemente reformado, tiene un oceanográfico, con un túnel acrílico de 360° donde pueden ver tiburones, rayas y mucho más. Tiene casi 5.000 especies marinas en sus varios acuarios. Está ubicada en el Puerto en un edificio construido encima de las rocas.

**Ayuntamiento:** fue construido e inaugurado en 1897, como casino de la ciudad. Cuando se cerró el casino en 1924 permaneció cerrado hasta 1947, momento en el que decidieron ubicar allí el ayuntamiento.

**Palacio de Miramar:** está situado entre la Playa de la Concha y la de Ondarreta. Se inauguró en 1893. Su construcción fue patrocinada por la Reina Regente Dña. María Cristina y lo utilizaba como residencia durante sus vacaciones. Actualmente, es un

**Palacio de Congresos** rodeado de bonitos jardines.

**Casino Gran Kursaal:** está situado en la calle Mayor, en la parte Vieja de la ciudad.

**Teatro Victoria Eugenia:** fue inaugurado en 1912 por los Reyes Alfonso XII y Victoria Eugenia. Por él han pasado las figuras más prestigiosas de la ópera. Actualmente, en él tiene lugar el **Festival Internacional de Cine y Quincena Musical Donostiarra.**

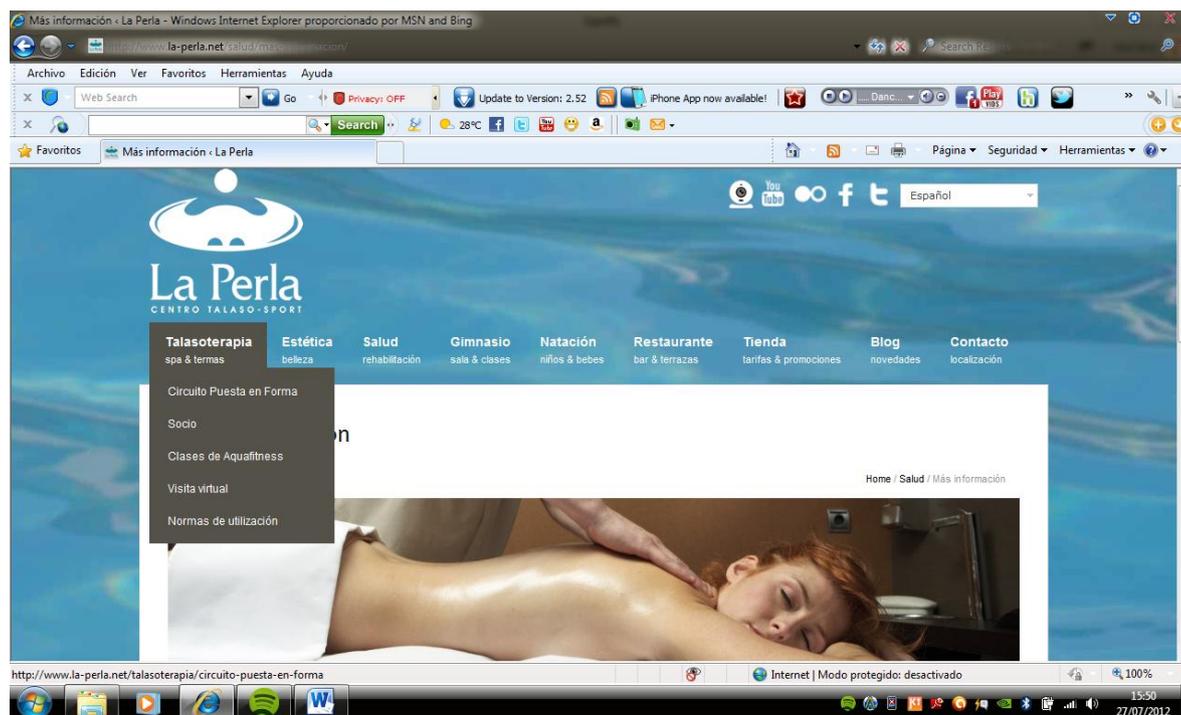
**Chillida-leku** (Parque de Esculturas de Chillida): es un entorno natural ajardinado con un caserío antiguo Vasco, con esculturas del famoso Chillida. Está situado a las afueras de la ciudad a unos 10 minutos del centro.

**Artesanía:** en la Parte Vieja de San Sebastián. Se pueden comprar productos como: buena chistorra, chorizo y otros embutidos, miel, quesos, sidra, rosquillas, panxinetas, artesanía de plata, de barro, camisetas o objetos turísticos sobre la ciudad o el País Vasco.

**Ropa y moda de marca:** en el centro de la ciudad están situadas las tiendas de moda y primeras marcas.

#### 4.7.1.4. CENTRO DE TALASOTERAPIA.

##### 4.7.1.4.1. TALASOTERAPIA.



En el incomparable marco de la Bahía de La Concha, se encuentra el Centro Talaso-Sport La Perla, el mejor Centro Urbano de Talasoterapia de toda Europa que aúna los beneficios del mar con la puesta en forma.

Un lugar único en Europa, donde el agua marina es el medio para conseguir una verdadera terapia de relax y tonificación física. Un lugar donde encontrará la más moderna tecnología en programas físico-deportivos, terapéuticos, de relax y antiestrés. Más de 5.500 m<sup>2</sup> para disfrutar toda la familia, donde salud, bienestar y calidad en el servicio, es lo primordial.

El circuito talaso de puesta en forma, incluye:

- Piscina de Hidroterapia
- Piscina de Relax
- Jacuzzi Panorámico
- Piscina Activa
- Laberinto de Sensaciones
- Camas de Agua
- Baño de Vapor Marino
- Fuente de Hielo
- Sauna Seca
- Sala de Relax
- Piscina Fría de Agua de Mar
- Duchas Frías de Agua de Mar – Zona de Reposo

Las instalaciones disponen de vistas y acceso directo a la playa.  
Siendo socio tienes acceso a:

1. Circuito Talaso de Puesta en Forma:

Piscina de Hidroterapia, Piscina de Relax, Jacuzzi Panorámico, Piscina Activa, Laberinto de Sensaciones, Camas de Agua, Baño de Vapor Marino, Fuente de Hielo, Sauna Seca, Sala de Relax, Piscina Fría de Agua de Mar, Duchas Frías de Agua de Mar y Zona de Reposo.

Las instalaciones disponen de vistas y acceso directo a la playa.

2. Clases de Aquafitness

08:00	11:00 – 12:00	11:00 – 12:00	08:30 – 09:30	11:00 – 12:00	
09:00	AQUACIRCUIT - Juanjo	AQUAPOWERS Susana	AQUACARDIO Gotzon	AQUATONO Juanjo	11:00 – 12:00
10:00					AQUACIRCUIT Susana
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	19:15 – 20:15				
15:00	AQUATRANNING Alberto	14:00 – 15:00	11:00 – 12:00	14:00 – 15:00	
16:00		AQUACIRCUIT Ibon	AQUACARDIO Susana	AQUAPOWER Alberto	
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00			19:15 – 20:15		
23:00			AQUATRANNING - Fredy		

Visita virtual

<http://www.la-perla.net/talasoterapia/visita-virtual/>

## SOCIO TALASO

**Socio Talaso Jornada Completa.** Todos los días de 8:00h a 22:00h.

Mensual		76,60€
Trimestral	(74,30 € el mes)	223,00€
Semestral	(73,00 € el mes)	438,30€
Anual	(70,00 € el mes)	840,50€

**Socio Talaso Media Jornada.** De 8:00h a 15:00h o de 15:00h a 22:00h.

Mensual		68,60€
Trimestral	(66,50 € el mes)	199,50€
Semestral	(65,40 € el mes)	392,40€
Anual	(61,90 € el mes)	743,00€

**Socio Talaso Lunes a Viernes.** De Lunes a Viernes de 8:00h a 22:00h.

Mensual		62,70€
Trimestral	(59,50 € el mes)	178,60€
Semestral	(59,05 € el mes)	354,30 €
Anual	(57,45 € el mes)	689,40 €

## SOCIO PERLA

Incluye entrada libre al Circuito Talaso de Puesta en Forma, clases de Aquafitness y entrada al Gimnasio.

**Socio Perla.** Todos los días de 8:00h a 22:00h.

Mensual	108,50€
Trimestral (102,50 € el mes)	307,60 €
Semestral (99,90 € el mes)	599,60 €
Anual (97,25 € el mes)	1.167,00€

<b>MATRICULA</b>	85,00€
------------------	--------

Deberán abonarla exclusivamente los socios que opten por la cuota mensual o trimestral.

### INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL SOCIO

- **MATRÍCULA:** Deberán abonarla exclusivamente los socios que opten por la cuota mensual o trimestral.

- **DESCUENTOS** exclusivamente para uso propio

5% de descuento en Programas y Bonos.

10% de descuento en Tratamientos Individuales, Productos y en la Cafetería par todos los socios.

50% de descuento en la entrada al Circuito Talaso de Puesta en Forma para los socios del Gimnasio.

- **NORMATIVA:** Existe una normativa para socios de obligado cumplimiento con información útil y necesaria a su disposición en recepción. En caso de incumplimiento de estas normas, La Perla se reserva el derecho de admisión.

Normas de utilización para el circuito Talaso puesta en forma.

**Horario:** Todos los días de 8:00h a 22:00h

### RESERVAS

Para fines de semana o días festivos, se recomienda reservar hora, por teléfono o en recepción.

Grupos a partir de 20 personas: para garantizar la entrada al centro se recomienda efectuar reserva previa a través del Dpto. Comercial.

## **EQUIPAMIENTO NECESARIO**

Traje de baño (o bikini), gorro y toalla; disponemos de trajes de baño y gorros a la venta y toallas en alquiler.

Venta gorro de tela: 3,00€ / Alquiler de toalla: 1,20€ (Socios: 1,00 €) / Alquiler de albornoz: 2,70€

Las chanclas sólo pueden ser utilizadas en los vestuarios y duchas; el Circuito Talaso de Puesta en Forma se realizará con los pies descalzos, en caso de necesidad se pueden utilizar patucos a la venta en recepción.

Las taquillas para guardar los objetos personales funcionan con tarjeta de acceso (que se recuperará al término). La empresa no se hace responsable de aquellos objetos que no hayan sido guardados dentro de las taquillas.

## **NIÑOS**

La edad mínima para entrar al Circuito es de 6 años.

Los niños, menores de 16 años, deben estar acompañados por un adulto. Los niños deberán estar bajo la responsabilidad absoluta de sus padres o cuidadores.

Se aconseja que los niños no estén más de 1 hora en el agua y está prohibida la entrada en las Saunas, Baños de Vapor y Jacuzzi a menores de 14 años.

## **HORARIO-TIEMPO**

El horario de permanencia en el Circuito es de 8:00h a 21:40h.

El tiempo de utilización comprende desde el paso por el control de accesos hasta la salida por el mismo. El exceso de tiempo se cobrará a 2 euros en franjas de 20 minutos.

Abierto todos los días excepto el 25 de Diciembre y el 1 de Enero. El Centro se cerrará 15 días al año por revisiones técnicas.

## **OBSERVACIONES**

Los accidentes producidos por resbalones quedan bajo la responsabilidad del cliente. Para evitarlos, es necesario ir con cuidado al caminar, ya que el suelo está mojado. Si se ve inseguro puede utilizar los pasamanos de las instalaciones para entrar y salir de los baños.

La Perla es un centro de relax y puesta en forma, por lo que está terminantemente prohibido hacer ruido, correr o utilizar las piscinas como zona de juego.

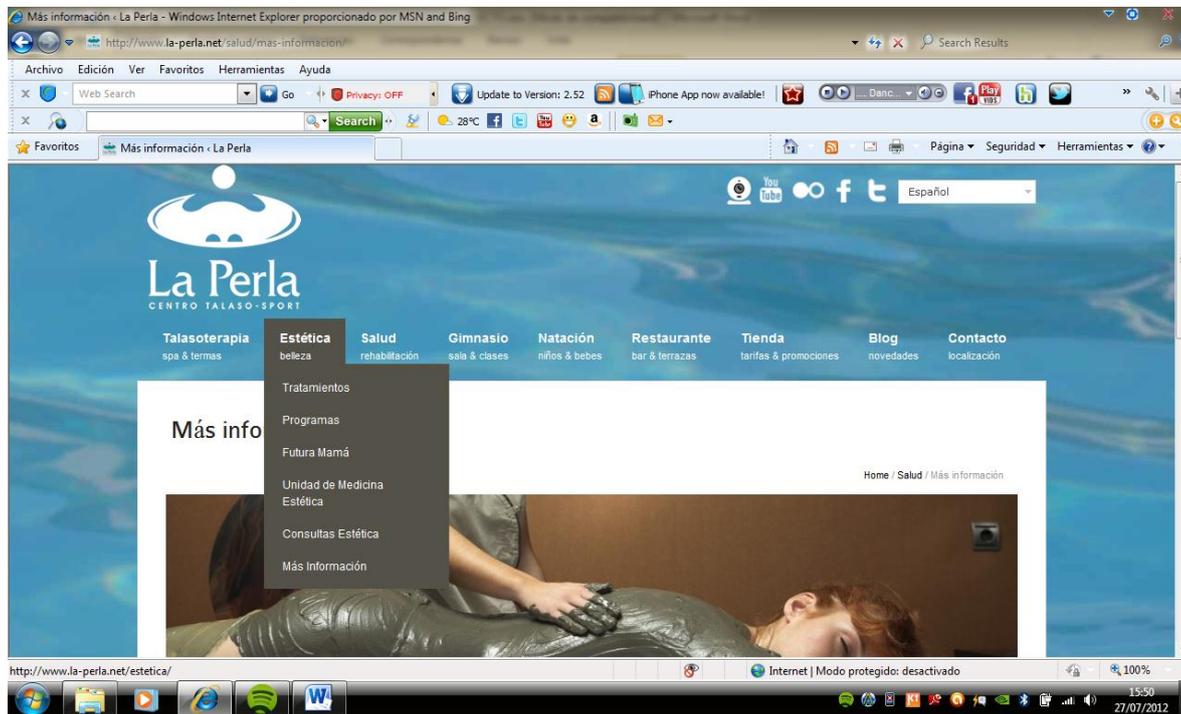
La profundidad máxima de las piscinas es de 1m 39cm; en caso de no saber nadar debe notificarlo a los responsables del Centro.

En las piscinas encontrarán un monitor para ayudarles en caso de duda o necesidad.

En la entrada del Centro encontrarán las normas generales del mismo, de obligado cumplimiento.

Reservado el derecho de admisión.

#### 4.7.1.4.2. ESTÉTICA.



#### Tratamientos Faciales.

Cuidados Antienvjecimiento:

Colágeno Marino (Hidrata – Alisa) <b>NOVEDAD</b>	75,00€
Hialurónico Marino (Rellena arrugas) <b>NOVEDAD</b>	75,00€
Silicio Marino (Rellena arrugas – Efecto tensor) <b>NOVEDAD</b>	85,00€
Elixir Marino (Lifting Rejuvenecedor)	120,00€
Diamond Experience (Lifting de Natura Bissé)	141,00€

Cuidados Esenciales:

Higiene Facial Activa	66,00€
The Cure “Higiene de lujo Natura Bissé”	67,00€
Hidratación - Oxigenación	66,00€
Especial Hombre	56,00€

**Cuidados Específicos:**

Piel Sensible – Frío Marino	56,00€
Antimanchas – Aclarante	85,00€
Antiacné (Reequilibrante)	60,00€

**Faciales Mediestéticos:**

Byonik · Lifting por láser frío con gel hialurónico (Rellenador de arrugas, Elasticidad, Luminosidad)	121,00€
Thalgoskin · Micro-dermoabrasión (Antimanchas, Rejuvenecedor, Luminosidad)	95,50€
Regen · Radiofrecuencia Tripolar (Reafirmante, Tensor): 25 min.	35,50€
Byonik · Mesoterapia virtual: 25 min.	35,50€

**Tratamientos Corporales.****Anticelulíticos, Reductores, Reafirmantes:**

Masaje Anticelulítico Adipo-Reset LC24	35,00€
Modelaje Corporal con Drenaje	66,00€
Slim&Sculpt (Reafirmante-Reductor)	83,00€
Thalgomince LC24 (Anticelulítico)	83,00€
Presoterapia	35,00€

**Exfoliantes:**

Peeling con Fibras de Coco y Arena Blanca <b>NOVEDAD</b>	36,00€
Peeling Indocèane de Azúcar y Sal	36,00€
Peeling de Flores y Sales Marinas	36,00€
Peeling Magnético con Polvo de Diamantes	39,50€
Exfoliante con Sales del Mar Muerto	36,00€
Exfoliante con Piedras Calientes Volcánicas	52,00€

## Solares:

Bronceado DHA (bronceado instantáneo, 100% natural, en 5 minutos y 1 semana de duración)	35,50€
--	--------

## Corporales Mediéstéticos:

Icoone (Anticelulítico-Remodelante)	61,00€
Icoone Plus (Anticelulítico-Remodelante)	95,00€
Regen-Radiofrecuencia Tripolar (Reafirmante – Reductor) local / general 25 min	35,50€
Regen-Radiofrecuencia Tripolar (Reafirmante – Reductor) local / general 55 min	61,00€
Regen-Radiofrecuencia Tripolar (Reafirmante – Reductor) local / general 90 min	95,00€

**DEPILACIÓN CON CERA TIBIA DESECHABLE:** Consultar preciosProgramas de Belleza[Ver programas de belleza en la tienda](#)

<b>THALGOMINCE ANTICELULITICO/1H 30MIN</b>	99€
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peeling adelgazante Thalgomine</li> <li>- Baño hidromasaje drenante</li> <li>- Masaje anticelulítico LC24</li> <li>- Envoltura Thalgomince reductora-anticelulítica</li> </ul>	

<b>CLEOPATRA/1H 30MIN</b>	95€
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exfoliación con Sales y Aceites Aromáticos</li> <li>- Baño Cleopatra de Leche</li> <li>- Envoltura Hidratante con Leche con Colágeno y Aceites</li> </ul>	

<b>DIAMOND MAGNETIC/1H</b>	99€
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Armonización de chakras con gemas de minerales</li> <li>- Exfoliación Diamond Magnetic con imanes</li> <li>- Masaje sensorial para reequilibrio energético</li> </ul>	

<b>ESCAPADA DE LUXE/2H 15MIN</b>	111€
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peeling con pétalos de fores y sales marinas</li> <li>- Masaje Hidratante con Aceites Esenciales</li> <li>- Hidratación Facial con extracto de frambuesa</li> </ul>	

<b>OCÉANE SPORT HOMBRE/2H 15MIN</b>	98€
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baño relajante Océane</li> <li>- Quiromasaje de Espalda</li> <li>- Tratamiento Facial Energizante</li> </ul>	

<b>ODISEA EN LA PERLA/1H 30MIN</b>	140€
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un viaje de sensaciones único creado por la marca Natura Bissé para La Perla con motivo de su centenario.</li> <li>- Un Ritual facial – corporal, desintoxicante, descongestivo, antiedad y antiestrés.</li> </ul>	

Reductores – Anticelulíticos

[Ver programas de estética corporal en la Tienda](#)

<b>Cura integral LA PERLA</b>	1.680€
<p><b>OBJETIVOS:</b> Conseguir la puesta en forma y desintoxicación corporal, erradicar malos hábitos alimenticios, tonificar la musculatura, estimular la circulación veno-linfática y relajar el nivel físico y psíquico.</p> <p><b>TÉCNICAS:</b> Tras la consulta médica, asesoramiento estético y consulta dietética, se elabora un programa personalizado, donde se aplican las siguientes técnicas diarias: Circuito Talaso de Puesta en Forma, Sesión de Gimnasio Personalizada + Test de valoración física "OTS", Entrenamiento Acuático Personalizado, Masajes, Técnicas de Talasoterapia y Tratamientos estéticos.</p> <p><b>DURACIÓN:</b> 1 semana. Tratamientos durante todo el día (mañana y tarde). Desayunos, almuerzos y cenas incluidos en el "Restaurante La Perla", bajo supervisión de nuestra dietista.</p>	

**Estética Corporal – Anticelulítico**

599€

**OBJETIVOS:** Atenuar la piel de naranja, eliminar toxinas, mejorar la retención de líquidos y tonificar la musculatura flácida.

**TÉCNICAS:** Tras consulta médica, diagnóstico estético y asesoramiento dietético, se elaborará un programa personalizado, donde combinamos técnicas de Estética, como los Phytodrenajes, Presoterapia, Masoterapia con aparatología más sofisticada (vacunterapia, radiofrecuencia) y Técnicas de Hidroterapia.

**DURACIÓN:** En función del diagnóstico previo, 10 sesiones (2 ó 3 sesiones por semana).

**Reductor Anticelulítico Integral**

950€

**OBJETIVOS:** Conseguir reducir peso, moldear el cuerpo, atenuar la celulitis, mejorar la circulación y tonificar la musculatura.

**TÉCNICAS:** Tras una consulta médica, dietética y estética, se elabora un programa personalizado combinando:

- 1º 2 test de valoración física "OTS", inicial y final + entrenamiento personalizado durante 3 meses.

- 2º plan nutricional para reducir peso durante 3 meses.

Todo ello supervisado un nutricionista y un preparador físico.

- 3º un programa de tratamientos individualizados, donde combinamos hidroterapia (chorros, envolturas, baños...), aparatología (vacunterapia, radiofrecuencia...), masajes (reductor, anticelulítico, drenaje...) etc.

**DURACIÓN:** En función del diagnóstico previo, 10 sesiones (2 ó 3 sesiones por semana).

Futura Mamá

[Ver programas para Futuras Mamas en la Tienda](#)

**MAMÁ SUAVE /1H**

Un masaje de cuerpo relajante, usando eficaces técnicas prenatales y aceites ricos en Omega para relajar los músculos específicos posteriores de la espalda y las lumbares.

70,00€

**CUIDADOS PREMAMÁ / 1H15MIN**

Tratamiento anti-estrías, hidratante, para mejorar la circulación y la tonicidad de la piel del abdomen combinado con un masaje de cuero cabelludo, rostro y pecho para paliar dolores de cabeza, hombros y contracturas de espalda. músculos específicos posteriores de la espalda y las lumbares.

85,00€

**TRIMESTRE 4º / 1H**

Reconstituyente tratamiento que ayuda a realinear tú cuerpo tras el parto.	70,00€
--	--------

**PRE-NATAL O POST-NATAL**

Tras consulta médica, asesoramiento estético y consulta dietética, se elabora un programa personalizado, donde combinamos técnicas de Hidroterapia con Agua de Mar, con técnicas de Estética y Cinesiterapia específica en Gimnasio y Entrenamiento Acuático Personalizado.

**OBJETIVOS:**

Pre-Natal: antes del parto, acondicionamiento y preparación, mejora de los problemas circulatorios y de dolor de espalda.

Post-Natal: para después del parto, atenuar las consecuencias del embarazo por el sobrepeso, flacidez abdominal, desequilibrio circulatorio, dolor de espalda.

830,00€

**DURACIÓN:**

Prenatal: antes del parto, entre el 5º y 6º mes del embarazo. Consta de 16 sesiones a lo largo de 2 meses (2 sesiones por semana).

Post-Natal: mes y medio después del parto. Consta de 12 sesiones, a lo largo de 1 mes (3 sesiones por semana).

Unidad de Medicina Estética

Tras una consulta de diagnóstico previo, valoramos el estado de la piel, y aconsejamos el tratamiento más idóneo para tratar todos los problemas del envejecimiento facial: arrugas, flacidez, fotoenvejecimiento, manchas, falta de luminosidad, etc.

**TRATAMIENTOS FACIALES****Factores de crecimiento planetario**

(desde 400 €)

Novedosa técnica de mesoterapia para paliar el envejecimiento facial. Restaura la vitalidad cutánea, □aumenta el espesor natural, recupera elasticidad y atenúa las arrugas previniendo la nueva aparición.

**Bioplastia Facial**

(desde 1.500€)

Técnica de rejuvenecimiento facial sin cirugía indicada para aumentar el volumen y elevar los tejidos de la cara devolviendo a nuestro rostro el contorno y perfil que tenía en su juventud.

**Rellenos y Botox (toxina botulínica)**

(desde 450 €)

Indicado para arrugas de expresión. Botox, Ácido Hialurónico... se elegirá

la técnica más adecuada en función de la profundidad de la arruga para lograr los mejores resultados.

### **Aumento de Labios**

(desde  
350€)

Consigue unos labios sensuales y carnosos en armonía con tu rostro con resultados 100% naturales.

### **Mesoterapia Facial**

(desde  
180 €)

Revitaliza tu piel, recupera la luminosidad, rejuveneciéndola y eliminando los signos de cansancio. Previene y trata el envejecimiento cutáneo.

### **Peelings Químicos**

(desde  
200 €)

Tratamiento exfoliante que actúa con mayor o menor profundidad en la piel, eliminando las manchas y disminuyendo las arrugas finas proporcionando luminosidad y unificando el color de la piel

### **Hilos Faciales**

(desde  
1.700€)

Técnica sencilla para lograr un "efecto lifting", respetando la fisonomía de la cara y proporcionando un rejuvenecimiento natural y rápido mediante hilos faciales.

### **IPL Luz Pulsada**

(desde  
200 €)

Tratamiento con láser para la eliminación de manchas, rojeces, pequeñas arrugas y venitas indicado para mejorar la apariencia de la piel de forma eficaz y con resultados naturales.

### **Rinomodelación**

(desde  
550 €)

Indicado para corregir los defectos del perfil de la nariz, pequeñas gibas y levantar la puntas analizando tu rostro y planeando objetivamente la corrección.

**TRATAMIENTOS CORPORALES****Aqualix- liposucción sin cirugía**(desde  
250 €)

Técnica no quirúrgica definitiva que destruye los acúmulos de grasa, indicado para aquella grasa que no desaparece cuando adelgazamos (abdomen, cartucheras, rodillas, piernas y brazos).

**Hiperhidrosis axilas**(desde  
695 €)

Elimina la sudoración excesiva de la zona axilar.

[Consultas Estéticas](#)**Consulta Diagnóstico**

Gratuita

Especialista en Estética realizará un diagnóstico previo y le aconsejará los tratamientos más adecuados a sus necesidades.

**Sistema de Analisis Facial 3D**

30,00 €

Analizador de arrugas, poros, hidratación, queratina y sebo. Con historial, diagnóstico y resultados con análisis comparativo del antes y después.

[Más Información.](#)

**Servicios Incluidos:** Albornoz, toalla y zapatillas desechables.

**RESERVAS**

Recomendable solicitar cita previa y acudir a la cita 10 minutos antes de la misma. Los horarios de tratamientos deben ser respetados. En caso de ausencia o retraso del cliente, los tratamientos no realizados o realizados durante menos tiempo deberán ser abonados íntegramente y no podrán ser aplazados a otra fecha. La comunicación de su número de tarjeta de débito/crédito es necesaria para registrar y garantizar su reserva.

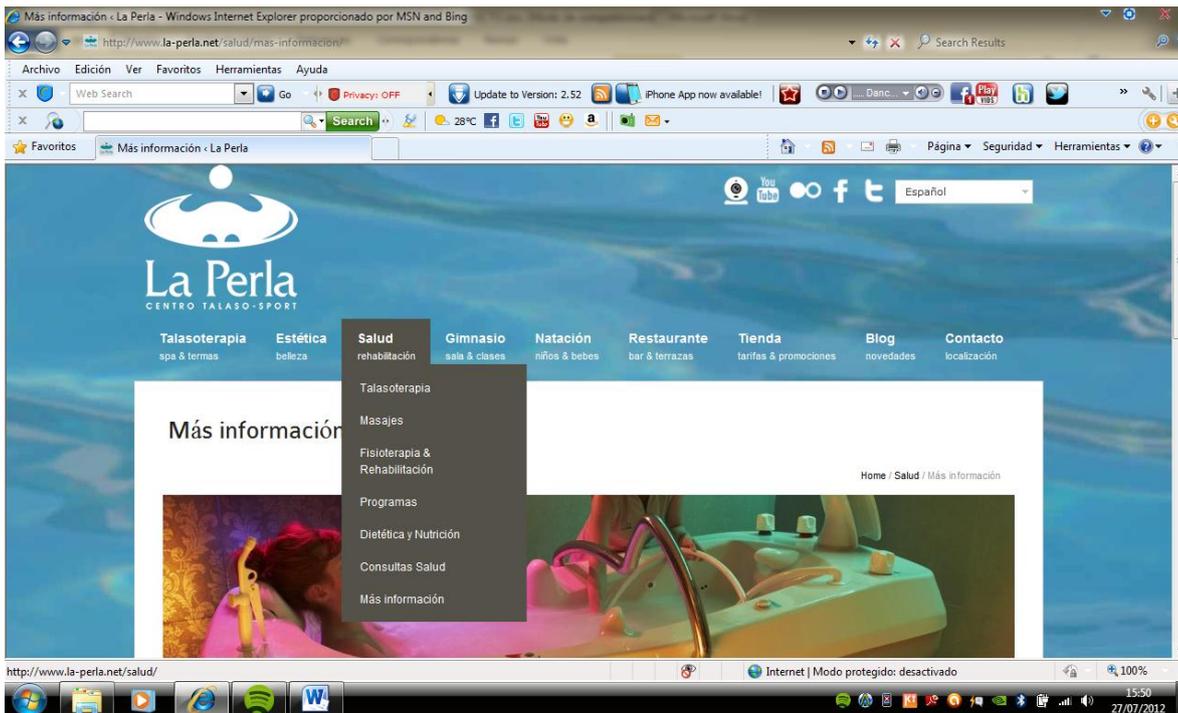
**ANULACIONES**

Rogamos avisen con la máxima antelación posible. Si la anulación se hace con menos de 24 horas de antelación a la fecha de inicio del tratamiento, el abono de la sesión será obligatorio.

**CADUCIDAD**

Todos los bonos y vales caducan a los tres años.

#### 4.7.14.3. SALUD. REHABILITACIÓN.



Ofrecemos tratamientos **innovadores** en salud.

Para conseguir su **mejora física y psíquica** se combina la eficacia del agua de mar con las técnicas más avanzadas y con una gama de productos marinos exclusivos. La atención es totalmente **personalizada** y adaptada a sus necesidades. El Centro ofrece desde tratamientos de una única sesión a programas de varias sesiones. En el **ámbito de la salud**, encontrará la solución para curar y prevenir: sobrecargas musculares, estrés, rehabilitaciones, lesiones deportivas, dolores de espalda, procesos reumáticos, piernas cansadas, secuelas de lesiones, enfermedades de la piel (psoriasis), etc.

En definitiva, le ofrece una exclusiva gama de tratamientos y programas personalizados destinados a su cuidado integral.

#### TALASOTERAPIA.

##### **ENVOLTURAS TERAPEUTICAS-RELAJANTES**

Envoltura Especial Marina (Barros del Mar Muerto + Algas Marinas)	39,50€
Envoltura de Algas Marinas	37,50€
Envoltura de Barros del Mar Muerto	37,50€

##### **ENVOLTURAS DE BELLEZA-RELAJANTES**

Envoltura Hidratante con Germen de Arroz de la China	39,50€
Envoltura Hidratante con Germen de Arroz y Mascarilla Facial Hidratante de Algas	50,50€

Envoltura de Chocolate Thermo – Fondant	39,50€
Envoltura de Chocolate con Masaje Craneofacial Antiestrés	50,50€

### **BAÑOS "NIÁGARA" DE HIDROMASAJE CON AGUA DE MAR**

Baño Desintoxicante con Algas Marinas	25,00€
Baño Zen con Aceites Esenciales	25,00€
Baño Remineralizante con Sales del Mar Muerto	25,00€
Baño Efervescente Antiestrés	25,00€
Baño Hidratante Cleopatra	25,00€

### **DUCHAS / CHORROS CON AGUA DE MAR**

Ducha Marina Circular con Cromoterapia	18,00€
Ducha Marina Afusión	18,00€
Ducha Escocesa	23,00€
Chorro a Presión	23,00€
Chorro Subacuático en Bañera con Sales del Mar Muerto	35,00€
Jet Terapéutico Espalda	35,00€

### **MASAJES**

(10% DE DESCUENTO EN EL BONO DE 10 SESIONES)

#### **MASAJES TERAPÉUTICOS**

Quiromasaje 25 min.	33,50€
Quiromasaje 40 min	47,50€
Quiromasaje 55 min.	59,50€
Circulatorio 25min.	32,50€
Drenaje Linfático 55 min.	63,50€

#### **MASAJES RELAX**

#### **MASAJES CON AROMATERAPIA**

Relax con Aromaterapia 25 min.	33,50€
Relax con Aromaterapia 40 min.	47,50€
Relax con Aromaterapia 55 min.	59,50€

**MASAJES RELAJANTES BAJO AGUA DEL MAR**

Vichy 25 min.	37,00€
Vichy 40 min.	50,00€
Vichy a Cuatro Manos 25 min.	69,50€

**MASAJES SENSORIALES**

Relajante de pies 25 min.	32,00€
Craneo-Facial Antiestrés 25 min.	32,00€
Relajante con Piedras Calientes Volcánicas 50 min.	67,00€
Geotermal Relajante con Piedras Calientes Volcánicas a Cuatro Manos 40 min	89,00€
Oriental con Aceites Calientes 50 min	67,00€
Lomi-Juma Hawaiano "Spa Ritual" 50 min	67,00€
Masaje Polinesio con Saquitos de Arena Caliente 50 min. <b>NOVEDAD</b>	67,00€
Quirogolf Masaje 50 min. <b>NOVEDAD</b>	67,00€

**FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN**

(10% DE DESCUENTO EN EL BONO DE 10 SESIONES)

**FISIOTERAPIA & REHABILITACIÓN**

En coordinación con el médico un equipo de fisioterapeutas, tratarán su dolencia combinando las técnicas de fisioterapia tradicionales, aparatología u otras técnicas hidrológicas, aprovechando los beneficios y ventajas que el agua de mar tiene sobre el aparato locomotor.

Fisioterapia 25 min. (valoración y tratamiento)	33,50€
Fisioterapia 40 min. (valoración y tratamiento)	47,50€
Fisioterapia 55 min. (valoración y tratamiento)	59,50€
Reeducación Postural 55min.	59,50€
Tratamientos hidrológicos: aplicación parcial de barro, chorro jet, chorro subacuático ... desde	18,00€

**OSTEOPATÍA**

Valoración y tratamiento	47,00€
--------------------------	--------

**REHABILITACIÓN EN AGUA DE MAR**

**QUÉ ES:** La talasocinesiterapia, aprovecha las ventajas que ofrece el agua de mar para la recuperación de diferentes tipos de lesiones osteomusculares, especialmente

a nivel articular. El agua de mar ofrece efectos mecánicos, térmicos y psicológicos que combinados con las técnicas de fisioterapia realizadas en el mismo medio acuático, ofrecen un significativo avance en la recuperación de las articulaciones afectadas.

**OBJETIVO:** Recuperar la movilidad, función y fuerza de la articulación tras una lesión o tras un proceso quirúrgico.

**SESIONES ACONSEJADAS:** En función del diagnóstico previo y tipo de lesión.

#### PROGRAMA DOLOR DE ESPALDA Y PIERNAS CANSADAS

**Quiromasaje La Perla /1H** 65,00€

Indicado para: sobrecargas musculares, contracturas, etc.  
Jet Terapéutico Espalda – Quiromasaje de espalda

**Osteopatía La Perla /1H** 65,00€

Indicado para: rigidez de columna, pelvis, cadera, bloqueos vertebrales, etc.

Jet Terapéutico Espalda – Sesión de Osteopatía

**Fisioterapia La Perla/1H** 65,00€

Indicado para: dolores agudos, lumbalgias, ciáticas, etc.  
Jet Terapéutico Espalda – Sesión de Fisioterapia

**ESPALDA SANA LA PERLA** 91,00€

- Jet Terapéutico Espalda
- Termoterapia de barras del Mar Muerto
- Quiromasaje de espalda

**PROGRAMA DOLOR DE ESPALDA** 660,00€

**OBJETIVO:** Tratar de forma integral los síntomas de una espalda patológica a nivel muscular, articular y discal. Recuperar la funcionalidad de la misma, cumplimentando el tratamiento con una serie de pautas para la prevención de nuevas y futuras lesiones.

**TÉCNICA:** Todo el amplio abanico de terapias que ofrece el centro: Talasocinesiterapia, Fisioterapia, Masoterapia, Hidroterapia y Reeducción Postural.

**DURACION:** En función del diagnóstico previo, 10 sesiones (2 ó 3 sesiones por semana).

**PROGRAMA “DESCARGA DE PIERNAS” /1H 30 MIN** 91,00€

Indicado para: post competición, descargar musculatura., evitar lesiones...

Jet Terapéutico Espalda – Quiromasaje de descarga en piernas  
Presoterapia.

**PROGRAMA “PIERNAS CANSADAS” / 1H 30 MIN**

91,00€

Indicado para: Pesadez, hinchazón, retención.  
Baño hidromasaje drenante – Envoltura de Algas – Masaje circulatorio

**PROGRAMA DE RELAX**

**SENSITIVO SPA/3H**

81,00€

- Circuito Talaso de Puesta en Forma
- Masaje Cráneo-facial Antiestrés
- Masaje Relajante de Pies

**RELAX DE ORIENTE/1H**

85,00€

- Baño Relajante con Algas Marinas
- Masaje Hawaiano Lomi-Juma integral 50 min
- Infusión de té con frutos rojos

**ENCANTO MARINO/3H**

87,00€

- Circuito Talaso de Puesta en Forma
- Envoltura General de Barros del Mar Muerto
- Masaje Relax con Aromaterapia

**MAR MUERTO/1H 30MIN**

89,00€

- Baño Hidromasaje con Sales del Mar Muerto
- Envoltura de Barros del Mar Muerto
- Masaje Exfoliante con Sales del Mar Muerto

**TALASO LA PERLA/1H 30MIN**

95,00€

- Baño Antiestrés con Sales del Mar Muerto
- Envoltura Especial Marina (Barros del Mar Muerto y Algas Marinas)
- Ducha Circular con Cromoterapia
- Masaje Relax con Aromaterapia

<b>LA CONCHA/3H 30MIN</b>	125,00€
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito Talaso de Puesta en Forma</li> <li>• Envoltura General de Barros del Mar Muerto</li> <li>• Masaje Exfoliante con Sales del Mar Muerto</li> <li>• Envoltura con Crema de Aceites Esenciales</li> </ul>	
<b>RITUAL "VIAJE A LA POLINESIA"/2H 15MIN NOVEDAD</b>	137,00€
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala Taha'á · Isla de la Vainilla – Exfoliante con fibras de coco y arena blanca</li> <li>• Escala Manihi · Isla de Las Lagunas – Baño Relajante Efervescente azul intenso</li> <li>• Escala Bora Bora · Isla Arena Blanca – Masaje Polinesio con saquitos de arena caliente y aceite Mahana</li> <li>• Escala Raïtea · Isla Sagrada-Sublimatupiel con nácares de la mejor selección de perlas</li> <li>• Thé Spa a la vainilla</li> </ul>	
<b>INDOCEÁNE "UN VIAJE POR EL MUNDO"/2H 15MIN</b>	137,00€
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala Mediterránea – Peeling Indocéane de azúcar y sal</li> <li>• Escala Egipcia – Baño de leche Hidratante Cleopatra</li> <li>• Escala Indú – Masaje Oriental con aceites calientes y Qi-Bálsamo – Escala China – Envoltura Sublime con Germen de arroz</li> <li>• Thé Spa al té verde y negro</li> </ul>	
<b>SPA DUO/2H 30 MIN NOVEDAD</b>	138,00€
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito Talaso de Puesta En forma</li> <li>• Envoltura Hidratante con Aceites calientes con Masaje Cráneo-facial Antiestrés</li> <li>• (*) precio para dos personas en cabina doble.</li> </ul>	
<b>ESCAPADA ANTIESTRÉS/2 DÍAS</b>	176,00€
<p>1o</p> <p>- Circuito Talaso de Puesta en Forma</p> <p>- Envoltura General de Barros del Mar Muerto – Masaje bajo Agua de Mar</p> <p>2o</p> <p>- Circuito Talaso de Puesta en Forma</p> <p>- Envoltura General de Algas Marinas – Masaje Cráneo-facial Antiestrés</p>	

**PROGRAMAS DELICATESSEN****GASTRONOMÍA Y RELAX/2H 30MIN**

95,00€

- Circuito Talaso de Puesta en Forma
- Masaje Relax con Aromaterapia
- Menú Degustación en el "Restaurante La Perla"

**GASTRONOMÍA Y BIENESTAR/2H 30MIN**

95,00€

- Circuito Talaso de Puesta en Forma
- Envoltura de Barros del Mar Muerto
- Menú Degustación en el "Restaurante La Perla"

**GASTRONOMÍA SALUDABLE/3H**

125,00€

- Circuito Talaso de Puesta en Forma
- Envoltura Especial Marina. (Barros del Mar Muerto y Algas Marinas)
- Masaje Cráneo-facial Antiestrés
- Menú Degustación en el "Restaurante La Perla"

**¡Añade el menú degustación a cualquiera de nuestros servicios!**

*Puedes añadir a cualquiera de nuestros servicios, tratamientos y programas, un almuerzo o cena en nuestro "Restaurante La Perla".*

**MENÚ DEGUSTACIÓN**

- Menú Degustación (bebidas y café incluidos)

**PROGRAMAS A LA CARTA**

50,33€

Si quieres, puedes realizar un programa a la carta. Sólo tienes que decirnos de cuántos días dispones y los servicios que deseas. Nosotros elaboraremos el presupuesto correspondiente. Además puedes añadir cualquier tratamiento complementario a tu programa y escoger en nuestra carta de tratamientos.

**DIETÉTICA Y NUTRICIÓN*****Orientación nutricional***

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Estudio antropométrico y análisis de la composición corporal |        |
| 2. Valoración de los hábitos alimentarios del paciente          |        |
| 3. Consejos nutricionales personalizados.                       | 58,00€ |
| 4 Estudio antropométrico al mes                                 |        |

***Plan nutricional para reducir peso***

- |   |  |
|---|--|
| 1. Estudio antropométrico y análisis de la composición corporal |  |
| 2. Valoración de los hábitos alimentarios del paciente          |  |
| 3. Consejos nutricionales personalizados                        |  |
| 4. Control semanal del paciente.                                |  |

Dieta 1 mes

75,00€

Dieta 2 meses	140,00€
Dieta 3 meses	200,00€
<b>Control Dietético</b>	
Sesión de educación nutricional	18,00€
<b>Dietas Específicas</b>	
Dieta de la Zona, Proteínicas, Alimentación Deportiva	Consultar Precio

CONSULTAS SALUD

<b>Hidrológica</b>	35,00€
Una valoración clínica general para aconsejarle sobre las técnicas hidrológicas más beneficiosas para su salud.	
<b>Deportiva</b>	35,00€
Un diagnóstico de lesiones deportivas y su posterior rehabilitación, estabilización y acondicionamiento para la prevención de recaídas y una reincorporación segura a la actividad.	
<b>Rehabilitación</b>	35,00€
Una exploración completa para detectar problemas musculares y articulares con la posterior prescripción de un tratamiento personalizado combinando el amplio abanico de terapias del centro.	

MÁS INFORMACION

**Servicios Incluidos:** Albornoz, toalla y zapatillas desechables.

**RESERVAS**

Recomendable solicitar cita previa y acudir a la cita 10 minutos antes de la misma. Los horarios de tratamientos deben ser respetados. En caso de ausencia o retraso del cliente, los tratamientos no realizados o realizados durante menos tiempo deberán ser abonados íntegramente y no podrán ser aplazados a otra fecha. La comunicación de su número de tarjeta de débito/crédito es necesaria para registrar y garantizar su reserva.

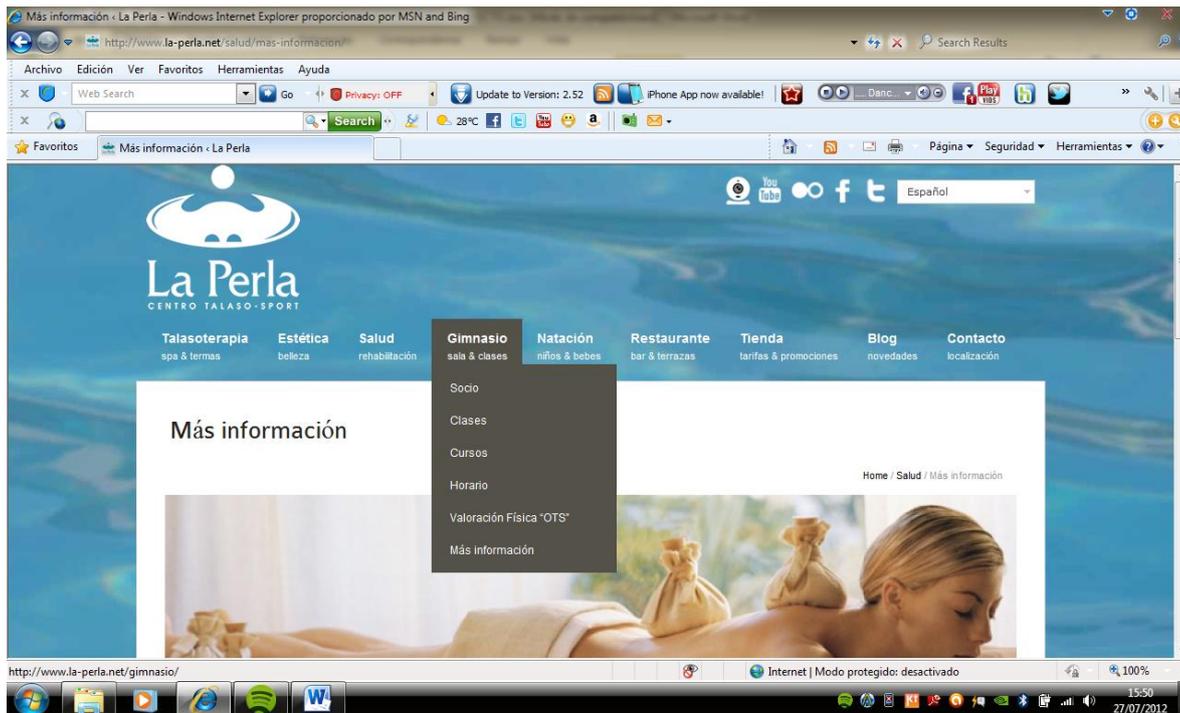
**ANULACIONES**

Rogamos avisen con la máxima antelación posible. Si la anulación se hace con menos de 24 horas de antelación a la fecha de inicio del tratamiento, el abono de la sesión será obligatorio.

**CADUCIDAD**

Todos los bonos y vales caducan a los tres años.

#### 4.7.1.4.4. GIMNASIO. SALA Y CLASES.



La **Perla Centro Talaso-Sport** cuenta con un completo gimnasio con vistas a la bahía y acceso directo a la playa, donde podrá disfrutar de las más modernas técnicas de puesta en forma:

Incluye:

- Sala Cardiovascular: cintas de correr, máquinas elípticas, remo, bicis...
- Sala Fitness: dividida por zonas de trabajo: tren superior y peso libre
- Sala G.A.P.: destinada al trabajo del tren inferior, con máquinas elípticas y bicis de ciclismo indoor
- Sala de Ciclismo Indoor: con método propio de trabajo LP Cycling, clases TEAM POLAR, con 30 participantes
- Sala Clases Dirigidas: Coreografiadas (Hi-Lo, Latino, Style, Batuka y Step), No-Coreografiadas (Entrenamiento Funcional, Funcional-Bosu, Body Building, Globa Fit, Low Fit y TRX), además de SGA
- Sala Wellness: Pilates, Control Postural, ...

#### SOCIO.

La **Perla Centro Talaso-Sport** cuenta con un completo gimnasio con vistas a la bahía y acceso directo a la playa, donde podrá disfrutar de las más modernas técnicas de puesta en forma:

Incluye:

- Sala Cardiovascular: cintas de correr, máquinas elípticas, remo, bicis...
- Sala Fitness: dividida por zonas de trabajo: tren superior y peso libre
- Sala G.A.P.: destinada al trabajo del tren inferior, con máquinas elípticas y bicis de ciclismo indoor

Sala de Ciclismo Indoor: con método propio de trabajo LP Cycling, clases TEAM POLAR, con 30 participantes

Sala Clases Dirigidas: Coreografiadas (Hi-Lo, Latino, Style, Batuka y Step), No-Coreografiadas (Entrenamiento Funcional, Funcional-Bosu , Body Building, Globa Fit, Low Fit y TRX), además de SGA

Sala Wellness: Pilates, Control Postural, ...

## CLASES.

### S.G.A. (STRECHING GLOBAL ACTIVO)

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

El Streching Global Activo es un método de estiramientos el cual te permitirá mejorar en tu condición de bienestar general, ya que aparte de avanzar en tu estado de flexibilidad y elasticidad te ayudará a reducir el stress diario.

### BODY BUILDING

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Se trabaja la resistencia a la fuerza de todos los grupos musculares mediante un sistema de entrenamiento utilizando barras y discos.

### E.FUNCIONAL

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Se trata de una modalidad de entrenamiento físico centrada en ejercicios que imitan los movimientos y trabajos físicos reales realizados en la vida cotidiana, laboral o deportiva, de acuerdo a las necesidades específicas de cada persona, utilizando ejercicios con el propio peso corporal y accesorios adecuados.

## STYLE

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Si te apetece bailar y pasártelo bien mezclando diferentes estilos de baile esta es tu clase, muévete y déjate llevar.

## STEP

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Clase de entrenamiento cardiovascular con una importante dosis coreográfica por la necesidad de una ejecución técnica correcta. Descubrirás que las sesiones de step no son sólo subir y bajar.

## FUNCIONAL-BOSU

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

El BOSU es una superficie inestable, novedosa y atractiva a la vista con la que se pueden practicar multitud de actividades enfocadas a mejorar la flexibilidad, la resistencia, la fuerza o la propiocepción, entre otras. Para ello, se preparan actividades y movimientos originales de carácter atlético, una actividad variada, divertida y eficaz. Un género en pleno auge en el que no se deja de innovar.

## GLOBAL-FIT/LOW-FIT

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Las clases de tonificación han dado un paso de gigante al incorporar en sus desarrollos las técnicas de trabajo de las tendencias más innovadoras.

## BATUKADA

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Las clases colectivas de coreografía se especializan cada vez más, de este abanico de estilos surge la Batukada, una clase muy divertida en la que aprenderás un estilo diferente de bailar.

## LATINO

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Acelera tus pulsaciones al ritmo de la música en esta clase que combina movimientos de bailes latinos.

## ABS EXPRESS 30'

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

30'' de clase en la que diferentes combinaciones de ejercicios te harán sentir tu abdomen cómo nunca.

## G.A.P.

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Gluteo Abdominal Pierna... Una clase en la que trabajarás concienzudamente esta zona de tu cuerpo, siente los resultados ¡ya!

## HI-LO

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
-------------	----------------	-----------------------



Con movimientos de índole coreográfico de alto y bajo impacto trabajarás en esta clase a un sostenido ritmo cardiovascular apoyada en una adecuada selección musical.

### LP Cycling

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Utilizando bicicletas estáticas de última generación acompañadas con un revolucionario programa informático trabajarás tu capacidad cardiovascular adecuado a tu propio nivel.

### TRX (Entrenamiento en suspensión)

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

### Una nueva metodología de entrenamiento

Es el primer aparato para entrenamiento de rendimiento que se creó especialmente para simplificar una enorme variedad de movimientos del entrenamiento total del cuerpo con su propio peso. Estos ejercicios se diferencian de los tradicionales ya que las manos o los pies del usuario se encuentran fijados al aparato mientras que el extremo opuesto está en contacto con el suelo.

### MASTER CLASS

COREOGRAFÍA	CARDIOVASCULAR	TONIFICACIÓN MUSCULAR
		

Termina la semana con una clase especial en la que se alternan diferentes modalidades: cardiobox, softball, dance, fitball, etc.

CURSOS.

CURSOS DE

# PILATES

En la nueva Sala Wellness y en grupos reducidos.

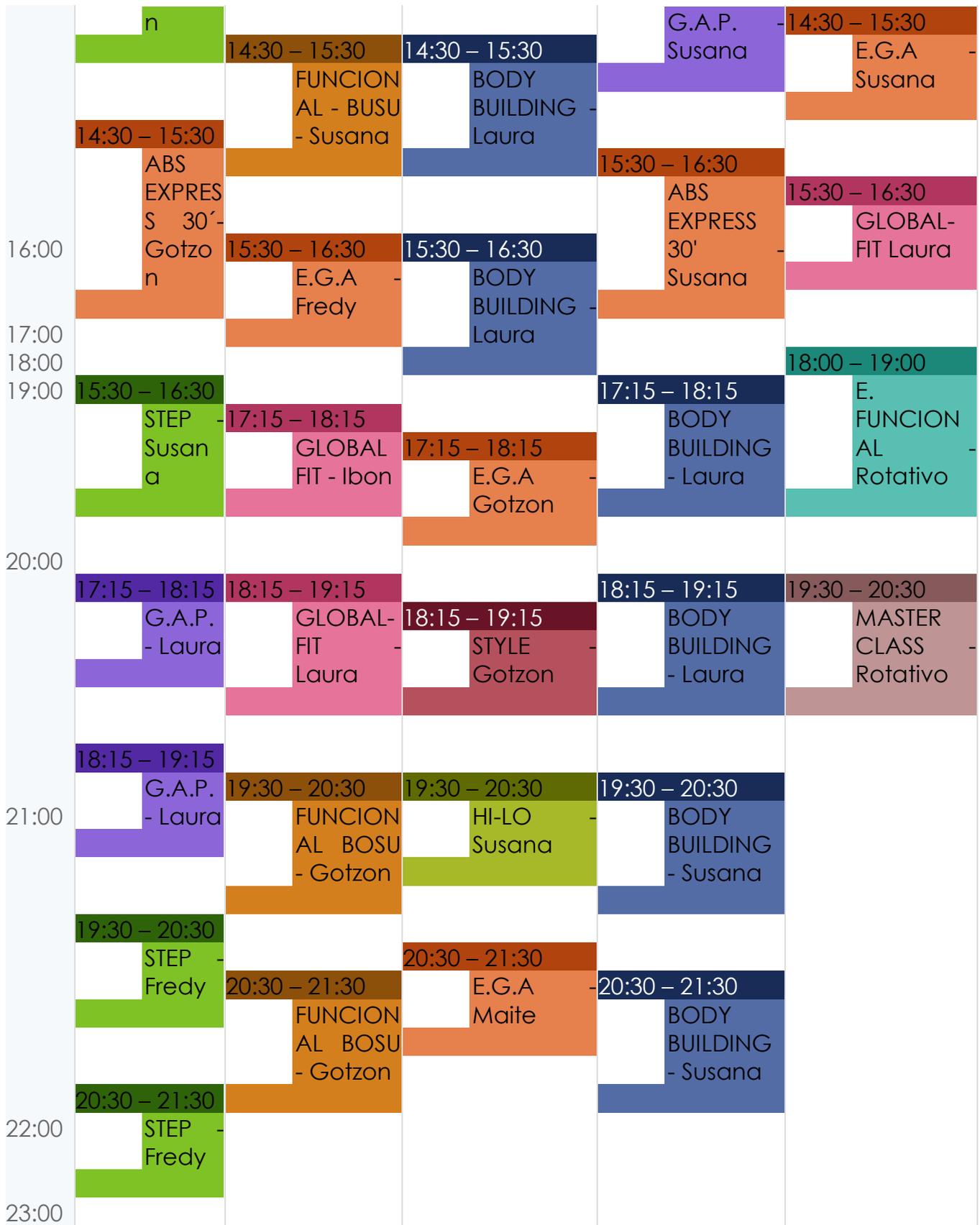
Precios especiales para socios.



HORARIOS

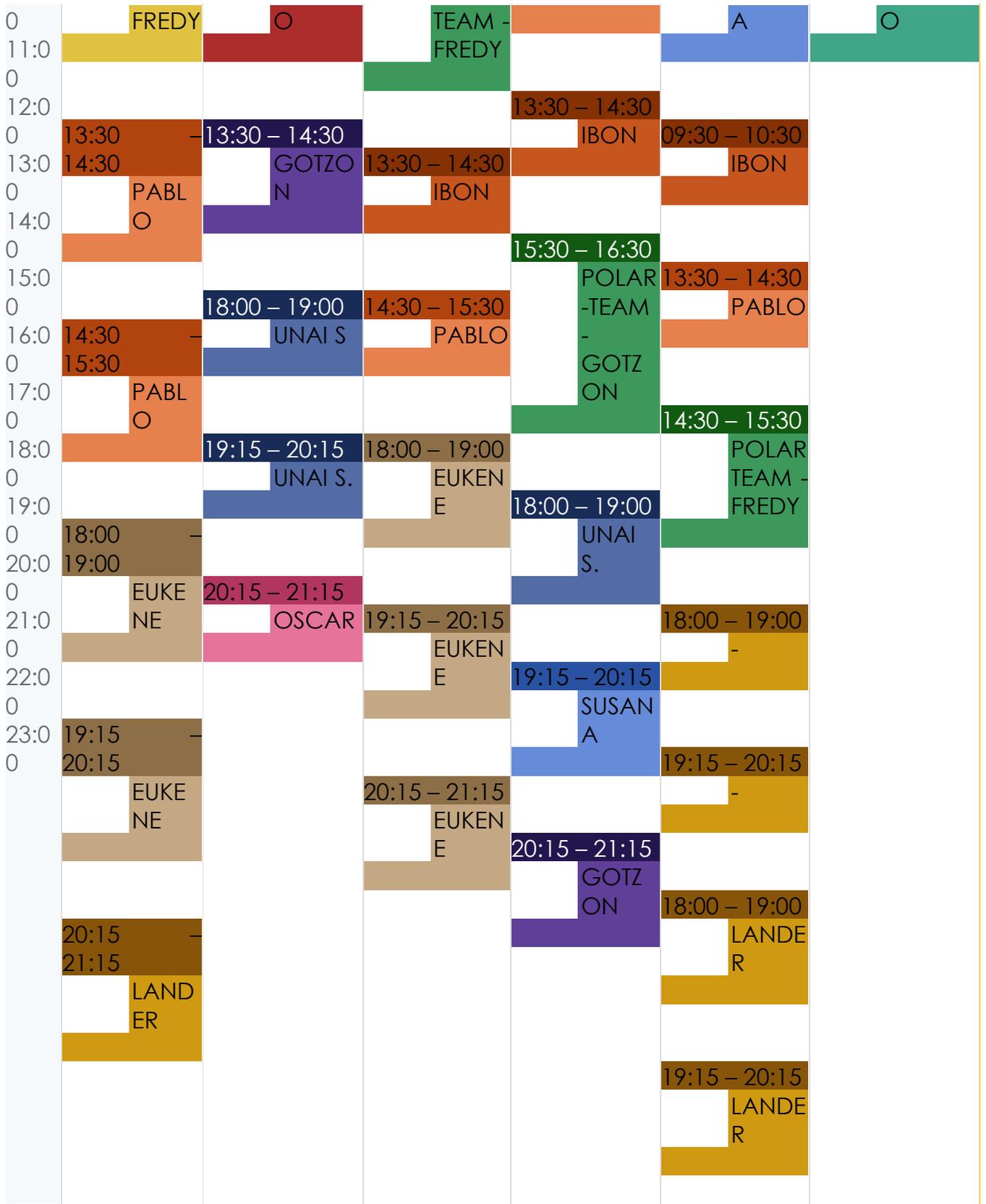
Horario de Clases Colectivas

08:00	08:00 – 09:00 E.G.A. - Gotzon	08:00 – 09:00 BODY BUILDING - Susana	08:00 – 09:00 GLOBAL-FIT - Laura	08:00 – 09:00 E. FUNCIONAL - Fredy	08:00 – 09:00 STYLE - Gotzon
09:00	09:15 – 10:15 STEP - Gotzon	09:15 – 10:15 BODY BUILDING - Laura	09:15 – 10:15 E. FUNCIONAL - Laura	09:15 – 10:15 GLOBAL-FIT - Laura	09:15 – 10:15 E.G.A - Maite
10:00			10:30 – 11:30 FUNCIONAL-BOSU - Gotzon	10:30 – 11:30 LOW-FIT - Laura	10:30 – 11:30 BATUKADA - Laura
11:00	10:30 – 11:30 GLOBAL-FIT - Susana	10:30 – 11:30 BODY BUILDING - Laura			
12:00		13:30 – 14:30 E.G.A - Maite	13:30 – 14:30 BODY BUILDING - Fredy	13:30 – 14:30 LATINO - María	13:30 – 14:30 E. FUNCIONAL - Gotzon
13:00					
14:00	13:30 – 14:30 STEP - Gotzo			14:30 – 15:30	
15:00					



**Ciclismo Indoor**





Aquafitness



12:00	Juanjo	Susana	Gotzon	Juanjo	Susana
13:00					
14:00					
15:00					
16:00	19:15 – 20:15	14:00 – 15:00	11:00 – 12:00	14:00 – 15:00	
17:00	AQUATR AINNING - Alberto	AQUACI RCUIT Ibon	AQUACAR DIO Susana	AQUAP OWER Alberto	
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00			19:15 – 20:15 AQUATRAI NNING Fredy		

## VALORACIÓN FÍSICA "OTS"

¿Estás en forma?  
¿Sabes cuál es tu capacidad y tus verdaderas posibilidades?  
¡Descubre el Own Test System!

# Valoración Física "OTS"

OTS te examina y te entrena.  
La base perfecta para establecer un plan de entrenamiento.

**OTS "Completa"** **Precio**  
**Test Inicial:**  
 7 pruebas  
 + Valoración Postural  
 + Prueba de esfuerzo

**100€\***

### Objetivos

- Mayor rendimiento de los entrenamientos.
- Incrementar la motivación y cumplimiento del objetivo.
- Conocer tus posibilidades.

\* Precios especiales para socios.

## MÁS INFORMACIÓN

- Todos los días de 8:00h a 22:00h

La **entrada** incluye libre acceso a la Sala de clases colectivas y sala fitness. En la sala fitness, el **seguimiento y preparación personalizada** de cada cliente permite controlar el estado físico inicial y su evolución, logrando una puesta en forma adecuada a sus necesidades

### **4.7.1.4.5. NATACIÓN. NIÑOS & BEBÉS.**

La Perla es el único centro que imparte cursos de iniciación acuática para **bebés y niños** en piscina de **agua de mar**.

Desde los **4 meses hasta los 7 años** (grupos reducidos por niveles y/o edades; otras edades, consultar).

- HORARIOS: 11:00, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30 y 19:00 horas

Horarios orientativos, a determinar según cursos y grupos.

**CURSOS:** Duración de tres meses, 1 ó 2 días por semana, en sesiones de 30 y 45 minutos.

**INSTALACIONES:** La nueva Piscina de Agua de Mar está ubicada en unas instalaciones independientes al Centro de Talasoterapia con acceso directo desde el Paseo de La Concha. Sala para observación de acompañantes y además ambiente amplio, cálido y de uso exclusivo.

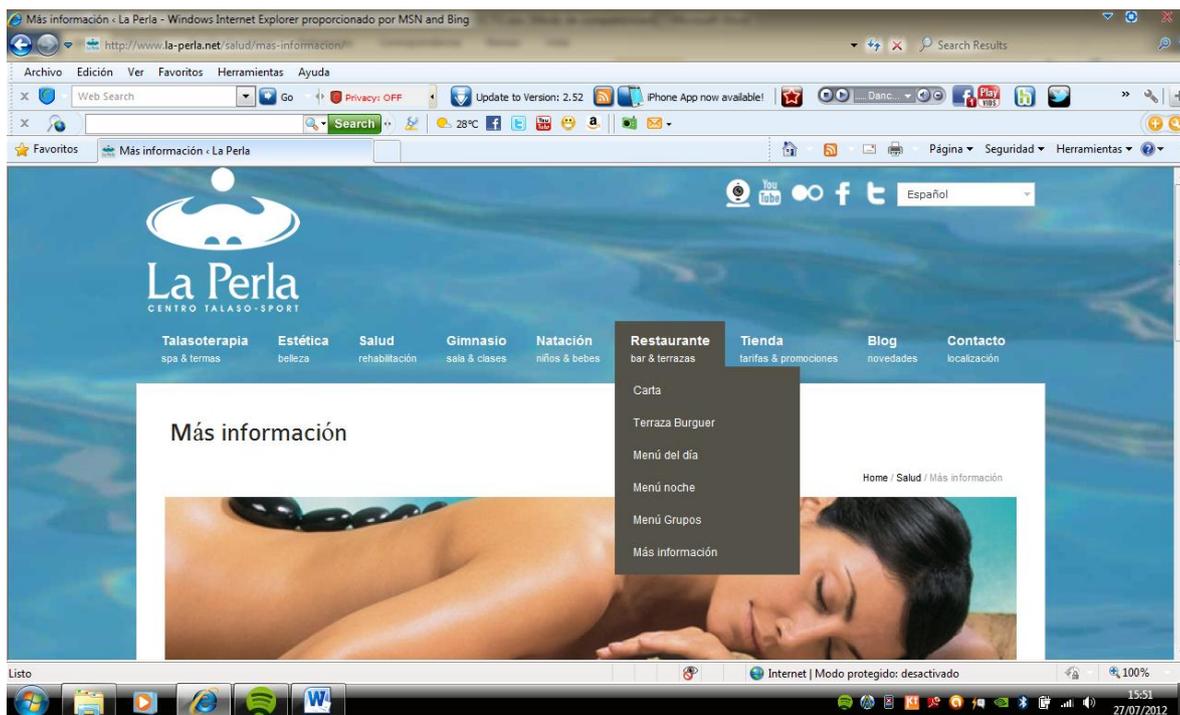
**OBJETIVOS:** Crear las bases para lograr la autonomía de bebés y niños en el agua a través de la estimulación psicomotriz y la relajación física para lograr una mejora de las funciones articulares y musculares. Con nuestro método conseguimos preparar a los niños para que puedan defenderse y disfrutar del agua, sentando las bases del aprendizaje de la natación en el futuro. Nuestro personal cualificado realizará un seguimiento continuo de las actividades y elaborará informes personalizados.

**BENEFICIOS DEL AGUA DE MAR:** El nivel de flotación del agua marina hace que el niño se sienta más seguro, disfrute y aprenda con mayor rapidez. Además, ofrece propiedades antibióticas y estimulantes del sistema inmunitario. Nutre, remineraliza y tonifica el cuerpo.

## ¿POR QUÉ EN LA PERLA?

- La seguridad y beneficios del agua de mar.
- Temperatura del agua garantizada a 32 grados.
- Ambiente acogedor e instalaciones nuevas
- Las más modernas técnicas de aprendizaje
- El niño disfruta y aprende.

### 4.7.1.4.6. RESTAURANTE. BAR Y TERRAZA.



Un agradable espacio dedicado a la gastronomía, donde poder disfrutar de una reconocida cocina en un ambiente cuidado y con maravillosas vistas sobre la Bahía de la Concha.

**Cuenta con dos terrazas de 700 y 400 m<sup>2</sup>, una cafetería y un Restaurante con vistas sobre la misma bahía.**

Desde una comida de negocios a una boda, su amplio comedor, su reservado y la terraza lo hacen ideal para toda clase de acontecimientos.

CARTA.**PARA EMPEZAR**

<b>SURTIDO DE IBERICOS D.O GUIJUELO. (JAMON, LOMO, CHORIZO Y SALCHICHON).</b>	17,00€
<b>QUESO IDIAZABAL "MAUSITXA BASERRIA"</b>	16,00€
<b>JAMON IBERICO D.O. GUIJUELO.</b>	18,95€
<b>CROQUETAS DE CHIPIRON.</b>	10,00€
<b>TOSTA DE ANTXOAS DE GETARIA CON ACEITE DE ARBEQUINA.</b>	12,90€
<b>PATATAS "LA PERLA". PATATA CONFITADA Y FRITA CON SALSA FINA DE AJO Y ESPECIAS.</b>	6,50€
<b>RABAS DE CALAMAR AL NATURAL</b>	10,50€
<b>LANGOSTINOS EN TEMPURA, CON MAYONESA DE SOJA.</b>	14,00€

**ENTRANTES**

<b>CARPACCIO DE SOLOMILLO CON VIRUTAS DE FOIE, CAMELO DE OPORTO Y ACEITE DE HONGOS.</b>	15,85€
<b>ENSALADA DE VENTRESCA DE BONITO, CON VINAGRETA DE TOMATE CONCASSE.</b>	16,00€
<b>ENSALADA DE QUESO FRESCO, FOIE Y MANGO.</b>	16,75€
<b>SOPA DE PESCADO Y MARISCO.</b>	9,90€
<b>TERRINA DE FOIE CAMELIZADA Y AHUMADA, CON SALSA DE MANZANA, CANELA Y RON.</b>	16,75€
<b>SALTEADO DE VERDURAS Y HONGOS CON SALSA TERIYAKI</b>	12,00€
<b>HUEVOS ROTOS CON PATATA, AJO Y TRUFA.</b>	15,75€

**PESCADOS**

<b>MERLUZA CON RAGU DE ESPARRAGO BLANCO Y SUS YEMAS EN ENSALADA</b>	17,85€
<b>BACALAO CON ESPUMA DE PATATA, VINAGRETA DE GUINDILLAS Y TOMATE CHERRI.</b>	14,85€
<b>TATAKI DE BONITO.</b>	17,50€
<b>VIEIRAS CON PANCETA DE COCHINO Y JUGO DE CARNE.</b>	18,35€
<b>RAPE A LA PLANCHA CON REFrito TRADICIONAL.</b>	19,90€
<b>COGOTE DE MERLUZA AL ESTILO TRADICIONAL CON PATATAS PANADERA.</b>	16,15€
<b>CHIPIRON TROCEADO EN SU TINTA CON ARROZ CREMOSO Y GALLETAS DE IDIAZABAL.</b>	17,85€

**CARNES**

<b>SOLOMILLO A LA PLANCHA CON PASTEL DE PATATA, BACON E IDIAZABAL.</b>	17,50€
<b>COCHINILLO CON PURE CREMOSO DE PATATA Y SALSA DE SU ASADO.</b>	20,00€
<b>CARRILLERAS DE TERNERA GUIADAS AL VINO TINTO CON PURE CREMOSO DE PUERRO Y PATATA.</b>	15,50€
<b>CORDERO LECHAL ASADO EN BAJA COCCION CON COUS-COUS, VERDURITAS Y DATILES.</b>	19,80€
<b>MAGRET DE PATO ASADO CON SALSA AGRIDULCE Y FRUTOS ROJOS.</b>	16,00€
<b>FOIE FRESCO A LA PLANCHA CON CONFITURA ACIDA DE MANGO Y MANZANA.</b>	17,50€

**POSTRES**

<b>TORRIJA DE VAINILLA CARAMELIZADA CON HELADO DE YOGUR.</b>	7,50€
<b>BIZCOCHO FLUIDO DE CHOCOLATE RELLENO DE COINTREAU Y HELADO DE TALO TOSTADO.</b>	7,50€
<b>SACHER CON GELATINA DE ALBARICOQUE Y GANACHE NEGRA.</b>	7,50€
<b>MILHOJAS DE FILO CARAMELIZADO CON CREMA DE CHOCO BLANCO Y HELADO DE VIOLETAS.</b>	7,50€
<b>SABAYON DE MENTA Y FRUTOS DEL BOSQUE.</b>	7,50€
<b>PASTEL VASCO DE CEREZAS CON HELADO DE HABA TONKA.</b>	7,50€
<b>REFRESCANTE DE PIÑA, MALIBU Y ESPUMA DE COCO.</b>	7,50€

**STRAUSEL, SORBETE DE FRUTA DE LA PASIÓN CON GELEÉ DE ALBAHACA Y SOPA DE LYCHEES.**

7,50€

### **MENU DEGUSTACION**

**\* ENSALADA DE QUESO FRESCO, FOIE Y MANGO.**

**\* BACALAO CON ESPUMA DE PATATA, VINAGRETA**

**IDULCE Y FRUTOS ROJOS.**

**\* TORRIJA DE VAINILLA CARMELIZADA CON HELADO DE YOGURT.**

Precio: 39,80 € (Bebidas aparte)

Nota: IVA 8% No incluido

Las medias raciones tendrán un incremento del 10%

### **TERRAZA BURGUER**

[http://issuu.com/alanadb/docs/carta\\_ext\\_marron](http://issuu.com/alanadb/docs/carta_ext_marron)

### **MENÚ DEL DÍA.**

Menu no válido para el mes de agosto.

Entre semana disponemos de un menu del día 18,02€+8% IVA, con la calidad que ofrece nuestro establecimiento. Se compone de un entrante, plato principal y postre. También incluye la bebida, agua y vino Tinto Rioja, Blanco Rueda y Rosado Navarro.

### **MENÚ NOCHE.**

Menú no válido para el mes de agosto.

Disponemos de un menú de noche, válido para cenas todos los días, excepto los sábados y domingo noche, a 26,24 € (8% de IVA no incluido).

### **MENÚ DE NOCHE**

**(Válido para cenas, excepto sábado y domingo)**

**Se compone de un entrante, media ración de pescado, media ración de carne y un postre.**

**Incluye las bebidas, Agua, Vino Rioja, Blanco Rueda y Rosado Navarro.**

**Precio Restaurante: 26,24 euros+iva**

## MENÚ GRUPOS.

Disponemos de menús de grupo a partir de 13 personas. Consulte nuestros menús llamando al 943 46 24 84 o en la siguiente dirección de correo electrónico [restaurante@la-perla.net](mailto:restaurante@la-perla.net)

## MÁS INFORMACIÓN.

**Situación y Particularidad:** Único por su emplazamiento, **en mitad de la bahía de a Concha.**

**Vistas** a la bahía desde el comedor interior y desde sus dos terrazas. Ambiente y decoración: Contemporánea.

**Teléfono:** 943 46 24 84

**Fax:** 943 46 99 27

**Email:** [restaurante@la-perla.net](mailto:restaurante@la-perla.net)

**Horario Cafetería:** 8:30 a 23:00.

**Horario cocina restaurante:** de 13:00 a 17:00h y de 20:30h a 22:30h

**Menú del día:** de lunes a viernes al mediodía, 18.02€ (8% de IVA no incluido); excepto Agosto

**Menú de noche:** de lunes a viernes por la noche, 26.23€ (8% de IVA no incluido); excepto Agosto

**Menú de degustación:** todos los días, 39.60€ (8% de IVA no incluido)

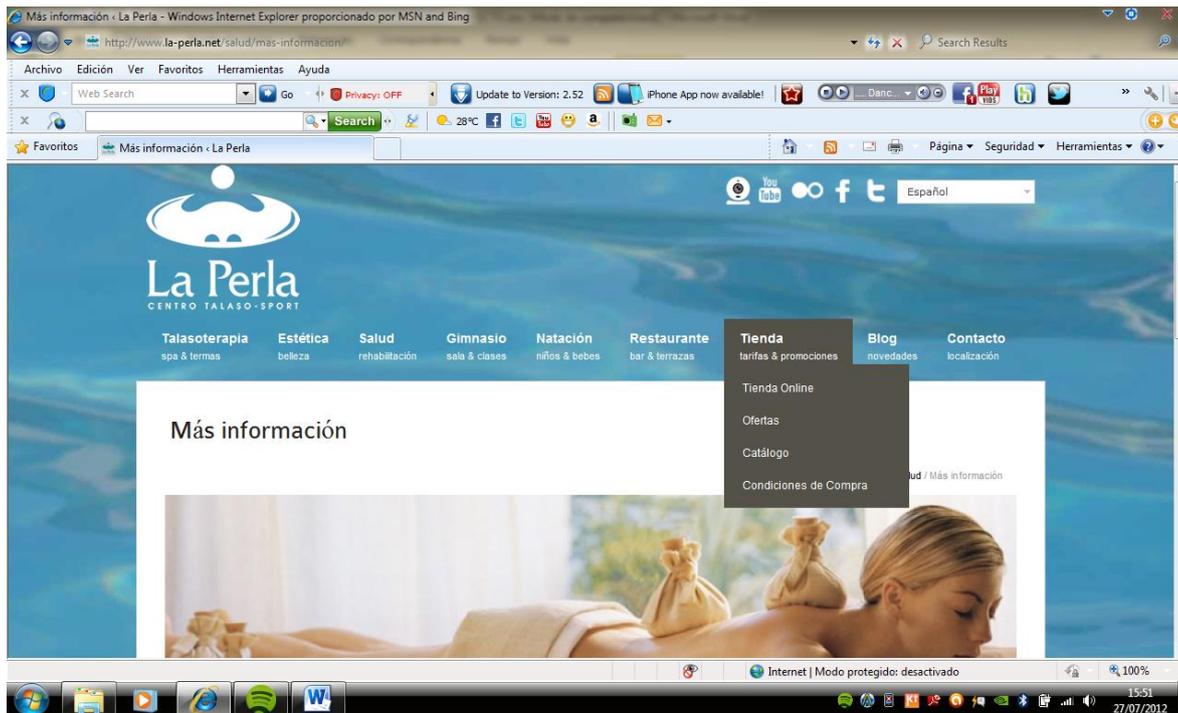
**Carta:** todos los días, precio medio 40€

**Descanso Semanal:** De Octubre a Marzo, domingo noche, lunes todo el día y martes noche, resto del año abierto todos los días.

**Capacidad del restaurante:** 150 personas.

En los meses de primavera y verano disponemos de dos **terrazas**, una que complementa la cafetería y el restaurante donde servimos desayunos, aperitivos, comidas y cenas y otra independiente con un ambiente juvenil donde se sirven básicamente ensaladas, hamburguesas y pizzas.

#### 4.7.1.4.7. TIENDA. TARIFAS Y PROMOCIONES.



#### DÍAS DE SPA Y BONOS DE REGALO.

##### **Bonos. 10 sesiones de 2 horas**

Los bonos son transferibles y pueden ser utilizados por varias personas a la vez.

2 horas en el Circuito de Puesta en Forma o en el Gimnasio

Caducidad: Todos los bonos y vales caducan a los 3 años

173€

##### **Bonos: 10 sesiones de 3 horas**

Los bonos son transferibles y pueden ser utilizados por varias personas a la vez.

3 horas en el Circuito de Puesta en Forma o en el Gimnasio

Caducidad: Todos los bonos y vales caducan a los 3 años

209.20€

##### **Entrada 2 Horas**

2 horas al Circuito Talaso de Puesta en Forma

26€

##### **Entrada 3 horas**

3 horas al Circuito Talaso de Puesta en Forma

30.60€

##### **Entrada 5 Horas**

5 horas en el Gimnasio y en Circuito Talaso de Puesta en Forma

34.60€

### Entrada Infantil de 6 a 15 años

2 horas al Circuito Talaso de Puesta en Forma

19.80€

---

### Entrada Joven de 16 a 25 años

2 horas al Circuito Talaso de Puesta en Forma

Precio válido de lunes a viernes no festivos y presentando el DNI

19.80€

### TIENDA ONLINE

Plazo de entrega: de 2 a 7 días.

### OFERTAS DEL MOMENTO.

### CATÁLOGO.

<http://www.la-perla.net/catalogo/>

### CONDICIONES DE COMPRA.

## Cómo comprar

Comprar en nuestra tienda es muy sencillo: sólo tiene que elegir un servicio, incorporarlo a la cesta pulsando sobre el icono del carrito y tramitar el pedido, empleando el medio de pago que prefiera.

Si le resulta más cómodo, también puede realizar telefónicamente la compra de casi todos nuestros servicios. Simplemente, elija el que desee y llame al 943 45 88 56.

## Cómo pagar

Podrá pagar sus compras con los siguientes medios:

- Tarjeta de crédito o débito: Visa, MasterCard, 4B, Euro 6000, Maestro española, American Express
- Pay pal

## Condiciones de la compra

**Presentación de la compra:** Preparamos su compra y la enviamos por mensajero a la dirección de entrega que nos indique. En el envío incluimos el/los vales canjeable/s en los que se indica "vale por servicio adquirido".

La/s tarjeta/s recibida/s "vales por servicio adquirido", se entregará/n en recepción como justificante de pago.

Los "vales por servicio adquirido" tienen caducidad de tres años y son transferibles.

Para la realización de cualquier cambio, el plazo máximo será de 3 meses a partir de a fecha de compra, siendo necesario presentar:

- a) el ticket de compra (entregado con detalle de compra y sin importe )
- b) el /los ""vales por servicio adquirido"" Ambos justificantes se recibirán en el paquete de regalo.

La compra de servicios no implica la realización de reserva. Para realizar la reserva, por favor, llame al teléfono: 943 45 88 56.

**Plazo de entrega:** A partir de la fecha de compra, en el plazo mínimo de 2 y máximo de 7 días. \*La Perla Centro Talaso-Sport no se hace responsable de los problemas, en los plazos de entrega, debidos a incidencias en el servicio de mensajería.

#### 4.8. BLOG.

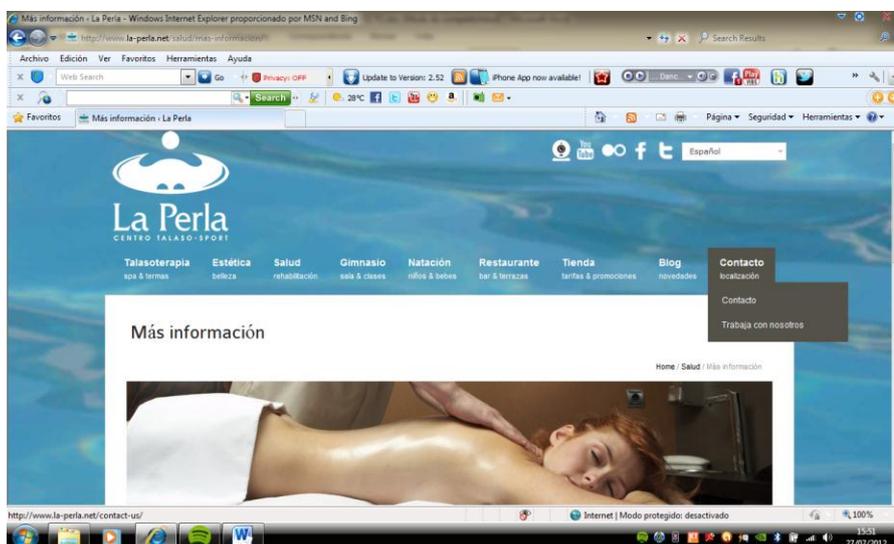
<http://www.la-perla.net/masaje-relajante-bajo-agua-de-mar/>

#### 4.9. CONTACTO.

TRABAJA CON NOSOTROS.



Envíanos tu C.V. para formar parte del equipo profesional de La Perla



## 4.8. MÁLAGA

### HOTEL SELENZA ESTEPONA THALASSO & SPA.

[TURISMO](#) | Por la crisis

#### *El hotel Selenza de Estepona echa el cierre a los tres años de su apertura*

Mercedes Lara | Málaga

Actualizado **miércoles 23/05/2012 08:25 horas**

El Hotel Selenza Estepona Thalasso & Spa ha cerrado sus puertas poniendo en jaque la estabilidad laboral y económica de 47 familias malagueñas, las de los trabajadores fijos y fijos discontinuos que actualmente formaban parte de su plantilla.

**La crisis ha obligado hace unos meses al cierre de este establecimiento hotelero**, con categoría cuatro estrellas superior, que abrió sus puertas hace tan sólo tres años, en 2009, de manos de la cadena Selenza Hoteles, del Grupo Rayet. No obstante, la cadena Barceló Hoteles podría reabrir las instalaciones el próximo mes de julio, según el sindicato CCOO.

El hotel **permanece cerrado a la espera de que la nueva compañía se haga cargo de uno de los establecimientos referentes en la Costa del Sol**, vinculado fundamentalmente al turismo de salud dado el spa con agua marina con el que cuenta. Asimismo disponía de 21 villas privadas independientes para el alojamiento de turistas que se beneficiaban de la totalidad de los servicios que ofrecía el hotel.

A día de hoy, los empleados **esperan a que la administración concursal que rige el destino de la propiedad decida sobre el futuro de la plantilla**, a la que ya se ha hecho llegar un expediente de extinción de sus contratos y a la que se ha comunicado que será la nueva propietaria del establecimiento la que decida dar o no continuidad a la relación laboral de dichos trabajadores. El asunto se encuentra en el juzgado de lo mercantil número 2 de Málaga.

Al parecer, otra gran cadena hotelera, Barceló Hoteles, sería la que asumiría la explotación del Selenza Estepona. El hasta ahora gerente del hotel, Javier Hernández, fue nombrado hace un mes nuevo director de Turismo del Ayuntamiento de Málaga, justo después de cerrar las puertas el establecimiento, según desveló ayer en Onda Cero Málaga la secretaria general de Hostelería y Turismo de CCOO en Málaga, Lola Villalba, quien instó a los miembros de la administración concursal **«a la tramitación de un expediente de suspensión temporal de los contratos pero nunca la extinción total de los mismos»** ya que, según manifestó, «la actividad continuará» habida cuenta de la intención de la nueva dirección, que barajaría la reapertura del hotel de cara al próximo mes de julio.

Villalba, que admitió no tener representación sindical en el Hotel Selenza porque no hay comité de empresa, explicó que los afiliados a CCOO son los que les están

relatando la situación que allí se vive. A su juicio, en lugar de una extinción de contrato «**lo que debe haber es una subrogación de empresa de forma que Barceló explote el hotel con los empleados que hay actualmente. Nos preocupa que haya un expediente de extinción y luego se les dé de alta como nuevos**», alertó a la vez que añadió que «ya tenemos conocimiento del nombramiento de un nuevo director para este hotel según nos comentan los compañeros afiliados allí, señal de que se puede reabrir este verano».

Además criticó que «sería una ilegalidad que la nueva explotadora», en este caso Barceló, «diera de alta a los trabajadores como si fueran nuevos cuando no lo son aunque sea una empresa distinta», aclaró.

La representante sindical mostró, sin embargo, su satisfacción por el hecho de que «una gran empresa y gran cadena como es Barceló haya apostado por este establecimiento de la Costa del Sol». Asimismo lamentó que «una mala gestión, unida a la crisis, haya acabado con el cierre del hotel de manera definitiva. Confiamos en que **finalmente pueda reabrir en verano porque sería una lástima que con las buenas previsiones que hay este año de cara al verano, similares a las de 2011, este establecimiento cerrara** de forma definitiva en plena temporada».

Lola Villalba indicó que los trabajadores actualmente sí están cobrando sus nóminas «pero tarde y mal. Es necesario que esto se regularice. La administración concursal será la encargada de averiguar algún tipo de salida para ellos», concluyó.

#### 4.8.1. BARCELONA ESTEPONA THALASSO & SPA.

The screenshot displays the website for Barceló Estepona Thalasso Spa. A search form titled 'Buscar habitación' is prominent on the left, with sections for '1. Seleccionar fechas' and '2. Seleccionar ocupación'. The main content area features a large image of the hotel's outdoor pool and a banner for 'Oferta de apertura hasta 50% de descuento' for 'ADULTS ONLY'. The browser's address bar and various interface elements are visible, including the date 30/07/2012 in the taskbar.

[http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es\\_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES SEM GOB H352&gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ](http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES SEM GOB H352&gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ)

#### 4.8.1.1. EL ESTABLECIMIENTOS Y LAS INSTALACIONES.

El hotel **Barceló Estepona Thalasso Spa\*\*\*\*** es un moderno hotel sólo para adultos, con 92 habitaciones todas con terraza, situado en la nueva milla de oro entre **Estepona** y **Puerto Banús**, a 600m de la playa y rodeado de los mejores campos de golf de la zona.

Su centro Thalasso Spa, con 2000 m<sup>2</sup> de superficie, ofrece los mejores cuidados en salud y belleza, así como en sus restaurantes donde podrá disfrutar de una oferta gastronómica que incluye cocina Gourmet Saludable.

El Barceló Estepona también dispone de salas de reuniones, todas ellas con luz natural y equipadas con la más avanzada tecnología.

#### Destacamos...

##### Thalasso Spa



Disfrute de una auténtica experiencia y salga sintiéndose renovado por fuera y por dentro.

##### Instalaciones



Las más completas instalaciones para que disponga de todas las comodidades que necesite durante su estancia.

## Habitaciones



Disfrute del mejor descanso en nuestras confortables habitaciones que le harán sentirse como en casa.

Las instalaciones con las que cuenta el hotel las nombramos a continuación:

### ***Thalasso - Spa***

Con 2000 m2 de superficie distribuidos en 2 plantas y diferenciado en 4 áreas:

Área lúdica

Área seca

Área húmeda

Área belleza y estética



### ***Restaurantes***

El hotel dispone de una gran oferta gastronómica:

En nuestro **Restaurante Aguamar** podrá disfrutar de un menú especial Gourmet Saludable a la carta, y en el restaurante buffet encontrará una gran variedad de platos típicos de la cocina mediterránea.

Tanto en nuestro lobby como en el bar de la piscina podrá relajarse con un cocktail o un tentempié.



## **Golf**

Reservas de salidas de golf en campos de la zona con tarifa especial.

Campos de golf cercanos:

Los Flamingos Golf Club (18 hoyos), situado a una distancia de 7,5km.

El Paraíso Golf Club (18 hoyos), situado a una distancia de 8km.



## **Instalaciones**

Lavandería

Salas de reuniones con luz natural

Restaurante a la carta y restaurante buffet

Amplio hall

Wi-Fi

Parking cubierto y zona ajardinada con piscinas exteriores de agua salada



### **Servicios adicionales**

Servicios de conserjería

Servicio de habitaciones

Alquiler de coches

Asesoramiento de excursiones

Transfer a la playa

Información y reservas de salidas de golf en campos de la zona



El hotel **Barceló Estepona Thalasso Spa\*\*\*\*** es un moderno hotel **sólo para adultos** que dispone de salas perfectamente equipadas que convertirán su evento en todo un éxito.

### **Salones de reuniones**

El hotel pone a su disposición 4 salas de reuniones y eventos con capacidad para 100 personas, todas ellas con luz natural y equipadas con la más avanzada tecnología.



### **Tabla Salas Barceló Málaga**

**Sala de reuniones**

Salón	M2	Escuela	Teatro	Imperial
Xaloc	16	-	12	12
Atica	42	24	36	20
Cefiro	130	60	100	-
Cefiro A	65	30	60	30
Cefiro B	65	30	60	30
Hermes	30	18	24	14

**4.8.1.2. LOCACIZACIÓN.**

En la costa occidental de la provincia de **Málaga**, enmarcado en la Nueva Milla de Oro entre Estepona y Puerto Banús, a 600 metros de la playa y con numerosos campos de golf en las cercanías.

Aeropuerto de Málaga 70 Km.

Centro de Estepona 10 Km.

Marbella 17 Km.

Puerto Banús 9 Km.

**Barceló Estepona Thalasso Spa**

**Dirección:** CN-340, Km 165 | Estepona

**Nº Teléfono:** 34 952 899 499

**Fax:** 34 952 883 908

**Email:** [estepona@barcelo.com](mailto:estepona@barcelo.com)

## **Cómo llegar**

Viniendo desde Málaga por la autopista de peaje AP7 tomar la salida de San Pedro de Alcántara

Llegar hasta la A7 (N-340) tomándola dirección Estepona, hasta llegar a la salida de Cancelada en el kilómetro 165

Nada más salir de la autovía, en la primera rotonda se encuentra el Hotel

### **4.8.1.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDEDORES.**

**España** por su **diversidad y cultura** es uno de los destinos más atractivos del mundo. País de buen vivir, sus gentes disfrutan de la vida en la calle y en compañía.

España es diversa, cada región tiene sus propias tradiciones y gastronomía. Tierra de **vinos y de alegría, de flamenco**, de danzas y tradiciones. España sorprende a quienes lo visitan.

Además de su increíble y variada cultura, de la amabilidad de sus gentes, descubrirá un país de contrastes, de magnéticas ciudades e increíbles **parajes naturales**. Viaje por el interior de esta rica península para descubrir la España más castiza, descubra los mágicos parajes del Norte de España, con increíbles praderas y verdes bosques, regados por el Atlántico.

O su **costa mediterránea** e islas, frescas y verdes, donde la brisa del mar hará de su estancia algo inolvidable. Sin dejar de mencionar la rica Andalucía, inspiración de artistas de renombre como Hemingway.

Esto es España, un país que embruja a quienes lo visitan, una musa que embriaga.

#### **Descripción de la zona**

Estepona es una de las ciudades más **importantes** del turismo de la **Costa del Sol**. Cuenta con una **situación privilegiada** a orillas del mar Mediterráneo. Su ubicación entre el mar y la montaña hace posible disfrutar de atractivos muy diferenciados en la misma ciudad. Además, su increíble costa kilométrica ofrece todas las facilidades para practicar múltiples deportes en el mar.

En esta ciudad aún se mantienen la agricultura la pesca y la ganadería como los grandes motores económicos aunque el turismo esté en primer lugar gracias al magnifico clima, sus **impresionantes playas**, su puerto deportivo, su exquisita gastronomía o a la maravillosa oferta turística de Estepona.

## **Gastronomía**

La cocina esteponera se caracteriza por una clara **preferencia** hacia los **productos frescos del mar**. Por ello podemos degustar una gran variedad de “pescaito”: gambas, boquerones, pulpo, salmonetes, todo ello sin perder la popular costumbre de **tapear** en mesones, bares y bodegas que pueden encontrar en la zona del casco antiguo o el puerto.

Los platos típicos de la cocina de Estepona son: gazpacho, ajo blanco, sardinas al espeto o a la teja, fritura malagueña, boquerones fritos o la sopa campera.

## **Visitas**

Estepona gracias a su rica historia cuenta con un gran patrimonio cultural. No pueden dejar de visitar:

### **La iglesia de nuestra señora de los remedios**

El origen de esta iglesia está en una leyenda. Cuenta la leyenda que en 1400 esto era un bosque lleno de pinos, entonces los vecinos de Estepona, encontraron un crucifijo, que atribuyeron a los primeros cristianos, aquellos que vivieron durante la época musulmana. Construyeron una ermita en el lugar en el que había encontrado el crucifijo con los mismos árboles que se tuvieron que talar para dejar un espacio libre para su edificación. Se llamaba Cristo de la Veracruz y el barrio donde se fueron construyendo casas, se llamaba también del mismo nombre. Junto a la ermita fundaron un hospicio “de la Purísima Concepción de Santa Ana”.

### **Torre del reloj**

La Torre son los restos de una iglesia mandada a construir por Enrique IV (1472). Su origen fue árabe pero tras la toma de la villa por los castellanos, la mezquita pasa a ser Iglesia, con la torre como campanario. En el siglo XVIII se añade una cúpula de estilo neoclásico, decorada con guirnaldas, volutas y bucráneos. Se encuentra en la plaza Torrealberga

### **Restos del Castillo San Luis**

Construido por los Reyes Católicos para reforzar las murallas de la villa.

## **Playas**

La costa de Estepona se extiende a lo largo de más de 20 km en los que se encuentran unas muy cuidadas playas. Cuenta con magníficas playas en el casco urbano.

## La Rada

La Playa de La Rada, situada frente al casco urbano ha sido recientemente renovada. Además de ser la más extensa, es la más concurrida a lo largo del año.

## Playa del Cristo

La Playa del Cristo, queda justo a la salida del pueblo, al oeste del puerto. Forma una bonita cala, regenerada recientemente y configura una zona resguardada de los vientos. Debido a su situación el sol ilumina esta zona durante más tiempo al atardecer.

Estepona también cuenta con unas magníficas playas al litoral.

Las playas de **La Galera y Bahía Dorada**, cuentan con una belleza espectacular. Se encuentran en zonas rocosas de acantilados que forman bellos paisajes marinos.

## Compras

En Estepona existe una gran tradición de artesanía local. Esto se comercializa en los típicos rastros muy populares en la ciudad en los que podemos encontrar trabajos en el cuero, la cerámica, el vidrio artístico, la policromía...

Los mercados más populares son:

### **Mercadillo de los miércoles**

Situado en el Canequiqui, se pueden encontrar frutas, verduras, plantas, ropa, calzado, artesanía, piel, muebles, bisutería, cuadros, ... y todo a muy buen precio.

### **Mercadillo del domingo**

Los domingos por la mañana, el Puerto de Estepona se transforma en un improvisado foco donde podrá adquirir todo tipo de objetos de artesanía, cerámica, piezas de forja, mantelerías bordadas...

### **Mercado de Abastos**

Es un lugar de tránsito diario de todos los residentes de Estepona. La carne, el pescado, la fruta, y flores son el producto a ofrecer, son frescos y de 1ª calidad.

El hotel **Barceló Estepona Thalasso Spa** quiere completar su experiencia acercándoles aún más al mar, poniendo a su disposición un servicio de traslados al Club de Playa Puro Beach Marbella, al Restaurante el Ancla y a Puerto Banús.

## **Horario de Transfer a la Playa**

### **Salidas**

11:00 Barceló Marbella – Barceló Estepona Thalasso Spa – Puro Beach – Restaurante El Ancla – Puerto Banús playa – Barceló Marbella

12:00 Barceló Marbella – Barceló Estepona Thalasso Spa – Puro Beach – Restaurante El Ancla – Puerto Banús playa – Barceló Marbella

### **Recogidas**

17:00 Puerto Banús – Restuarante El Ancla – Puro Beach – Barceló Estepona Thalasso Spa –Barceló Marbella

18:00 Puerto Banús – Restaurante El Ancla – Puro Beach – Barceló Estepona Thalasso Spa –Barceló Marbella

- \* El Club El Ancla es solamente apto para adultos
- \* El Puro Beach Oasis del Mar es solamente apto para adultos
- \* Servicio disponible del 3 de Julio al 15 de Septiembre

### **Clubs de playa colaboradores**

#### ***Puro Beach Oasis del Mar (solo adultos)***

Puro Beach Oasis del Mar, situado en una bonita playa cerca de Estepona, ofrece ahora un servicio de reserva de hamacas para clientes Barceló.

En este Club de Playa también podrá disfrutar de una amplia carta de cocina sana y variada, por no hablar de los batidos y cócteles.

Además con previa reserva, dispondrá del servicio Transfer que Puro Beach le proporcionará para el traslado Hotel - Club.

¿Qué más se puede pedir?



#### ***Restaurante El Ancla (solo adultos)***

Disfrute de radiantes jornadas de verano con la única piscina de agua de mar de la zona y enamórese de los atardeceres de invierno con las mejores vistas de la costa del sol.

En colaboración con el Hotel Barceló Marbella, y ubicado en un lugar privilegiado a orillas del Mar Mediterráneo, descubra Restaurante El Ancla. Un sitio tranquilo donde disfrutar de un día perfecto con su pareja o sus amigos y sentir el mar los 365 días del año.

Un paraíso donde vivir momentos inolvidables y degustar todo el sabor del mar.

Para más información consultar la web: [www.elanclarestaurante.com](http://www.elanclarestaurante.com)



### **Nota para los clientes**

Nuestra recomendación de los Clubs de Playa se basa en las referencias externas y los comentarios positivos de los clientes del Hotel Barceló Marbella y del hotel Barceló Estepona Thalasso Spa y tiene meros efectos informativos, sin que hotel Barceló Estepona Thalasso Spa tenga vinculación alguna con la efectiva prestación de servicios en los citados Clubs, ni ostente responsabilidad al respecto.

#### **4.8.1.4. HABITACIONES.**

El hotel Barceló Estepona Thalasso Spa, un hotel exclusivo para adultos, cuenta con 92 habitaciones, 83 de ellas son dobles (2 habilitadas para personas con movilidad reducida), 6 superiores y 3 junior suites.

#### **Doble**

Disfrute de nuestras modernas **habitaciones**. Vanguardistas y equipadas con la última tecnología, nuestras habitaciones cuentan con más 32 m<sup>2</sup> y todas ellas con terraza. En el hotel **Barceló Estepona Thalasso Spa** nuestro objetivo es cuidar al máximo los detalles para hacer de su estancia una experiencia inolvidable.

\*Dos de las habitaciones están habilitadas para discapacitados.



- Terraza
- Escritorio
- Minibar
- Aire acondicionado
- Climatizador
- Habilitada para discapacitados
- Habitaciones para no fumadores
- TV vía satélite
- Conexión a Internet Wi-Fi y con cable gratuita
- TV plana TFT
- Teléfono con línea directa
- Caja fuerte electrónica
- Encimera y lavabos en corian
- Secador de pelo
- Albornoz y zapatillas
- Espejo de aumento

### **Superior**

Conozca nuestras **habitaciones superiores**. Modernas, luminosas y con una cuidada decoración, nuestras habitaciones cuentan con amplias terrazas de más de 35 m<sup>2</sup> y están totalmente equipadas con la última tecnología. En el Barceló Estepona Thalasso Spa nuestro objetivo es cuidar al máximo los detalles para hacer de su estancia una experiencia inolvidable.



- Escritorio
- Aire acondicionado

- Climatizador
- Minibar
- Terraza
- Habitaciones para no fumadores
- Caja fuerte electrónica
- TV plana TFT
- TV vía satélite
- Conexión a Internet Wi-Fi y con cable gratuita
- Teléfono con línea directa
- Encimera y lavabos en corian
- Albornoz y zapatillas
- Espejo de aumento
- Secador de pelo

### **Junior Suite**

Disfrute de los más de 70 m2 de terraza de nuestras increíbles **junior suite**. Habitaciones cómodas y vanguardistas que cuentan con servicio VIP y todo lo necesario para que su descanso.



- Terraza con jacuzzi
- Escritorio
- Minibar
- Servicio de café y té
- Aire acondicionado
- Climatizador
- Habitaciones para no fumadores
- Servicio de cobertura con selección de bombones
- Caja fuerte electrónica
- TV plana TFT
- TV vía satélite
- Conexión a Internet Wi-Fi y con cable gratuita
- Teléfono con línea directa
- Encimera y lavabos en corian
- Artículos de aseo personal de gama superior
- Albornoz y zapatillas
- Espejo de aumento
- Secador de pelo

#### 4.8.1.5. TRATAMIENTOS THALASSO.

Thalasso - Spa Tenemos un centro de talasoterapia con **2000 m<sup>2</sup>**, distribuidos en dos plantas y diferenciado en cuatro áreas

##### **Área lúdica**

En esta área ofrecemos un circuito con agua de mar de extracción directa, dividido en varias zonas:

Piscina dinámica con sistema de contracorriente (30°C)

Piscina activa con más de 20 puntos

Camas de aire-agua (34 °C)

Cuello de cisne

Banco de burbujas

Zona de masaje

Cascadas

Piscina de sensación (17°C)

Hamman

Sauna

Baño de aromas

Duchas de peeling, de contraste

Pediluvio tipo Kneipp

Zona de relax

Zona fitness, con gran gama de máquinas Technogym y material para sus ejercicios



##### **Área seca**

Disponemos de varias salas con diferentes ambientes para la realización de diversos tratamientos terapéuticos, relajantes, como pueden ser:

Masajes relajantes

Osteopatía, Fisioterapia

Masajes Terapéuticos

Masajes orientales presoterapia (masaje con piedras calientes, masaje con cañas bambú,...)

Tratamientos personalizados (deportivos, terapéuticos,...)



### **Área húmeda**

En esta zona tenemos gran variedad de tratamientos individualizados con agua de mar como pueden ser:

- Bañera "Siesta" (experiencia emocional y multisensorial con sistema Aqua-theatre para una relajación máxima)
- Bañeras hidromasaje (Niagara II, Jamaica)
- Masaje subacuático (Bañera 930)
- Programa Chromoterm (novedosa aplicación de envolturas de algas y lodos)
- Termo-spa-concerto (cama de flotación con musicoterapia y vibroterapia)
- Ducha vichy
- Watsu
- Envolturas personalizadas (algas, lodos, chocolate,...)



### **Área belleza y estética**

En esta área le ofrecemos una variada gama de tratamientos y productos de alta calidad y la última aparatología para conseguir un resultado óptimo

Variada gama de productos de alta calidad y la última aparatología aplicados a programas novedosos:

- Tratamientos faciales específicos (celuloterapia, radiofrecuencia,...)
- Tratamientos revitalizantes reafirmantes y regeneradores
- Programas personalizados (belleza, adelgazamiento, reafirmante,...)
- Bioestimulación
- Mesoterapia virtual
- Peelings

Fitness center  
Peluquería

### **Oferta Especial Fin de Semana 30% de dto**

Sea cual sea el hotel que elija, **Barceló Hotels & Resorts siempre quiere ofrecerle el mejor precio** para que no dude en disfrutar de una muy agradable estancia con nosotros. Empiece a vivir las magníficas sensaciones que le esperan desde este mismo momento.

#### **FECHAS DE VIGENCIA**

Oferta vigente del 31/07/2012 al 31/08/2012

Días de estancia: Viernes, Sábado

Estancia mínima 2 días.

#### **MÉTODO DE PAGO**

El importe total de la estancia deberá ser pagado directamente en el hotel. El precio incluye impuestos.

#### **CANCELACIONES**

Independientemente de la antelación con la que cancele su reserva le serán cargados: 100% del importe total de la reserva

#### **MODIFICACIONES**

##### **Nueva reserva por un importe superior o igual a la anterior.**

Independientemente de la antelación con la que modifique su reserva, si su importe es igual o superior a la anterior, le serán cargados: 0% del importe total de la reserva

##### **Nueva reserva por un importe inferior a la anterior.**

Independientemente de la antelación con la que modifique su reserva, si su importe es igual o inferior a la anterior, le serán cargados: 0% del importe total de la reserva

#### **NO SHOW**

En caso de no presentarse en el hotel antes de las 18:00 hrs. en el día previsto de llegada, le será cargado el importe correspondiente al 100% del importe total de la reserva. Notifique al hotel si prevé esta circunstancia.

## **Oferta Especial de Apertura 20% de dto.**

Sea cual sea el hotel que elija, [Barceló Hotels & Resorts](#) siempre quiere ofrecerle el **mejor precio** para que no dude en disfrutar de una muy agradable estancia con nosotros. Empiece a vivir las magníficas sensaciones que le esperan desde este mismo momento.

### **FECHAS DE VIGENCIA**

Oferta vigente hasta el 31/08/2012

Días de estancia: Viernes, Sábado

### **MÉTODO DE PAGO**

El importe total de la estancia deberá ser pagado directamente en el hotel. El precio incluye impuestos.

### **CANCELACIONES**

Independientemente de la antelación con la que cancele su reserva le serán cargados: 0 €

### **MODIFICACIONES**

#### **Nueva reserva por un importe superior o igual a la anterior.**

Independientemente de la antelación con la que modifique su reserva, si su importe es igual o superior a la anterior, le serán cargados: 0 €

#### **Nueva reserva por un importe inferior a la anterior.**

Independientemente de la antelación con la que modifique su reserva, si su importe es igual o inferior a la anterior, le serán cargados: 0 €

### **NO SHOW**

En caso de no presentarse en el hotel antes de las 18:00 hrs. en el día previsto de llegada, le será cargado el importe correspondiente a 1 noche(s). Notifique al hotel si prevé esta circunstancia

## **Oferta Especial de Apertura 30% de dto.**

Sea cual sea el hotel que elija, [Barceló Hotels & Resorts](#) siempre quiere ofrecerle el **mejor precio** para que no dude en disfrutar de una muy agradable estancia con nosotros. Empiece a vivir las magníficas sensaciones que le esperan desde este mismo momento.

## **FECHAS DE VIGENCIA**

Oferta vigente hasta el 31/08/2012

Días de estancia: Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Domingo

## **MÉTODO DE PAGO**

El importe total de la estancia deberá ser pagado directamente en el hotel. El precio incluye impuestos.

## **CANCELACIONES**

Independientemente de la antelación con la que cancele su reserva le serán cargados: 0 €

## **MODIFICACIONES**

### **Nueva reserva por un importe superior o igual a la anterior.**

Independientemente de la antelación con la que modifique su reserva, si su importe es igual o superior a la anterior, le serán cargados: 0 €

### **Nueva reserva por un importe inferior a la anterior.**

Independientemente de la antelación con la que modifique su reserva, si su importe es igual o inferior a la anterior, le serán cargados: 0 €

## **NO SHOW**

En caso de no presentarse en el hotel antes de las 18:00 hrs. en el día previsto de llegada, le será cargado el importe correspondiente a 1 noche(s). Notifique al hotel si prevé esta circunstancia.

### **4.8.1.6. TARIFAS.**

No hay disponibilidad de tarifas, ni de las habitaciones, ni de los tratamientos, ni de las afecciones.

## 4.8.2. HOTEL ELBA ESTEPONA THALASSO & SPA.



<http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/>

### 4.8.2.1. EL ESTABLECIMIENTO Y LAS INSTALACIONES.

Una experiencia permanente de gran lujo: desde la singular forma arquitectónica de su fachada a su espectacular recepción abierta al mar frontalmente y al cielo y a la luz mediterránea, a través de una gran cúpula de cristal. Uno de los más reconocidos centros Thalasso Spa de la zona, dedicados a la salud y al bienestar del huésped, mezcla de modernidad y clasicismo. 4 sensacionales restaurantes de distintos estilos y cocinas, abiertos al mar con magníficas terrazas.

Elegancia, discreción, lujo. En el Gran Hotel Elba Estepona & Thalasso SPA queremos que su estancia sea una experiencia que recuerde y por supuesto esperamos que repita y comparta su preciado tiempo con nosotros.

Disponemos de todos los servicios necesarios para hacer su estancia entre nosotros una experiencia placentera.

Room-Service 24 h.

Golf Desk, para la organización de jornadas y eventos golfísticos.

Shopping Area, situado en el Lobby del Hotel

Acceso a Internet

El Gran Hotel Elba Estepona dispone de bares apropiados para cualquier ocasión. Donde, si lo desea, podrá disfrutar de tomar una copa en nuestra terraza exterior con vistas al mar.

Después, decida si le apetece disfrutar de la música en vivo y de nuestros exquisitos cócteles en el Piano Bar.

Piscinas para adultos y para niños. Piscina exteriores, cubiertas y climatizadas. Gimnasio equipado con tecnología avanzada y atendido por especialistas del deporte.

Deportes acuáticos en la playa. En nuestro Gran Hotel ELBA Estepona no dispondrá de un segundo libre... de diversión.

Piano Bar

Lobby Bar

Pool Bar

Salón de lecturas, televisión, juegos de mesa.

Piscina para adultos

Piscina para niños

Piscina de Invierno, semi cubierta y climatizada

Talasso-SPA

### **La restauración cobra una dimensión especial en el Gran Hotel Elba Estepona. Nuestra Oferta consta de tres restaurantes temáticos y otro internacional y más informal.**

Nuestros restaurantes temáticos se caracterizan por la utilización de productos de primera calidad, combinado los productos de la zona, los de temporada y en el caso de los restaurantes temáticos los adecuados a cada caso. Platos cuidados y creativos a los que se suma un ambiente y servicio esmerado que le harán disfrutar aún más de una comida o cena.

Para empezar la mañana, les espera un variado y elaborado desayuno buffet servido en nuestro Restaurante Arena Beach y al aire libre en la terraza, desde donde podrá disfrutar de las magníficas vistas al Mar Mediterráneo y a los jardines del Hotel.

Los Restaurantes están abiertos según temporada. **Para consultar horarios y reservar en nuestros restaurantes:**

**Tel. Reservas: 952 809 200**

#### **Restaurante Al-Ándalus**

Restaurante español y de gastronomía andaluza, selección de cocina mediterránea con platos típicos andaluces.

Envuelto en una decoración muy tradicional española, cava de vinos acristalada para contemplación y disfrute de nuestros clientes con amplia variedad de vinos españoles y también internacionales, y una fantástica terraza de verano lo convierten en un lugar distinguido.

**Restaurante Asia Fusión**

Restaurante Asiático con una cocina creativa que fusiona los sabores de Japón, China, Tailandia e India, dentro de un marco minimalista con una decoración sorprendente y original, que hacen del restaurante nuestra perla asiática.

**Restaurante París Roma**

Restaurante pleno de luz y color, combina platos italianos con detalles de cocina francesa. Un deleite para la vista y el paladar.

**Restaurante Arena Beach**

Nuestro restaurante buffet más informal, situado al nivel de la piscina con una amplia y bonita terraza con vistas a los jardines, la piscina y el Mar Mediterráneo.

Por las mañanas: completo restaurante buffet de desayunos con una amplia variedad de cereales, zumos de frutas, rincón dietético, gran surtido de panes, embutidos ibéricos, quesos, vegetales, frutas nacionales y tropicales. Acompañado de una amplia variedad de platos calientes.

Almuerzo: Restaurante buffet de entradas frías y ensaladas con combinación de platos andaluces (gazpacho, salmorejo), asiáticos, latinos y españoles. También le ofrecemos una carta muy natural preparada en nuestro Showcooking con carnes, pescados del día y mariscos a la plancha.

Un vestir adecuado, ayuda a crear un ambiente agradable para todos nuestros huéspedes. Por lo cual le agradecemos que no vista ropa ni calzado playero en los restaurantes y bares después de las 20.00 horas. No se permite por la noche pantalón corto para los caballeros.

**Actividades en el Gran Hotel Elba Estepona**

Durante su estancia le podemos ofrecer:

Tours culturales privados

Visita a la ciudad de Ronda

Tour a Granada y Visita de la Alambra

Tour a Sevilla

Tour Gibraltar

Visita a la Real Escuela Andaluza de Arte Equestre en Jerez de la Frontera Marruecos (Tánger)

Visita a Marbella (Casco Antiguo)

Visita y compras en Malaga (Casco Antiguo)

Día de compras en Puerto Banus

Actividades de tiempo libre

Día de Vela en catamarán Fly Blue

Deportes acuáticos

Pesca deportiva

Team buildings

Mini olimpics en la playa del Hotel

Academia de Golf

Tiro con Arco

Rutas a Caballo  
Toros en Marbella  
Lecciones de Flamenco  
Degustaciones de vino y queso

Un nuevo concepto de Bienestar y Salud en el que pretendemos mejorar su calidad de vida, proporcionando un bienestar tanto físico como emocional. Las mejores atenciones y cuidado de nuestro equipo de profesionales médicos y estéticos, la más avanzada tecnología y un entorno privilegiado en nuestro hotel de lujo en Málaga, donde gozarán de todas las comodidades y un servicio enfocado a la excelencia, harán de su estancia en este hotel con spa una renovadora y saludable experiencia.

Con más de 35 campos de golf alrededor del Gran Hotel Elba Estepona & Thalasso SPA, le podemos ofrecer paquetes de golf en Estepona y en toda la Costa del Sol hechos a su medida para todos los niveles de juego.

Solicite Green Fees en el hotel Elba, así como la información del par, hoyos y diseño del recorrido de todos los campos de golf de la zona y disfrute las vistas al mar mediterráneo durante el recorrido que tienen algunos de los campos de golf de la zona.

## **Salones**

### **Centro de Convenciones Gran Hotel Elba Estepona**

El Hotel Elba Estepona es el lugar ideal para llevar a cabo su evento. El hotel le ofrece una extensa lista de servicios e salones para eventos que satisfacen las necesidades de cualquier congreso, convención, incentivo, reunión o evento privado. Nuestros salones para eventos es el lugar perfecto para cenas de gala, cócteles o coffee breaks.

El centro de congresos y convenciones del Hotel Elba Estepona le ofrece un área con una variedad de salas. Nuestros salones están preparados para reuniones de distintos tamaños, versatilidad y, también, espacios como terrazas o zonas de jardín que habilitaremos según cada necesidad concreta como áreas de exposición o celebración. Celebre en nuestros salones su reuniones o eventos.

Capacidad de hasta 300 personas en el Gran Salón Edén.

Nombre	Cóctel	Escuela	Teatro	Banquete	"U"	Imperial	Altura	M <sup>2</sup>
Jazmín	105	75	125	65	50	50	3	120
Lys	110	45	100	40	40	30	3	130
Orquídea	100	45	100	40	40	30	3	105
Magnolia	100	45	100	40	40	30	3	105
Edén	300	170	300	180	70	100	3	340
Estrella de mar	75	30	70	40	25	30	3	73

Si desea [organizar su evento](#) póngase en contacto con nosotros y le contestaremos en breve.

#### Estrella de mar

Superficie: 73 m<sup>2</sup>

Medidas (m): 7,10 x 10,67

Altura: 3 m

#### Capacidades:

Banquete: 40

Cóctel: 75

Teatro: 70

Escuela: 35

U: 25

#### Salón Jazmín

Superficie: 120 m<sup>2</sup>

Altura: 3 m

#### Capacidades:

Banquete: 65

Cóctel: 105

Teatro: 125

Escuela: 75

U: 50

#### Salón Magnolia

Superficie: 105 m<sup>2</sup>

Medidas (m): 7,7 x 13,8

Altura: 3 m

**Capacidades:**

Banquete: 40  
Cóctel: 100  
Teatro: 100  
Escuela: 45  
U: 40

**Salón Orquídea**

Superficie: 105 m<sup>2</sup>  
Medidas (m): 7,6 x 13,8  
Altura: 3 m

**Capacidades:**

Banquete: 40  
Cóctel: 100  
Teatro: 100  
Escuela: 45  
U: 40

**Salón Lys**

Superficie: 130 m<sup>2</sup>  
Medidas (m): 7,1 x 13,8  
Altura: 3 m

**Capacidades:**

Banquete: 40  
Cóctel: 110  
Teatro: 100  
Escuela: 45  
U: 40

**Gran Salón Edén**

Superficie: 340 m<sup>2</sup>  
Medidas (m): 22,4 x 13,8  
Altura: 3 m

**Capacidades:**

Banquete: 180  
Cóctel: 300  
Teatro: 300  
Escuela: 170  
U: 100

#### 4.8.2.2. LOCALIZACIÓN.

En el entorno más exclusivo de la Costa del Sol y a escasos metros del Mar Mediterráneo al borde de las finas arenas del Mediterráneo, a 10 Km. de Puerto Banús, 15 Km. de Marbella, 25 de Sotogrande, 75 Km. del aeropuerto de Málaga y a un paso de los mejores campos de golf, se encuentra el Gran Hotel Elba Estepona & Thalasso Spa. Este hotel en Estepona es un auténtico oasis de paz y descanso, en el rincón más elegante de la Costa del Sol cuyo spa está inspirado en la relajación de las antiguas termas marinas.

Nuestro hotel en Estepona está ubicado entre el mar Mediterráneo y la montaña, Serranía de Ronda, Sierra Bermeja y Montes de Málaga reúne la esencia de Andalucía. Desde su apertura en 2004 es un hotel de lujo en Málaga de reconocido prestigio en el sector de Convenciones e Incentivos.

#### 4.8.2.3. EL ENTORNO Y LOS ALREDEDORES.

El Gran Hotel Elba Estepona & Thalasso Spa está situado en primera línea de mar y a muy pocos minutos del centro de Estepona. Nuestro hotel en Estepona por sus niveles de servicio, atención a los detalles, decoración, gastronomía, tranquilidad y ubicación, marcan la diferencia en la Costa del Sol. Podrá practicar el golf en cualquiera de los 35 campos recomendables que hay en un radio de 40 Km.

El municipio cuenta con un notable **puerto deportivo**, que ofrece la posibilidad de practicar todo tipo de deportes náuticos, como la vela, el submarinismo o la pesca deportiva.

Situado a escasos kilómetros de **Sotogrande**, Estepona es también un **paraíso del golf**. Tanto los jugadores noveles como los ya iniciados en este deporte, podrán disfrutar de las selectas instalaciones que ofrecen sus campos, considerados entre los mejores de Europa.

Aquellos que prefieran la **hípica**, encontrarán en Estepona uno de los centros ecuestres más importantes de la zona: la **Escuela de Arte Ecuestre Costa del Sol**. En ella se ofrece la posibilidad de aprender o perfeccionar todo tipo de deportes ecuestres, así como participar en diversas actividades relacionadas con el mundo del caballo.

La visita a Estepona nos depara la contemplación de un casco histórico que se extiende en primera línea de playa y que ha sabido mantener su sabor andaluz. Calles encajadas en las que surgen importantes monumentos, como la **iglesia de Nuestra Señora de los Remedios**, construida en el siglo XVIII, la torre de la antigua parroquia y la **ermita del Calvario** (s. XVIII).

Escenario de batallas navales y terrestres durante la Edad Media, Estepona conserva buenos ejemplos de arquitectura defensiva. Además del **castillo de San Luis** (s. XV), en el litoral se suceden numerosas **torres de vigilancia** que fueron erigidas entre los siglos XV y XVI, como las de **Arroyo Vaquero**, Sal Vieja, **Padrón**, Velerín o Saladillo.

De su rico pasado romano se conservan abundantes vestigios, entre los que sobresalen unas **antiguas termas** y otros restos hallados en el entorno de la **Torre del río Guadalmanza**.

Tomando como punto de partida Estepona, pueden recorrerse otras localidades de la provincia. A escasos kilómetros hacia el interior se levanta sobre un cerro **Manilva**, que en su zona de costa cuenta con siete kilómetros de playa y, muy cerca, **Casares**, **Conjunto Histórico-Artístico** presidido por la iglesia de la Encarnación y la torre de la Sal. Siguiendo la línea costera desde Estepona aparece **Marbella**, uno de los centros turísticos más importantes de la Costa del Sol, y **Fuengirola**, ciudad de profundo sabor andaluz que ofrece magníficas playas.

La naturaleza ofrece increíbles paisajes en el **Paraje Natural Los Reales de Sierra Bermeja**, en el suroeste de la provincia.

#### 4.8.2.4. HABITACIONES.

El **Gran Hotel Elba Estepona & Thalasso Spa** ofrece a todos sus visitantes unas amplias habitaciones de lujo y suites con unas bellas vistas al Mar Mediterráneo. Las amplias estancias llenas de detalles de estilo clásico y trazos de nuevas tendencias que envuelven de elegancia y tranquilidad cada instante, nuestras habitaciones le harán sumergirse en un ambiente de tranquilidad y elegancia.

Todas las habitaciones del **Gran Hotel Elba Estepona & Thalasso SPA** disponen de acceso a Internet WIFI gratis, caja de seguridad, TV interactiva, aire acondicionado / calefacción, mini-bar, cuarto de baño completo con bañera y ducha por separado y un amplio vestidor.

Facilidades y servicios para los niños:

- Regalo de bienvenida a su llegada
- Disponibilidad de bañera y cunas gratis
- Servicio de baby sitting/guardería (con cargo extra)
- Piscina y zona de juegos para los más pequeños
- Mini-club gratuito durante los meses de verano

### **Royal Penthouse**

Suite presidencial de 150 m<sup>2</sup> que disponen de un salón, 2 dormitorios y 2 baños totalmente equipados, todas con amplias terrazas de 30m<sup>2</sup> e inmejorables vistas. Excepcionales en la Costa del Sol.



### **Penthouse Suite**

Excepcionales suites ubicadas en la planta alta del hotel con una extensión total de más de 90m<sup>2</sup>, unas vistas al mar inmejorables y amplias terrazas de más de 17m<sup>2</sup>. Disfrute de las todas prestaciones de una suite en un entorno incomparable. nuestras habitaciones de lujo incluyen.



### **Suites Prestige**

Espléndidas Suites de nuestro hotel que disponen de un salón totalmente separado de más de 80m<sup>2</sup> con total privacidad y amplias terrazas de 16m<sup>2</sup>. Disfrute de la calidad máxima en un marco incomparable.



### **Junior Suites**

Junior Suites, decoradas con todo lujo de detalles, de 55 m<sup>2</sup>, todas con terraza o balcón privado de unos 20m<sup>2</sup> y magníficas vistas al mar con baños y vestidores muy amplios.

Las Junior Suites son habitaciones de lujo perfectas para viajes de ocio o de trabajo.



### **Family Prestige**

Amplias habitaciones familiares de 55m<sup>2</sup>, con terraza o balcón privado de unos 20m<sup>2</sup> y espléndidas vistas al mar con espaciosos baños y vestidores.

Nuestras habitaciones de lujo son perfectas para disfrutar con toda la familia.



### **Family Deluxe**

Habitaciones de lujo especialmente pensadas para familias, con una extensión de 37m<sup>2</sup> y un balcón privado o terraza de 8,5m<sup>2</sup>.

Disfrute rodeado de los suyos en un marco excepcional.



### **Dobles Deluxe**

Habitaciones dobles de lujo de una extensión de 37m<sup>2</sup>, con terraza o balcón privado de 8,5m<sup>2</sup> y magníficas vistas al mar.

Habitación familiar especialmente diseñadas para sentirse como en casa en un entorno incomparable.



## SERVICIOS INCLUIDOS EN LA HABITACIÓN

- Teléfono/internet Wi-Fi
- Aire acondicionado
- Mini-bar
- TV. interactiva
- Caja de seguridad
- Habitaciones comunicadas
- Habitaciones con cama de matrimonio disponibles
- Habitaciones para minusválidos
- Habitaciones para no fumadores
- Baño completo: Ducha por separado, bañera por separado, vestidor con albornoz, secador de pelo

### 4.8.2.5. TRATAMIENTOS THALASSO.



**Vital Experience** es una experiencia 100% revitalizante que te regala plenitud y bienestar que hemos creado en Hoteles Elba en un ambiente de luz y paz con servicios y sensaciones creados a medida para hacer que tus vacaciones sean diferentes.

La Combinación perfecta de confort, tratamientos de salud, alternativas de ocio y deporte, exquisita restauración y ambiente de alto nivel. El concepto Vital Experience ha sido concebido para atender y satisfacer la demanda de un público exigente, que demanda no solo unas instalaciones que respondan a sus expectativas, sino también otros elementos como un servicio constante y exquisito con gran variedad de tratamientos de salud y belleza, en un entorno exquisito y singular.

**Vital Experience** es sumergirse en una atmósfera de **SENSACIONES** que envuelven cuerpo y mente por igual. De esta manera te llega por los cinco sentidos para recuperar el sosiego, la serenidad y el bienestar en esencia pura.

Y como somos agua deja que sea el agua mediterránea la que renueve tu armonía vital.

## Los 5 Sentidos

### TACTO

El contacto está basado en la confianza, señal de bienestar. Rodeamos a nuestros clientes de bienestar gracias una calidad que se puede tocar.

### OLFATO

Si los ruidos crean emociones, los olores son fuentes de recuerdos por eso desde Vital Experience queremos que tu paso por nuestras instalaciones te evoquen al mejor recuerdo de tu contacto con la naturaleza.

### VISTA

La primera impresión se obtiene a primera vista por eso lo integramos en una acogedora decoración, con trazos de nuevas tendencia, para disfrutar al maximo de esta experiencia.

### GUSTO

Gastronomía donde predomina la calidad, el estado fresco de los productos y los sabores regionales. Un buffet, preparado con gusto y esmero, donde elegir entre las frutas y verduras de la región, carnes y pescados, postres caseros y disfrutar de la cocina en vivo.

"Vital Experience" by Elba es un nuevo concepto dedicado a la promoción de la salud y el bienestar que pone a la disposición de los clientes un Centro de thalassoterapia, basado en la acción del agua de mar, así como una serie de actividades y servicios para proporcionar al cliente unas inolvidables sensaciones de relajación y bienestar. Garantía que viene avalada por los múltiples galardones recibidos.

Algas y lodos marinos hacen de este Spa uno de los más novedosos en España y Europa. El agua marina es directamente extraída del mar y purificada por medio de células ultravioletas. Termas, Iglú, piscinas climatizadas, jacuzzi y numerosos tratamientos relacionados con la salud y la belleza son los alicientes de este Spa.

### SERVICIO DE THALASSOTERAPIA:

Una carta de programas y tratamientos de thalassoterapia que extraen del mar sus cualidades más preciadas y te inundan con sensaciones placenteras, tonificantes y reparadoras. El potencial del yodo, las sales marinas, las algas y los minerales trasladados en estado puro a cada poro de tu piel.

Programas de 2 a 6 jornadas en femenino o en masculino que aportan vigor, belleza, calma y bienestar.

### Servicio Médico:

Recuperar el potencial de nuestro organismo, atenuar sus desequilibrios, aliviar sus tensiones, mitigar el malestar en ayuda de la ciencia y las terapias milenarias de probada eficacia clínica.

**Servicios Wellness "Salud y Belleza":**

Manos sabias que te trasladan a un limbo de experiencias relajantes, borrando las huellas del stress, las toxinas, las impurezas, los excesos, los descuidos o la estela de la edad.

Rituales, productos y técnicas que aplicadas serenamente realzan tus cualidades y aumentan el caudal de paz ayudando a experimentar una deliciosa sensación de plenitud.

**Gastronomía Vital:**

Sugerencias de sabor que devuelven al cuerpo sensaciones intensas difíciles de olvidar. Que llenan el sentido del gusto con la delicadeza de sus texturas, la temperatura, la apariencia y la concentración de valores nutritivos, profundizando en el placer de degustar.

- Desayuno Vital en nuestro restaurante o habitación, con una cuidada selección de alimentos saludables indicaciones terapéuticas.
- Buffet de aguas Detox en desayuno buffet y Thalasso Spa
- Almuerzo Vital, con una variedad de platos bajos en calorías y en grasas, vegetarianos y sugerencias del chef.
- Carta de Room Service con platos "Vital"
- Cenas a la carta ó buffet (según temporada con "platos Vital")
- Selección de zumos frescos en nuestro bares
- carta de té e infusiones saludables en nuestro Bar Lobby con indicaciones terapéuticas

**Momentos Vital:**

Sertir el tiempo pasado. Dejarse llevar por la vista infinita del mar, por el sonido de las olas, por el aroma de la sal, por el tacto de la arena en la planta de los pies, por la brisa cálida.

- Piscina cubierta y climatizada en invierno
- Piscina y solarium "Solo Adulto" en los meses de verano
- Zona de jardín para actividades deportivas
- Productos de baño "Vital"
- Carta de productos "Vital Experience" para la venta. Productos artesanales a base de aceite de oliva.

**4.8.2.6. TARIFAS.**

**No disponemos de Tarifas.**

#### **4.9. PÁGINAS WEB NO DISPONIBLES.**

Los Centros de Talasoterapia que pertenecen a la SET son doce. Diez de ellos han podido ser estudiados. Una página no está disponible, que corresponde a la página del Centro de Guipúzcoa "Talasoterapia Zelai Zumaia" y el otro centro desconozco de su ubicación, nombre y por consiguiente, no he podido realizar su estudio. Intenté ponerme en contacto, en reiteradas ocasiones con el presidente de la Sociedad, siendo en todos los casos intentos fallidos.

#### **5-CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES:**

Existen diferentes tipos de escalas de medición, dependiendo de la información que se quiere obtener y que esté midiendo la variable estudiada.

La información que se quiere analizar en cada variable, debe estar adecuadamente alineada con los valores que estemos utilizando para cada una de ellas.

Por tanto, los valores posibles podrán medir información basada en un hecho concreto (Si/No), es decir, que sólo admitan una posible respuesta o con escalas tipo Likert (de más de dos niveles) para el caso de que la variable esté midiendo información que abarque un abanico más grande de posibilidades.

##### **Variables texto:**

La variable tipo texto sirve para identificar un elemento o un objeto, describir una situación, comportamiento u opinión y, en general, expresar mediante palabras la variable estudiada.

##### **Variable categórica:**

Las variables categóricas, son las que se miden con escalas no métricas. En estas variables, los códigos numéricos utilizados sólo sirven para indicar la pertenencia a una clase social o categoría.

Por ejemplo, "hombre" o "mujer" (variable "sexo"), "soltero", "casado", "divorciado" o "viudo" (variable estado civil), etc. Si se asocian códigos numéricos a las categorías, su finalidad es únicamente la de identificarlas y facilitar el tratamiento de los datos.

##### **Variables numéricas:**

Las variables numéricas son las que utilizan escalas métricas. Admiten cualquier número, positivo o negativo.

Por ejemplo, los años de edad, ingresos anuales, número de kilómetros recorridos anualmente en automóvil, saldo de la cuenta corriente, etc...

## Variable mixta:

Las variables mixtas o escalas comparten características de las variables categóricas y de las numéricas. Son variables categóricas que tienen, o se les suponen, los intervalos iguales y cuyos valores no solo sirven o para indicar la pertenencia a una clase o expresar una jerarquía, sino que también tienen significado métrico.

Las escalas de valoración tipo Likert, con un número de intervalos finito, y generalmente reducido, son ejemplos de las variables mixtas.

Por consiguiente, en función de la categoría de las distintas variables, utilizaremos un tipo de escala.

La mayoría de las variables que vamos a estudiar son variables categóricas y se miden con escalas no métricas. En estas variables, los códigos numéricos utilizados sólo sirven para indicar la pertenencia a una clase o categoría.

## 5.1. TIPOLOGÍA DE LAS VARIABLES A ESTUDIAR.

Para analizar el contenido de las distintas Web-Site de los establecimientos termales propuestos para el estudio, se debe conocer el funcionamiento de estas Web a través del estudio en detalle de los elementos que contiene cada una de ellas.

Para realizar dicho estudio, se va a crear un modelo que permita analizar las distintas variables observadas a través de la consulta en Internet de cada Web-Site.

Por tanto, hay que definir en primer lugar las variables a estudiar y diferenciarlas según sean **variables de contenido** o bien **variables tecnológicas**.

### 5.1.1-VARIABLES DE CONTENIDO:

Las variables de contenido son aquellas variables diferenciadoras del sector que estamos estudiando. Este tipo de variables nos servirán para poder analizar con precisión el contenido de cada página Web, refiriéndonos con ello a los distintos elementos que integran las distintas páginas Web.

Las variables de contenido se clasifican en dos grupos:

**Las variables propias del producto:** Son aquellas que describen al producto.

**Las variables de valor añadido:** Son las que le dan un valor añadido al producto.

### 5.1.2-VARIABLES TECNOLÓGICAS:

Son aquellas relacionadas con la usabilidad, es decir aquellas variables relacionadas con el diseño de las páginas Web, el diseño del contenido, y el diseño de la arquitectura general.

En el diseño de páginas hay dos enfoques básicos: el ideal artístico de expresarse y el ideal técnico de resolver un problema al cliente.

Las variables tecnológicas o de usabilidad, se decantan por el aspecto técnico, ya que el objetivo principal de la mayoría de los proyectos Web consiste en facilitar a los clientes la tarea de llevar a cabo tareas útiles. Hay que decir que la usabilidad dirige la Web y la Web es un entorno en el que el poder está en manos de los usuarios. Los usuarios de Internet quieren recibir información inmediata.

El diseño de los sitios es cada vez más importante para la usabilidad, ya que los usuarios ni siquiera se pueden aproximar a las páginas adecuadas, a menos que el sitio esté estructurado en función de las necesidades del usuario y que contenga un esquema de navegación que permita al usuario encontrar lo que está buscando. Entre las variables tecnológicas o de usabilidad más importantes de este estudio, vamos a analizar las siguientes, clasificándolas según formen parte del **diseño de página, del diseño de contenido y del diseño del sitio**<sup>1</sup>.

## 5.2-DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES A ESTUDIAR

### 5.2.1-VARIABLES PROPIAS DEL PRODUCTO (VARIABLE DE CONTENIDO):

Como ya se ha dicho anteriormente, las variables propias del producto, son aquellas que describen al producto. Este grupo de variables se enmarcan dentro de las variables de contenido.

Para el análisis de este tipo de variables, he considerado como más importantes, las siguientes:

#### **v1: Descripción de los tratamientos.**

Puesto que el objeto de estudio del proyecto final de carrera se centra en analizar el contenido de las páginas web de los centros de talasoterapia en el estudio, es conveniente saber si dichas páginas web ofrecen al cliente la posibilidad de conocer cuáles son los tratamientos que ofrece cada uno de estos establecimientos.

#### **Evaluación.**

Para la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de tres valores que serán "Bueno", "Regular" y "Malo", según como sea de extensa o de corta la explicación.

**1. Bueno:** Cuando en las páginas Web analizadas aparezca una descripción correcta y detallada de los tratamientos que ofrecen en sus centros, la variable se puntuará con este valor.

**2. Regular:** Cuando en una de las páginas Web aparezca resumida o poco detallada la explicación de los tratamientos, la variable se puntuará con este valor.

<sup>1</sup> "Usabilidad. Diseño de Sitio". Jacob Nielsen.

**3. Malo:** Cuando no aparezca en la página Web ninguna explicación sobre los tratamientos, la variable se puntuará con este tercer valor.

### **v2: Datos sobre las aguas**

Es muy importante que el usuario que visita una página Web relacionada con el Turismo de Salud, conozca cuál es la composición de las aguas con las que se le va a tratar. Para ello, es necesario que las páginas Web de este sector ofrezcan datos sobre las aguas y sobre sus propiedades.

#### **Evaluación**

En esta variable se observará si en las páginas Web analizadas aparecen datos sobre las aguas y sobre su composición. Para su evaluación, se utilizará una escala de dos valores, que serán:

**1. Si:** Cuando aparezcan datos sobre las aguas y explicación de la composición de las mismas, se puntuará con este valor.

**2. No:** Cuando no aparezca ninguna explicación sobre la composición de las aguas, la variable se puntuará con este valor.

### **v3: Programas thalasso.**

También es importante conocer cuáles son los programas termales que ofrece cada establecimiento termal en su página Web, refiriéndonos con ello a los distintos tratamientos que se incluyen en cada uno de estos programas.

#### **Evaluación**

En esta variable comprobaré si en cada una de las páginas Web se explican los programas termales que se ofrecen en cada establecimiento, con una escala de dos valores:

**1. Si:** Cuando, en las distintas páginas Web aparezcan explicados los programas termales, utilizaré este valor para puntuar esta variable.

**2. No:** Cuando no aparezcan explicados los programas termales, utilizaré este valor para puntuar esta variable.

### **v4: Centro médico thalasso.**

El personal médico es el encargado de establecer el programa thalasso conveniente según el tipo de dolencia que se vaya a tratar. Estos especialistas conocen perfectamente las propiedades de las aguas y cuáles son los tratamientos más eficaces según el problema que se quiera tratar.

#### **Evaluación**

En esta variable comprobaré si en cada una de las páginas Web aparece o no aparece el personal médico encargado de prestar el servicio. Los valores que utilizaré para puntuarla serán:

**1. Si:** Cuando aparezca el personal médico termal, la variable se puntuará con este valor.

**2. No:** Cuando no aparezca el personal médico termal, la variable se puntuará con este valor.

#### **v5: Indicaciones terapéuticas.**

Descripción de las técnicas terapéuticas a utilizar en función de la dolencia que se quiera tratar o del tratamiento que se quiera adquirir.

#### **Evaluación**

Para la evaluación de esta variable comprobaré si en cada una de las páginas web están o no descritas las técnicas terapéuticas según la dolencia que se quiera tratar.

Los valores a utilizar serán:

**1. Si:** Cuando aparezcan descritas indicaciones terapéuticas y las distintas técnicas utilizadas en función de la dolencia que se quiere tratar, se utilizará este valor para puntuar la variable.

**2. No:** Cuando no aparezca descritas las indicaciones terapéuticas ni las distintas técnicas terapéuticas a utilizar en función de la dolencia que se quiera tratar, se utilizará este valor para puntuar la variable.

#### **5.2.2-Variables del valor añadido:**

Como ya se ha dicho anteriormente, las variables de valor añadido, son aquellas que dan un valor añadido al producto y se enmarcan dentro del grupo de las variables de contenido.

Para analizar este grupo de variables, he considerado como más importantes las siguientes:

#### **v6: Descripción del establecimiento**

Descripción de las características del establecimiento, descripción de los salones, de las habitaciones, de las instalaciones termales que posee cada página web analizada.

#### **Evaluación**

Esta variable la voy a puntuar con una escala de cinco valores, que irá desde "excelente" hasta "muy malo", según la descripción de cada establecimiento en su página Web. Los valores a utilizar serán los siguientes:

**1. Excelente:** Cuando la página Web analizada ofrezca una excelente descripción del establecimiento y de las instalaciones, se utilizará este valor para puntuarla.

**2. Buena:** Este valor se utilizará, cuando la página web ofrezca una descripción aceptable de sus instalaciones y del establecimiento.

**3. Regular:** Este valor se utilizará cuando se observe que alguna de las páginas web estudiadas ofrece poca información acerca de las instalaciones y acerca de las características del establecimiento.

**4. Mala:** Cuando alguna de las página Web propuestas para estudio ofrezcan una descripción muy escasa acerca de las instalaciones y del establecimiento.

**5. Muy mala:** Cuando en las páginas Web analizadas, no se ofrezca descripción alguna de las instalaciones y del establecimiento se usará este valor para puntuarla.

#### **v7: Cómo llegar.**

En esta variable se comprobará si se explica claramente cómo llegar al centro thalaso y si aparece algún plano de situación para poder llegar al establecimiento termal.

#### **Evaluación**

Esta variable la puntuaré con dos valores, según esté o no descrito como llegar al establecimiento termal y se ofrezca también la posibilidad de consultar un plano de situación. Los posibles valores a utilizar serán:

**1. Si:** Cuando en las distintas páginas Web, aparezca un plano de situación y una pequeña descripción de cómo llegar a la zona donde está ubicado el establecimiento, utilizaré este valor para puntuar la variable.

**2. No:** Cuando en las distintas páginas Web no aparezca descripción alguna de cómo llegar a la zona donde está ubicado el establecimiento ni tampoco se ofrece la posibilidad de consultar un plano de situación.

#### **v8: Plano de las instalaciones.**

Comprobar si las distintas páginas Web analizadas ofrecen un plano de sus instalaciones, para que el usuario que visita estas páginas pueda conocer la ubicación de los salones, de las habitaciones, del centro de talasoterapia.

#### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de dos valores, y observaré si las distintas páginas Web analizadas ofrecen planos de sus instalaciones. Los valores serán:

**1. Si:** Se utilizará este valor cuando las página Web estudiada, ofrezca al cliente la posibilidad de poder consultar un plano o tener acceso al plano de sus instalaciones.

**2. No:** Este valor se utilizará cuando la página Web estudiada no ofrezca al cliente la posibilidad de poder consultar un plano o tener acceso al plano de sus instalaciones.

**v9: Entorno y alrededores.**

Consiste en saber si las distintas páginas Web disponen de una opción en la que aparezca la descripción de los alrededores del establecimiento y del entorno en el que está ubicado el establecimiento.

**Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable utilizaré una escala de tres valores, según aparezcan o no descritos los alrededores y el entorno de cada establecimiento en las distintas Web.

Los valores utilizados serán:

- 1. Mucho:** Se utilizará este valor cuando se ofrezca una amplia descripción del entorno y los alrededores del establecimiento.
- 2. Poco:** Cuando la página web analizada ofrezca poca información y descripción del entorno y de los alrededores, se utilizará este valor para puntuar la variable.
- 3. Nada:** Cuando no aparezca descrito el entorno ni los alrededores del establecimiento, utilizaré este valor para puntuar la variable.

**v10: Idioma.**

La variable idioma, es una de las variables más importantes a analizar, teniendo en cuenta a la gran cantidad de público al que van dirigidas las distintas páginas Web. Uno de los objetivos principales en el diseño de las distintas páginas Web es el facilitar la utilización internacional. Por tanto, cuantos más sean los idiomas en los que se puede ofrecer la información, mayor será el valor que tendrán las páginas Web.

En esta variable se comprobará en cuantos idiomas tiene el cliente la posibilidad de obtener la información. Esta variable es muy importante, ya que los usuarios que visitan las distintas páginas Web, son de distintas nacionalidades.

**Evaluación**

Para poder evaluar bien esta variable, utilizaré una escala de tres valores, ya que el idioma es una variable muy importante y no todas ellas ofrecen la información en los mismos idiomas. Los valores que utilizaré serán:

- 1. Bueno:** Este valor lo utilizaré cuando la página web analizada ofrezca la posibilidad de que el cliente o usuario que visita la página Web obtenga la información en tres idiomas o más.
- 2. Regular:** Cuando la página Web ofrezca la posibilidad de que el cliente o usuario que visita la página Web obtenga la información en dos idiomas, la variable se puntuará con este valor.
- 3. Malo:** Cuando sólo se ofrezca la posibilidad de obtener la información en un idioma, se utilizará este valor para puntuar la variable.

**v11: Enlaces relacionados.**

Los enlaces relacionados harán referencia a la información que está relacionada y que forma parte del sitio Web que estamos visitando.

En esta variable se comprobará si en las páginas web propuestas para el estudio ofrecen información relacionada con el sitio que se está visitando.

**Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable utilizaré una escala de dos valores, según aparezcan o no estos enlaces relacionados. Los posibles valores que utilizaré serán:

**1. Si:** Cuando aparezcan enlaces relacionados en la página Web analizada, la variable se puntuará con este valor.

**2. No:** Este valor se utilizará cuando no aparezcan enlaces relacionados en la página web que se esté analizando.

**v12: Horarios.**

Esta variable servirá para comprobar si en las páginas web analizadas se incluyen los horarios de apertura y cierre de las instalaciones del centro, tanto del centro de talasoterapia como del resto de las instalaciones que posee el establecimiento.

**Evaluación**

Para la evaluación de esta variable utilizaré una escala de dos valores, que me servirán para comprobar si en cada una de las páginas Web analizadas, aparecen los horarios de apertura y cierre de las instalaciones. Los valores utilizados serán:

**1. Si:** Cuando en una página Web, aparezcan los horarios de cierre y de apertura de las instalaciones, la variable se puntuará con este valor.

**2. No:** Cuando no aparezcan los horarios de cierre y de apertura de las instalaciones, la variable se puntuará con este valor.

**v13: Tarifas.**

Consiste en incluir en la página Web que comercializa con productos en la red (en este caso con tratamientos thalasso), ofrezca en su sitio Web la opción de que el usuario pueda consultar las distintas tarifas que se aplican según el servicio que desee el cliente.

**Evaluación**

Para la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de dos valores y comprobaré si las distintas páginas Web analizadas, ofrecen a los usuarios la posibilidad de consultar los precios aplicables en la prestación de sus servicios.

**1. Si:** Este valor se utilizará cuando en la página Web analizada se muestren las tarifas aplicables según el servicio que se quiera adquirir.

**2. No:** Este valor se utilizará cuando en la página Web analizada no aparezcan las tarifas aplicables según el servicio que se adquiera.

#### **v14: Ofertas especiales.**

La opción ofertas en un sitio web, puede ser de gran utilidad para aquellos usuarios que buscan los mejores precios en la adquisición de los productos. Como ofertas podrían ser consideradas aquella en los que el precio del producto es inferior al precio normal.

En esta variable se comprobará si en las distintas páginas Web se ofrecen ofertas especiales según la época del año en que se solicite el servicio, según si se quiere adquirir uno o más servicios termales, según sea un servicio particular o para grupos.

#### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable utilizaré una escala de dos valores y comprobaré si las distintas páginas Web analizadas, ofrecen ofertas especiales para los clientes que requieren los servicios de la misma.

Los valores utilizados serán:

**1. Si:** Cuando la página Web ofrezca y describa las distintas ofertas que posee el establecimiento.

**2. No:** Cuando la página Web no ofrezca ni describa las distintas ofertas que posee el establecimiento.

#### **v15: Actividades complementarias.**

Descripción de las distintas actividades que se pueden realizar en el establecimiento como complemento al servicio thalasso adquirido por el cliente.

#### **Evaluación:**

Para poder evaluar bien esta variable utilizaré una escala de tres valores y observaré si las distintas páginas Web analizadas ofrecen en sus páginas descripciones de las actividades complementarias que se pueden realizar en el establecimiento. Los valores que utilizaré serán:

**1. Bueno:** Este valor lo utilizaré cuando en las páginas Web analizadas, aparezcan descritas las actividades complementarias que se puedan realizar en el establecimiento.

**2. Regular:** Este valor lo utilizaré cuando, aunque en las páginas Web analizadas, aparezca información acerca de las actividades complementarias que se pueden realizar en el establecimiento, esta información sea poco detallada o muy escasa.

**3. Malo:** Este valor lo utilizaré cuando en las páginas Web analizadas, no aparezca ninguna descripción acerca de las actividades complementarias que se puedan realizar en el establecimiento.

**v16: Reservas On-Line**

Es la posibilidad que tiene el usuario, a través de la red, de reservar los servicios que ofrece cada establecimiento. La opción de poder reservar on-line, es el factor clave para que se dé el comercio electrónico.

El procedimiento es simple: mediante un formulario el cliente rellena sus datos y su fecha de entrada y de salida del establecimiento indicando el tipo de habitación y los servicios que quiere reservar y posteriormente envía dicha información vía on-line. En este apartado, se analizarán aquellos sitios web en los que la reserva se puede realizar en tiempo real y con las herramientas propias de la web.

**Evaluación:**

La evaluación de esta variable también es muy importante ya que cada vez son más los usuarios que contratan sus servicios en la red y es muy importante saber cuáles son las páginas Web que ofrecen esta posibilidad. Para evaluar esta variable utilizare una escala de dos valores que son los siguientes.

**1. Si:** Cuando las páginas Web analizadas ofrezcan la posibilidad de que el usuario pueda reservar sus servicios mediante la red, es decir, en dicha página.

**2. No:** Cuando las páginas Web analizadas no ofrezcan la posibilidad de que el usuario pueda reservar sus servicios mediante la red.

**v17: Contactar por e-mail:**

La opción E-Mail en la red consiste en incluir en la página inicial una opción en la que aparezca la dirección de correo electrónico con el fin de que el usuario pueda contactar con la empresa.

Por tanto, cuando analice esta variable comprobaré si en las distintas páginas web se ofrece la posibilidad de contactar por e-mail, de manera que el usuario pueda obtener información o consultar cualquier duda a través de Internet.

**Evaluación:**

Esta variable también es muy importante tenerla en cuenta cuando se realice su evaluación, ya que son muchos los usuarios que necesitan información acerca de la página que están visitando y es muy importante saber cuáles son las páginas que ofrecen esta posibilidad. Para evaluar esta variable, utilizaré una escala de dos valores que serán:

**1. Si:** Cuando en las páginas Web analizadas, se ofrezca la posibilidad de poder contactar por E-mail para obtener cualquier tipo de información que el cliente quiera conocer.

**2. No:** Cuando en las páginas Web analizadas, no se ofrezca la posibilidad de poder contactar por E-Mail para obtener cualquier tipo de información que el usuario quiera conocer.

### 5.2.3. Variables tecnológicas:

Como ya se ha dicho anteriormente, las variables tecnológicas son aquellas relacionadas con la usabilidad y se decantan por el aspecto técnico.

“La usabilidad dirige la Web. Dicho de un modo más sencillo, si el cliente no puede encontrar un producto, no lo podrá comprar. La Web es un entorno en el que el poder está en manos de los usuarios. El usuario es quién hace clic en el ratón, es quien dirige todo. Es tan fácil ir a cualquier otra parte, que la competencia de todo el mundo está a un solo clic”<sup>2</sup>.

Estas variables tecnológicas se clasifican de la siguiente forma: Según formen parte del diseño de página, del diseño de contenido y del diseño del sitio.

#### Diseño de la página:

El diseño de página es la parte más visible del diseño Web. En el diseño de la página, se incluyen aquellos elementos gráficos, fondo de la pantalla, colores que percibe el usuario cuando accede a una página web. Cuando se diseña una página web, la información debe estar bien distribuida y estructurada.

El desarrollo tecnológico de los navegadores no permite abrir más de una página a la vez (o, como mucho, dos o tres páginas si poseen una gran pantalla con múltiples ventanas abiertas). Este punto trata sobre la usabilidad de la apariencia superficial de un sitio Web, es decir ¿qué hay en cada página Web?

Entre las variables más características refiriéndonos al diseño de página he considerado como más importantes para analizar las siguientes:

#### v1. Espacio de la pantalla

Las páginas web deben estar presididas por un contenido que despierte la atención del usuario. Desafortunadamente, hay muchos sitios que destinan más espacio a la navegación que a la información que supuestamente hizo que el usuario lo visitará. La navegación es un mal necesario y no es un fin en sí misma, por lo que hay que atenuar sus efectos.

Al igual que ocurre en todo diseño, los espacios en blanco no son necesariamente inútiles, y sería un error diseñar páginas abiertamente compactas. Los espacios en blanco pueden ayudar a los usuarios a entender el agrupamiento de la información. No se consideran espacios en blanco perdidos cuando se trata de parte del diseño del contenido o de la navegación. En casi todos los diseños es inevitable una cierta parte de espacio perdido, ya que es casi imposible crear una página que vaya a aparecer como un rectángulo perfecto en el navegador del usuario.

Como norma, el contenido debe ocupar al menos la mitad del diseño de una página y, preferiblemente, hasta un 80%. La navegación debe mantenerse por debajo del 20% del espacio de las páginas de destino.

<sup>2</sup> “Usabilidad. Diseño de sitios Web”. Jacob Nielsen.

Desde un punto de vista de la usabilidad, es mejor eliminar la publicidad; si se necesitan tener anuncios, estos deberán considerarse como parte de la estructura de la página, junto a las opciones de navegación, lo cual implica que el diseño de la navegación tendrá que reducirse.

### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de tres valores y, tendré en cuenta si en las páginas Web analizadas, el contenido de las mismas capta la atención del usuario dejando en un segundo plano espacio para la navegación. Los valores que utilizaré serán los siguientes:

**1. Bueno:** Este valor lo utilizaré cuando las páginas Web analizadas ofrezcan un excelente diseño en el espacio de la pantalla, teniendo en cuenta, como ya he dicho anteriormente el contenido y la navegación de cada una de éstas páginas. Las páginas Web que ocupen más del 50% en el contenido y menos del 20% en la navegación, serán las que puntuaré con este valor.

**2. Regular:** Este valor lo utilizaré cuando las páginas Web analizadas ofrezcan un buen diseño en el espacio de la pantalla. Las páginas Web que ocupen el 50% en el contenido y el 20% en la navegación las puntuaré con este valor.

**3. Malo:** Por último, cuando el diseño en el espacio de la pantalla sea deficiente, es decir, cuando las páginas web que analice, destinen más sitio para la navegación que para el contenido, utilizaré este valor.

### **v2. Vínculos de hipertexto.**

Los vínculos constituyen la parte más importante del hipertexto: conectan las páginas y permiten a los usuarios ir a nuevos sitios de la Web. Los vínculos de hipertexto están anclados en el texto sobre el que el usuario hace clic para seguir el vínculo. Los vínculos tienen la función de dar a los usuarios algo donde descansar la vista mientras examinan un artículo. Solo se deberán convertir en vínculos de hipertexto los términos que lleven información importante, ya que si en un vínculo determinado se usan muchas palabras, el usuario no podrá asimilar su significado buscado.

Existen tres tipos de vínculos:

**Vínculos de navegación estructural:** Estos vínculos esbozan la estructura del espacio de información y hacen posible que los usuarios acudan a otras partes de ese espacio. Los ejemplos típicos son los botones de las páginas de inicio y los vínculos con una serie de páginas que están subordinados a la página en curso.

**Vínculos asociativos del contenido de la página:** Estos vínculos suelen ser palabras subrayadas (aunque también puede tratarse de mapas de imágenes) que señalan a las páginas con más información relacionada con el texto del ancla.

Existen también **listas de referencias adicionales:** Estos vínculos se proporcionan para ayudar a los usuarios a encontrar lo que quieren si la página no es la adecuada.

La mayor parte de navegadores emplean dos colores diferentes para mostrar los vínculos: los vínculos con las páginas que el usuario no ha visto antes suelen aparecer en azul, mientras que los vínculos con las páginas que el usuario ha visto antes aparecen en morado o en rojo. Es importante para la usabilidad mantener esta codificación en los colores de sus vínculos. Aunque no es necesario utilizar la misma tonalidad de azul que el predeterminado del navegador, los vínculos visitados deberán ser rojos o morados. Ya que cuando se usan colores no estándar los usuarios pierden la facultad de ver con claridad que partes del sitio han visitado y que partes les quedad por explorar.

### **Evaluación:**

Para evaluar esta variable, utilizaré una escala de dos valores, según aparezcan o no vínculos de hipertexto en las distintas web analizadas. Los valores a utilizar serán:

- 1. Si:** Cuando en las páginas Web analizadas aparezcan vínculos de hipertexto, que permitan al usuario, ir a nuevos sitios de la Web para obtener más información.
- 2. No:** Cuando en las páginas Web analizado no aparezcan vínculos de hipertexto, que permitan al usuario, ir a nuevos sitios de la Web y obtener así más información.

### **v3: Hojas de estilo.**

Las hojas de estilo en cascada (CSS) constituyen una de las grandes esperanzas para recuperar el ideal que tiene la Web de separar la presentación del contenido. El contenido de las distintas páginas Web puede presentarse en tal variedad de dispositivos que las páginas deben especificar el significado de la información y dejar los detalles de la presentación a una cascada de hojas de estilos específicas del sitio y a las preferencias del usuario.

Se debería utilizar una sola hoja de estilos para todas las páginas de su sitio. Una de las principales ventajas de las hojas de estilos es la de asegurar la continuidad visual a medida que el usuario navega por el sitio. Los sitios Web tendrán la misma cohesión cuando todas las páginas del mismo se vinculen con la misma hoja de estilos.

También se deben utilizar siempre hojas de estilo vinculadas, en vez de incrustadas, ya que la simple referencia a un archivo externo proporciona la ventaja de poder actualizar la apariencia de todo el sitio con un simple cambio. Además, si no se incluyen las definiciones de estilos de las páginas, éstas se hacen más pequeñas y rápidas de descargar. Si se utiliza una sola hoja de estilos para todo el sitio, ese archivo se descargará una sola vez.

### **Evaluación:**

En la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de tres valores según se utilice la misma hoja de estilos para todas las páginas de su sitio o bien, sean distintas dichas hojas de estilo.

**1. Bueno:** Cuando en cada una de las páginas Web analizadas, las hojas de estilo de cada una de estas páginas sean las mismas para todas las hojas de su sitio, asegurando así una continuidad visual a medida que el usuario navega por el sitio.

**2. Regular:** Cuando en las distintas páginas Web analizadas, aunque en la mayoría de las páginas de su sitio posean la misma hoja de estilos, existan algunas variaciones.

**3. Malo:** Cuando en cada una de las páginas Web analizadas, las hojas de estilo de cada una de estas páginas sea diferente en las distintas páginas de su sitio.

#### **v4. Tiempos de respuesta de las páginas web.**

Esta variable se refiere al tiempo de respuesta en la descarga de páginas Web. El tiempo de respuesta en la descarga de páginas Web es la velocidad con la que la página puede visualizarse y el usuario puede acceder a ella correctamente.

La velocidad de conexión tiene que ser rápida, ya que si no es así, los usuarios estarán molestos por la lentitud de la página web solicitada. Actualmente, el objetivo mínimo de los tiempos de respuesta es el de ofrecer páginas a los usuarios en más de diez segundos, dado que este tiempo es el límite de la capacidad de la gente para prestar atención mientras esperan.

Podemos decir que el límite de tiempo de un segundo es necesario para que los usuarios piensen que se mueven libremente por el espacio de información. Quedar por debajo del límite de diez segundos es necesario para que los usuarios mantengan su atención centrada en la tarea.

Los tiempos de respuesta lentos suelen traducirse con un nivel de confianza menor, y siempre suponen una pérdida de tráfico, ya que los usuarios acuden a otros sitios. Para evitar esto, la página web solicitada por el usuario debe poseer un servidor rápido.

#### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de 5 valores que ira desde "Excelente" hasta "Muy malo", según el tiempo de descarga de cada una de las páginas Web propuestas en este estudio. Por tanto los valores a utilizar serán los siguientes:

**1. Excelente:** Cuando la página Web analizada ofrezca un tiempo de respuesta de menos de 5 segundos, utilizaré este valor para puntuar la variable.

**2. Muy bueno:** Cuando la página Web analizada ofrezca un tiempo de respuesta en su descarga de 5 segundos, utilizaré este valor para puntuar la variable.

**3. Bueno:** Cuando la página Web analizada ofrezca un tiempo de respuesta en su descarga de más de 5 segundos utilizaré este valor para puntuar la variable.

**4. Regular:** Este valor lo utilizaré para puntuar aquellas páginas Web que ofrezcan un tiempo de respuesta de 10 segundos en su descarga.

**5. Malo:** Cuando la página Web analizada ofrezca un tiempo de respuesta de más de diez segundos, utilizaré este valor para evaluar la variable.

#### **v5: Marcos.**

Si se usan marcos, a pesar de que no es lo recomendable hacerlo, por lo menos debería haber una versión sin marcos para los numerosos usuarios que prefieren evitar los marcos.

Lo normal es no usar marcos en el diseño de las páginas web. A veces se pueden usar marcos para conseguir un buen efecto, aunque los marcos se deben usar de la manera más diseminada posible.

Los marcos rompen el modelo unificado de la Web e introducen una nueva forma de ver los datos que no se hayan integrado bien en todos los demás aspectos de la Web.

Con los marcos, la visión de la información que tiene el usuario en la pantalla viene determinada por una secuencia de acciones de desplazamiento, en vez de por una sola acción.

El desplazamiento no funciona con los marcos, ya que la unidad de desplazamiento es distinta de la unidad de visión.

No obstante, el uso de los marcos se puede ver mejorado haciendo que sus bordes sean invisibles. Los usuarios no tienen por qué saber cómo se implementa el diseño.

#### **Evaluación:**

Para la evaluación de esa variable utilizaré una escala de dos valores, analizando si en cada una de las páginas web propuestas para este estudio, existen o no marcos y lo recomendable es que las páginas Web no utilice marcos. Las páginas Web que no tengan marcos serán en gran mayoría, las preferidas por los usuarios. Por tanto, los valores que utilizaré serán:

**1. Si:** Cuando aparezcan marcos en las diferentes páginas web analizadas, la variable se puntuará con este valor.

**2. No:** Cuando no aparezcan marcos en las distintas páginas Web analizadas, la variable, la puntuaré con este valor.

#### **Diseño de contenido**

Los usuarios visitan el sitio Web por su contenido. El diseño de contenido viene definido por la información que ofrece el sitio. El contenido de una página Web ha de presentarse de una manera clara y entendible de forma que atraiga la atención del usuario. El diseño existe para permitir a la gente acceder al contenido. Las variables más importantes que se van a analizar en relación al diseño del contenido son las siguientes:

## **v6.Legibilidad**

La legibilidad de un sitio web viene definida por aquellas características que posee el texto para que el usuario lo pueda leer. Cuando los usuarios no pueden leer el texto, todo lo demás (diseño, velocidad, contenido), falla.

Existen unas cuantas reglas básicas que todos los sitios web tienen que seguir para asegurar la legibilidad:

Las páginas Web, deben utilizar colores que tengan mucho contraste entre el negro y el fondo. La legibilidad óptima requiere texto negro sobre fondo blanco (llamado texto positivo). El texto blanco sobre fondo negro (texto negativo), es casi igual de bueno. Aunque el nivel de contraste es el mismo que en texto positivo, la combinación de colores invertida facilita la lectura. La legibilidad sufre mucho más en las combinaciones de colores con textos más claros que el negro puro, especialmente si el fondo es más oscuro que el blanco puro.

En las páginas Web, se deben utilizar también fondos de colores o patrones de fondo extremadamente sutiles. Se deben utilizar también fuentes lo suficientemente grandes como para que la gente pueda leer el texto, aunque no tengan una visión perfecta. Los tamaños de fuentes diminutos deben ser relegados a notas de pie de página y en la letra pequeña que la gente no suele leer.

Las páginas Web, a su vez, deben mantener el texto, ya que, mover el texto, hacer que este sea intermitente o aumentarlo, dificulta mucho la lectura.

Casi todo el texto debe estar alineado a la izquierda. Al tener un punto de partida fijo para que el ojo empieza a hojear, el usuario puede leer mucho más rápido que si se encuentra con un texto alineado a la derecha o centrado. De manera análoga, las listas son más fáciles de hojear cuando la primera palabra de cada elemento está alienada a la izquierda a lo largo de la misma línea.

### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable utilizaré una escala de tres valores, según la calidad de legibilidad de cada una de las páginas Web analizadas. Es muy importante tener en cuenta esta variable cuando se valore, ya que si una página Web no tiene una legibilidad óptima el usuario que la está visitando perderá información. Los valores que utilizaré serán:

- 1. Bueno:** Este valor se utilizará cuando las páginas web analizadas ofrezcan una legibilidad excelente para el usuario que la está consultando.
- 2. Regular:** Cuando las páginas Web analizadas ofrezcan una legibilidad escasa, utilizaré este valor.
- 3. Malo:** Cuando las páginas Web analizadas ofrezcan una pésima legibilidad para el usuario que la está consultando, utilizaré este valor .

### **v7: Imágenes y fotografías.**

Las imágenes dan grafismo y suelen atraer la atención del cliente.

Los usuarios quieren ver fotografías de los productos que están adquiriendo, para saber cómo son. Las páginas de alto nivel deben reducir el número de ilustraciones, ya que el usuario todavía no ha indicado un interés concreto en un objeto que tenga que ser representado. Una página de productos de gama alta tiene que llevar aparejada una pequeña fotografía del producto, pero tiene que constar más que nada de texto y tablas. Si el usuario está realmente interesado en el producto, seguirá los vínculos desde la página del producto con las fotografías adicionales. Tales fotografías deben ser lo suficientemente grandes como para hacer que el usuario pueda tomar una decisión de compra.

La forma tradicional de hacer versiones pequeñas de las imágenes consiste en crear fragmentos en un programa gráfico por medio de su comando de cambio de tamaño.

Desafortunadamente, el escalado reduce la imagen de tal modo que las fotografías que tengan mucho detalle estarán demasiado repletas como para ser orientativas. Es aconsejable una combinación de recorte y escalado, lo que supone una técnica que llamamos reducción de imagen de importancia mejorada.

### **Evaluación**

Para la evaluación de esta variable, comprobaré si en las páginas Web propuestas en el estudio, se muestran o no se muestran imágenes y fotografías del establecimiento.

Para la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de tres valores que serán los siguientes:

**1. Mucho:** Este valor lo utilizaré para puntuar aquellas páginas Web que ofrezcan una gran cantidad de imágenes y de fotografías de su establecimiento.

**2. Poco:** Este valor, lo utilizaré para puntuar aquellas páginas Web que ofrezcan pocas fotografías e imágenes del establecimiento.

**3. Nada:** Este valor lo utilizaré para puntuar aquellas páginas Web que no ofrezcan imágenes ni fotografías de su establecimiento.

### **v8: Animación.**

La animación es un elemento multimedia y posee entre sus objetivos atraer la atención del usuario de forma animada.

Mover imágenes tiene un efecto que potencia la visión de los usuarios que se conectan a las distintas páginas Web. La animación tiene su lugar en el diseño Web, aunque es conveniente reducir su uso ya que a muchos usuarios les molesta el texto que se mueve y las marquesinas en movimiento. Por tanto, es mejor que el texto con movimiento de cualquier página Web no contenga información útil, ya que será muy

difícil de leer y porque parte del texto suele estar fuera de la pantalla en un momento dado.

No obstante, también se puede decir que la animación es buena para algunos fines: mostrar continuidad en las transiciones, indicar la dimensionalidad en las transiciones, ilustrar el cambio en el tiempo, multiplicar la pantalla, enriquecer las representaciones gráficas, visualizar estructuras tridimensionales y para atraer la atención del usuario.

### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable, utilizaré un escala de dos valores, según si las distintas páginas web analizadas, posean o no animación en las páginas de su sitio.

Los valores a utilizar serán los siguientes:

**1. Si:** Cuando las páginas Web analizadas posean animación , utilizaré este valor para puntuar la variable.

**2. No:** Cuando las páginas Web analizadas no posean animación, utilizaré este valor para puntuar la variable.

### **v9: Audio.**

El audio es otro de .los elementos multimedia que se suelen utilizar en el diseño de contenidos. La principal ventaja del audio es que proporciona un canal que está separado de la pantalla.

Se puede usar la voz para ofrecer comentarios o ayuda sin oscurecer la información de la pantalla. El audio también se puede usar para proporcionar una sensación de placer y se pretende transmitir un estado de ánimo se deberán emplear sonidos de fondo placenteros para no competir con la información principal a la hora de llamar la atención del usuario.

La música de fondo es, probablemente, el uso más evidente del sonido. Otro uso del sonido son las grabaciones de voz, que se pueden usar en vez del vídeo: son archivos pequeños que requieren una producción más sencilla y al usuario le resulta más interesante cuando oye una grabación de voz.

Los efectos del sonido sin voz se pueden usar como dimensión adicional en la interfaz de usuario para informar a los usuarios acerca de los eventos de fondo y siempre tiene que haber una configuración de preferencias de usuario para desactivarlas.

El sonido de buena calidad mejora sustancialmente la experiencia del usuario, por lo que merece la pena invertir en un sonido de calidad profesional.

### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable, comprobaré si las distintas páginas Web, poseen o no audio considerando como tal la música de fondo o las grabaciones de voz.. Los valores que utilizaré serán los siguientes:

**1. Si:** Este valor se utilizará para puntuar las páginas Web que posean audio .

**2. No:** Este valor se utilizará para puntuar las páginas Web que no posean audio.

### **v10: Imágenes tridimensionales.**

Una de las razones principales para no incorporar muchas imágenes en 3D es la legibilidad reducida del texto giratorio y tampoco ayuda el uso de los colores con contrastes bajos.

Es mejor tener 2D que 3D, ya que el uso de 3D en los ordenadores añade una serie de dificultades: La pantalla y el ratón son dispositivos 2D, por lo que no obtenemos verdadero 3D y además es difícil controlar un espacio tridimensional con las técnicas de interacción que se suelen usar, porque fueron diseñadas para su manipulación 2D.

La mayor parte de los espacios informativos abstractos funcionan mal en 3D ya que no son físicos; el desplazamiento por un hipertexto suele confundirse en los espacios tridimensionales y los usuarios suelen perderse.

Por tanto, será conveniente que las distintas páginas Web propuestas para el estudio no ofrezcan imágenes tridimensionales, ya que la mayoría de los ordenadores que poseen los usuarios no están adaptados para visualizar imágenes en 3D.

### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de dos valores, según si las distintas páginas Web analizadas ofrezcan o no imágenes tridimensionales del establecimiento.

**1. Si:** Este valor se utilizará cuando las distintas páginas Web analizadas ofrezcan imágenes tridimensionales del establecimiento.

**2. No:** Este valor se utilizará cuando las distintas páginas Web analizadas no ofrezcan imágenes tridimensionales establecimiento.

### **v11: Lenguaje claro.**

Es importante empezar cada página por la conclusión. El material debe estar presentado al principio, utilizando el llamado "principio de la pirámide". Los usuarios deberán ser capaces de saber a simple vista de lo que va la página y lo que puede hacer por ellos.

A menudo, los usuarios que hojean texto solo leen la primera frase de cada párrafo. Esto sugiere que las frases temáticas son importantes, como lo es la regla de "una idea por párrafo". Se deben utilizar estructuras de frases sencillas.

El uso de las metáforas también se debe limitar, especialmente en los encabezados y el sentido del humor debe ser utilizado con gran cautela en la Web así como los juegos de palabras, ya que no funcionan en los usuarios internacionales, que puede que no estén tan familiarizados con el idioma.

### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable utilizaré una escala de tres valores y observaré si las distintas web analizadas ofrecen un lenguaje claro para el usuario que visita dichas páginas. Los valores a utilizar serán:

**1. Bueno:** Cuando las páginas Web analizadas ofrezcan un lenguaje muy claro que sea entendido por todos los usuarios, se utilizará este valor.

**2. Regular:** Cuando las páginas Web analizadas ofrezcan un lenguaje poco claro, se utilizará este valor.

**3. Malo:** Cuando las páginas Web analizadas no ofrezcan un lenguaje claro, lo cual no permitirá que el usuario entienda lo que este leyendo, utilizaré este valor.

### **v12: Atributos ALT.**

Los atributos ALT hacen referencia al uso y la utilización de elementos que permitan a las personas discapacitadas visualizar las páginas Web de forma correcta y sin ningún tipo de problema.

Los problemas más serios de accesibilidad, de acuerdo con cada página Web, hacen referencia a los usuarios invidentes y a los que tengan otras discapacidades visuales, ya que la mayoría de las páginas web son muy visuales. Resulta muy normal ver combinaciones de colores de fondo y de primer plano que hacen la página Web ilegible para los usuarios que no perciben los colores. Para mejorar la accesibilidad las distintas páginas web deben mostrar un alto contraste entre los colores de fuente y de fondo.

### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable se utilizará una escala de dos valores y se analizará si las distintas páginas web propuestas para el estudio proporcionan un método alternativo para "mostrar" sus imágenes a gente que no las pueda ver usando los atributos ALT. Los valores a utilizar serán:

**1. Aparece:** Cuando en las distintas páginas Web se utilicen estos atributos, utilizaré este valor.

**2. No aparece:** Cuando en las distintas páginas Web no se utilicen estos atributos, utilizaré este valor.

### **Diseño del sitio:**

El diseño de páginas a veces monopoliza toda la atención. Después de todo, con los navegadores Web actuales, solo es posible ver una página a la vez. El sitio en si, nunca viene representado explícitamente en la pantalla. Pero, desde el punto de vista de la usabilidad, el diseño del sitio es más importante que el diseño de la página.

Entre las variables más importantes referidas al diseño del sitio, vamos a analizar las siguientes:

### **v13. Página de inicio.**

La página de inicio es el estandarte del sitio, por lo que debe ser diseñada de forma distinta al resto de las páginas. Obviamente, las páginas de inicio y las páginas interiores deben compartir el mismo estilo, pero existen diferencias. La página de inicio normalmente debe tener un logotipo más grande y una mejor colocación del nombre de la compañía o del sitio. Viendo el diseño de la página de inicio, debe quedar patente el objetivo que tiene el sitio cuando un usuario lo visita por primera vez.

La página de inicio también es el lugar donde presentar las noticias o promociones especiales aunque la mayoría de la gente acude a su sitio para llevar a cabo algo específico. En consecuencia, el área de noticias debe ser limitada y dejar una gran parte de la página disponible para la navegación.

El hecho más importante relacionado con el tiempo de respuesta es que el usuario vea una pantalla de información útil. El tiempo de descarga de la página completa y de todas sus ilustraciones importa menos si el usuario puede empezar a actuar rápidamente con la información. La parte superior de la página debe tener sentido, aunque no se hayan descargado imágenes (es decir, más texto y menos imágenes).

El elemento de diseño más importante de la página de inicio debe ser el nombre del sitio.

El nombre no tiene por qué ser el elemento de diseño más grande, pero al menos debe estar en la esquina superior izquierda de la pantalla o en cualquier otro sitio que sea fácil de ver. Además, el nombre del sitio debe repetirse en todas las páginas interiores, ya que los usuarios pueden entrar en el sitio en cualquier página, y no solo en la página de inicio.

Paralelamente, las páginas interiores tienen que centrarse más en el contenido específico que en ofrecer una bienvenida general ya que estos dos objetivos deben ser reservados para la página de inicio.

### **Evaluación:**

Para poder evaluar bien esta variable, utilizaré una escala de tres valores. Cuando el usuario visite una página web, la página de inicio es lo que verá primero. En esta variable, comprobaré si la página de inicio está diseñada de forma distinta al resto de las páginas y se diferencia del resto por ser la página de inicio. Los valores que utilizaré serán los siguientes:

**1. Bueno:** Este valor lo utilizaré cuando las distintas páginas Web analizadas, ofrezcan es sus páginas de inicio, un diseño distinto al resto de las páginas de su sitio y que por tanto, la diferencie como página de inicio.

**2. Regular:** Este valor, lo utilizaré cuando las distintas páginas Web analizadas, ofrezcan en su página de inicio un diseño poco claro, que puede confundir al usuario al no saber si se encuentra en la página de inicio o en otra páginas del mismo sitio.

**3. Malo:** Este valor lo utilizaré cuando las distintas páginas Web analizadas, no ofrezcan en sus páginas de inicio, un diseño distinto al resto de las páginas de su sitio y que por tanto, no la diferencie como página de inicio.

#### **v14: Opciones de búsqueda.**

Algo más de la mitad de todos los usuarios se decantan por la búsqueda. Los usuarios que prefieren la búsqueda normalmente van directos al botón de búsqueda cuando acceden a un sitio Web. La búsqueda debe resultar de fácil acceso desde cada una de las páginas del sitio. Los usuarios que suelen decantarse por la búsqueda, normalmente harán clic en un botón de búsqueda situado en la página de inicio, pero otros usuarios puede que se desplacen hasta perderse. Cuando esto ocurra, no hay que dejarles que busquen por buscar, por lo que la opción deberá existir en la página. Esto implica cualquier página, ya que no es posible predecir el momento en que los usuarios van a dejar de navegar y a utilizar el botón de búsqueda.

#### **Evaluación:**

Para la evaluación de esta variable, utilizaré una escala de dos valores, según si las distintas páginas Web, ofrezcan al usuario que visita dichas páginas, buscadores dentro de dichas páginas.

**1. Si:** Cuando las distintas páginas Web, ofrezcan opciones de búsqueda, utilizaré este valor para puntuar dicha variable.

**2. No:** Cuando las distintas páginas Web, no ofrezcan opciones de búsqueda, utilizaré este valor para puntuar dicha variable.

#### **v15. Estructura del sitio.**

Una arquitectura deficiente de la información, llevará a una deficiente usabilidad.

Las dos reglas más importantes acerca de la estructura de un sitio son, tener una estructura y hacer que esta refleje el punto de vista del usuario sobre el sitio, de la información o de los servicios. Tener una estructura de sitio puede parecer evidente, pero muchos sitios se desarrollan sin una estructura planificada y terminan en un caos total como conjunto de directorios aleatorios sin relación sistemática alguna entre las distintas partes del sitio. Un segundo error habitual consiste en dejar que la estructura del sitio refleje la estructura organizativa de la empresa en vez del punto de vista del usuario.

La estructura del sitio debe estar determinada por las tareas que los usuarios desean llevar a cabo en su sitio, incluso si esto significa tener una sola página de información procedente de dos departamentos distintos.

## 6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS DISTINTAS VARIABLES EN RELACIÓN A LAS PÁGINAS WEB PROPUESTAS PARA EL ESTUDIO.

Las 11 páginas Web analizadas, se listan a continuación. En la columna de la izquierda aparece el nombre del establecimiento termal y la región donde está ubicado el centro de talasoterapia y en la columna de la derecha aparece la página Web de cada uno de ellos.

Centros de Talasoterapia por Regiones	Página Web de los Centros de Talasoterapia
LE MERIDIEN RA BEACH HOTEL & SPA (Tarragona)	<a href="http://www.lemeridienra.es">www.lemeridienra.es</a>
MARINA D'OR (Castellón)	<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
HOTEL TERMAS MARINAS EL PALASIET (Castellón)	<a href="http://www.termasmarinas.com">www.termasmarinas.com</a>
ENTREMARES (Murcia)	<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
TALASO ATLÁNTICO (Pontevedra)	<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
TALASO HOTEL LOUXOLATOJA (Pontevedra)	<a href="http://www.louxolatoja.com">www.louxolatoja.com</a>
TERMARIA CASA DEL AGUA A CORUÑA (A Coruña)	<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>
TALASOTERAPIA ZELAI ZUMAIA (Guipúzcoa)	<a href="http://www.talasozei.com">www.talasozei.com</a>
HOTEL SELENZA ESTEPONA THALASSO & SPA (Málaga)	<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>
GRAN HOTEL ELBA ESTEPONA THALASSO & SPA (Málaga)	<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>

A continuación agrupo los Centros de Talasoterapia que forman parte de la SET (Sociedad Española de Talasoterapia) por Regiones o Comunidades Autónomas.

Comunidad Autónoma o Región	Distribución de Centros de Talasoterapia.
Tarragona	1
Castellón	2
Murcia	1
Málaga	2
Pontevedra	1
A Coruña	1
San Sebastián	1
Guipúzcoa	1

Una vez obtenidos los resultados de las distintas páginas Web, en este punto, voy a analizar los resultados obtenidos de cada una de las variables propuestas para el estudio.

Recordemos que existen diferentes tipos de variables: **Variables de contenido y variables tecnológicas o de usabilidad.**

### 6.1. VARIABLES DE CONTENIDO.

Como ya se he comentado en apartados anteriores, las variables de contenido son aquellas variables diferenciadoras del sector que estamos estudiando y que estas a su vez se clasifican en **variables propias del producto y variables de valor añadido.**

### 6.1.1. Variables propias del producto.

Recordemos que las variables propias del producto son aquellas que describen al producto. Los resultados obtenidos en relación a este grupo de variables han sido los siguientes:

#### -Descripción de los tratamientos.

Hay tener en cuenta que la descripción de los tratamientos es muy importante cuando se están analizando sitios Web que ofrecen productos termales, ya que al cliente/usuario que visita una página Web, lo primero que desea encontrar en su búsqueda es información acerca de los tratamientos que se ofrecen.

Tenemos que tener en cuenta que de los doce centros que conforman la SET, uno es nulo porque no está abierto al público y el otro, aunque intenté ponerme en contacto con el presidente de la SET, no pude averiguar de qué centro se trataba. Analizaremos en total once establecimientos.

Los resultados obtenidos se presentan en la siguiente tabla y en el siguiente gráfico de resultados:

Descripción de Tratamientos	Resultado
Bueno	5
Regular	3
Malo	2
Nulo	1



Como podemos observar en el gráfico, el 45% del total de los centros de talasoterapia que componen la SET, han obtenido un resultado positivo donde, los visitantes pueden obtener una descripción detallada de los tratamientos. No llega a la mitad de los establecimientos. Sólo un 27% ofrecen una descripción poco detallada de los tratamientos. El restante 18% ofrece una descripción nula de los tratamientos, y

el 9% corresponde al centro de Talasoterapia que, por motivos ajenos, se encuentra cerrado.

A continuación detallamos las páginas Web que han obtenido una calificación como "Bueno":

WEB
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmарinas.com">www.termasmарinas.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a> <a href="http://www.entremares.es/spa-en-la-manga-termas-carthaginesas/">http://www.entremares.es/spa-en-la-manga-termas-carthaginesas/</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>

Páginas Web que han obtenido la calificación de "Regular":

WEB
<a href="http://www.lameridienra.es">www.lameridienra.es</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>

Páginas Web que han obtenido la calificación de "Malo":

WEB
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkaqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkaqQ</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>

Página Web que tiene la calificación de "Nulo" por no estar operativo:

WEB
<a href="http://www.talasozeiai.com">www.talasozeiai.com</a>

**-Datos sobre las aguas.**

Al igual que ocurre con los tratamientos Thalasso, es importante que las páginas web que ofrecen productos dispongan de información acerca de la aguas con las que se van a realizar los tratamientos.

Los resultados obtenidos se muestran a continuación:

Datos agua	Resultado
Sí	11
No	1



Podemos observar que el total de las páginas Web analizadas ofrecen algún dato sobre las aguas que se tratan en el centro a excepción, como es de suponer, el único centro que se encuentra cerrado que supone el 8%.

Páginas Web que ofrecen datos sobre las aguas:

Web
<a href="http://www.lemeridienra.es">www.lemeridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarinas.com">www.termasmarinas.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>

Página Web que no ofrece datos sobre el agua por estar fuera de servicio:

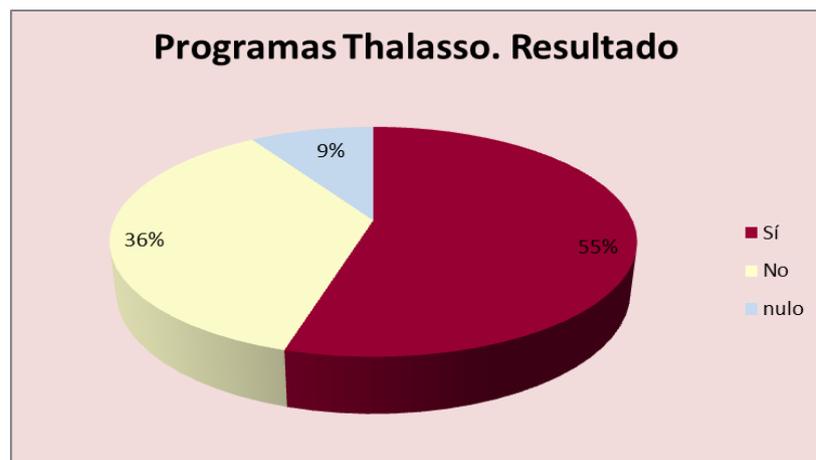
Web
<a href="http://www.talasozei.com">www.talasozei.com</a>

### -Programas Thalasso.

También es conveniente conocer si las distintas páginas Web analizadas disponen de información acerca de los programas de tratamiento que ofrecen. Para la evaluación de esta variable, se ha comprobado si las distintas páginas Web ofrecen la opción de poder consultar los distintos programas termales que se ofrecen.

En la siguiente tabla de resultados, se muestran los resultados obtenidos:

Programas Thalasso	Resultado
Sí	6
No	4
Nulo	1



Más de la mitad de los Centros disponen de programas Thalasso. Sólo el 36% no dispone de programa.

Páginas Web que contienen programas:

Web
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmrinas.com">www.termasmrinas.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>

Páginas Web que “No” contienen programas:

Web
<a href="http://www.lameridienra.es">www.lameridienra.es</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>

Página Web “Nula”

Web
<a href="http://www.talasozei.com">www.talasozei.com</a>

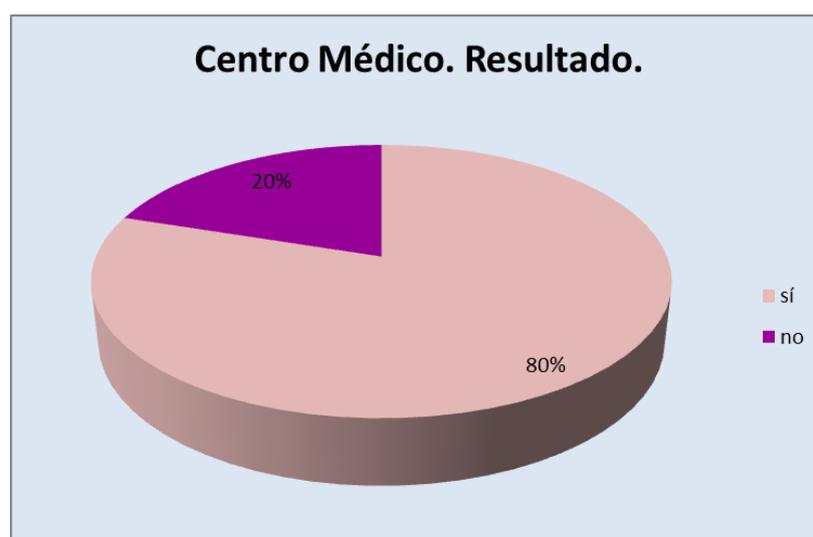
A partir de este momento, el centro que no está abierto, lo obviaremos para poder analizar correctamente los resultados. Se trata del Centro Zelai Zumaia. Analizaremos en total diez centros.

#### -Centro médico.

Conocer si un establecimiento dispone de centro médico es fundamental cuando se analizan páginas Web que ofrecen este tipo de productos.

Los resultados obtenidos en relación a esta variable se presentan a continuación:

Centro Médico	Resultado
Sí	8
No	2



Casi el total de los Centros disponen de Centro médico especializado para el tratamiento de los programas.

Páginas Web que "Sí" disponen de Centro Médico:

Web
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarias.com">www.termasmarias.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>

### -Indicaciones terapéuticas.

La importancia de esta variable radica en comprobar si las distintas páginas Web ofrecen alguna opción, algún apartado en su sitio Web donde se expliquen cuáles son las indicaciones terapéuticas según el tratamiento.

Los resultados obtenidos se distribuyen de la siguiente forma:

Indicaciones Terapéuticas	Resultado
Sí	7
No	3



Del total de establecimientos contienen indicaciones terapéuticas 7 centros. Dato positivo en el que tenemos que fijarnos.

Las páginas Web que contienen indicaciones terapéuticas las nombramos a continuación:

Web
<a href="http://www.lameridienra.es">www.lameridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarias.com">www.termasmarias.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>

Según la entrevista mantenida del presidente de la SET, el Sr. Joaquín Farnós (director del Centro "Hotel Spa Termas Marinas EL Palasiet" de Castellón) con la revista "Thermaespa", uno de los requisitos indispensables para formar parte de la Sociedad Española de Talasoterapia es contar un cuadro importante de médicos especialistas.

El hecho de que no aparezcan los cuadros médicos en las páginas de los diferentes Centros, no implica que no dispongan de ellos.

#### 6.1.2. Variables de valor añadido.

Recordemos que las variables de valor añadido son aquellas que le dan un valor añadido al producto y que se encuentran dentro del grupo de variables tecnológicas.

Los resultados obtenidos en relación a ese grupo de variables han sido los siguientes:

##### -Descripción del establecimiento.

Es muy importante que el cliente que visita alguna de las páginas Web estudiadas conozca cuáles son las características del establecimiento donde van a recibir el tratamiento.

Para la evaluación de esta variable he utilizado una escala de 5 valores según se describa o no el establecimiento en las distintas páginas Web.

Los resultados obtenidos se presentan en la siguiente tabla de resultados y se distribuyen en el gráfico que a continuación se muestra:

Descripción del Establecimiento	Resultado
Excelente	4
Buena	3
Regular	2
Mala	1
Muy mala	0



El 40% de las páginas Web analizadas ofrecen en su sitio Web una excelente descripción del establecimiento, un 30% ofrecen una descripción aceptable, un 20% ofrecen poca información, y sólo un 5 % ofrecen escasa información del establecimiento.

Páginas Web analizadas que ofrecen una excelente descripción del establecimiento.

Web
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;qclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;qclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>

En especial, el Hotel & Spa Entremares, ofrece una descripción excepcional del centro ya que argumenta las instalaciones con las que cuenta, al igual que el Hotel Elba y el Estepona.

Páginas Web analizadas que ofrecen una descripción buena del establecimiento.

Web
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarinas.com">www.termasmarinas.com</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>

### -Cómo llegar.

Consiste en incluir en las distintas páginas Web información acerca de cómo llegar al lugar donde está ubicado el establecimiento termal en el que se va a prestar el servicio thalasso.

Los resultados obtenidos han sido los siguientes:

Cómo llegar	Resultado
Excelente	9
Buena	1



El 90% de los establecimientos indican cómo llegar al Centro de Talasoterapia donde se van a desarrollar sus actividades. Sólo hay un establecimiento que no lo cumple. Dicho establecimiento es el Thalasso Hotel Louxo La Toja.

Páginas Web que indican cómo llegar al establecimiento.

Web
<a href="http://www.lameridienra.es">www.lameridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarias.com">www.termasmarias.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;qclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;qclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>

#### **-Plano de las instalaciones.**

Consiste en incluir en las distintas páginas Web un plano de las instalaciones con el fin de que el cliente-usuario pueda ubicarse en las distintas zonas del establecimiento termal.

Los resultados obtenidos se presentan a continuación:

Plano Instalaciones	Resultado
sí	2
no	8



Del total de los centros sólo dos dispone de plano de las instalaciones, el resto no ofrece plano.



Los centros que no disponen de plano de las instalaciones ofrecen una alternativa de una visita virtual el 50% de los mismo. El otro 50% no ofrece nada.

A continuación expongo la relación de la página Web que dispone de plano de sus instalaciones y del 50% que aún no ofreciendo un plano, dispone de una visita virtual del centro.

Página Web que dispone de plano:

Web
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>

Páginas Web que ofrecen Visita Virtual:

Web
<a href="http://www.lemeridienra.es">www.lemeridienra.es</a>
<a href="http://www.termasmarinas.com">www.termasmarinas.com</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>

### -Entorno y alrededores.

En esta variable se ha comprobado si las distintas páginas Web propuestas para este estudio ofrecen en su sitio Web información acerca del entorno y de los alrededores donde está ubicado el centro.

Los resultados obtenidos los expongo a continuación.

Entorno y Alrededores	Resultado
Mucho	6
Poco	4
Nada	0



De entre los resultados, la Web que más información aporta es las Termas Marinas "El Palasiet" de Castellón. La Web que menos información facilita es el Louxo La Toja. Más del 50% de las Web estudiadas ofrece información del entorno y alrededores.

Las páginas Web que ofrecen información las nombro a continuación.

Web
<a href="http://www.lemeridienra.es">www.lemeridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarinas.com">www.termasmarinas.com</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>

### -Idioma.

La variable idioma, es una de las variables más importantes a analizar, teniendo en cuenta a la gran cantidad de público al que van dirigidas las distintas páginas Web.

En este punto, cabe recordar que uno de los objetivos principales en el diseño de las distintas páginas Web es el facilitar la utilización internacional. Por tanto, cuantos más sean los idiomas en los que se puede ofrecer la información, mayor será el valor que tendrán las páginas Web.

Por tanto, sería aconsejable que las distintas páginas web ofrecieran en su página de inicio la posibilidad de obtener la información en tres o más idiomas.

Idioma	Resultado
Buena	9
Regular	1
Mala	0



Respecto a los resultados obtenidos en esta variable, el estudio realizado a las páginas Web referente al idioma, he obtenido un resultado espectacular, pues casi el total de las páginas ofrecen tres o más idiomas. Cabe destacar dos páginas: LeMeridien (con un total de 10 idiomas) y Marina d'Or (con una selección de 10 idiomas). Le sigue el Hotel Selenza, perteneciente a la cadena Barceló, con un total de 7 idiomas. Sólo hay un Centro que ofrece un idioma que es el Atlántico.

**-Horarios.**

La variable horarios se refiere a los horarios de apertura y cierre del establecimiento donde se presta el servicio termal.

Del total de los 10 centros sólo uno presenta la tabla de horarios junto con la pestaña de tarifas. El Centro que lo ofrece es el Termaria.

Horarios	Resultado
sí	2
no	8

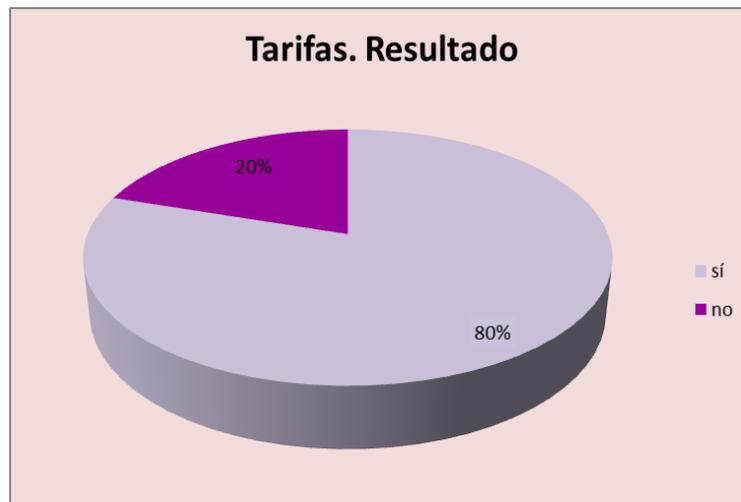


El resto de Centros no presentan esta variable. Aspecto que considero de relevancia al considerar que se trata de establecimientos en los que se ofrece un servicio limitado en el tiempo.

**-Tarifas.**

Variable que considero forma parte de un punto de elevado a tener en cuenta junto con los tratamientos, pues las tarifas, saber las tarifas de los tratamientos o servicios que se ofrecen en el establecimiento hace que el consumidor final opte por una decisión u otra.

Tarifas	Resultado
sí	8
no	2



Son ocho los centros que disponen tarifas, de los cuales, tres de ellos los precios están indicados en los mismos tratamientos o diferentes programas que se realizan en el establecimiento. Estos establecimientos son Le Méridien, Talaso Atlántico y Louxo La Toja. Los dos establecimientos termales que no ofrecen tarifas son el Hotel Elba y el Selenza ( que forma parte de la cadena Barceló).

Páginas Web que ofrecen la posibilidad de visualizar las tarifas:

Web
<a href="http://www.lemeridienra.es">www.lemeridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarias.com">www.termasmarias.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">http://www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>

### -Ofertas.

La opción "ofertas" en un sitio web puede ser de gran utilidad para aquellos usuarios que buscan los mejores precios en la adquisición de sus productos. Como ofertas podríamos considerar aquellas en las que el precio de los tratamientos termales o de los "Forfaits" es menor al precio normal estipulado.

Ofertas	Resultado
sí	6
no	4



Más de la mitad de los centros ofrecen ofertas, oportunidades para que los interesados puedan disfrutar de las instalaciones.

Páginas Web que presentan ofertas:

Web
<a href="http://www.lameridienra.es">www.lameridienra.es</a>
<a href="http://www.termasmarias.com">www.termasmarias.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">http://www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;qclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;qclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>

#### **-Actividades complementarias.**

Para la evaluación de esta variable se ha comprobado si las distintas página web ofrecen información acerca de las actividades complementarias que se pueden realizar.

Actividades Complem.	Resultado
sí	6
no	4



Al igual que las ofertas, el 60% de los centros ofrecen actividades complementarias a las propias de sus servicios.

Páginas Web que ofrecen esta variable:

Web
<a href="http://www.limeridienra.es">www.limeridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">http://www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>

#### **-Reserva on-line.**

La opción de poder reservar on-line, es el factor clave para que se dé el comercio electrónico.

En este punto se han analizado aquellas páginas Web en los que la reserva se puede realizar en tiempo real y con las herramientas propias de la Web.

Rvas. On line	Resultado
sí	8
no	2



Prácticamente, el total de los establecimientos ofrecen la posibilidad de hacer la reserva en el momento. Sólo dos no cumplen este requisito. Me refiero a los centros de Termaria y a la Perla.

Páginas Web que ofrecen hacer reservas On-line.

Web
<a href="http://www.lameridienra.es">www.lameridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarinas.com">www.termasmarinas.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">http://www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECF a4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECF a4mtAod5jkAqQ</a>

#### **-Contacto e-mail.**

Consiste en incluir en la página de inicio una opción en la que aparezca la dirección de correo electrónico, con el fin de que el usuario pueda ponerse en contacto con la compañía para cualquier sugerencia, aclaración o requerimiento.

El 100% de las páginas ofrecen un contacto vía mail.

Contacto e-mail	Resultado
sí	10
no	0



## 6.2-VARIABLES TECNOLÓGICAS:

### 6.2.1: Diseño de la página:

Como ya he citado en apartados anteriores, el diseño de la página es la parte más visible del diseño Web.

En el diseño de la página, se incluyen aquellos elementos gráficos, colores, fondo que percibe el usuario cuando accede a una página Web. La información que se presenta, debe estar bien distribuida y estructurada.

Un buen diseño de una página Web, en el que se incluyen fotografías, gráficos, tablas, no siempre provocará una reacción positiva en el usuario, ya que si la página de inicio dispone de mucha información en su sitio, puede provocar que el tiempo de descarga de la misma sea muy lento. Además, los usuarios no suelen visitar una página Web por su diseño, sino por el contenido de la misma.

En el diseño de la página hay que tener en cuenta el scroll, es decir, que la página se mueva de forma vertical, con la barra de desplazamiento (ubicada en la parte de la derecha de la pantalla) sólo en vertical evitando en todo momento que la página tenga una barra en horizontal en la parte inferior de la pantalla. En este caso, si dispusiera de la barra en horizontal penalizaría mucho a la página Web.

Analizando todas las páginas observo que el total de ellas dispone sólo de la barra en la parte derecha de la pantalla en vertical sin hacer uso de la barra que se encuentra en la parte inferior de la página, en horizontal.

#### **-Espacio de la pantalla.**

Hoy en día, con el avance de las telecomunicaciones, la mayoría de las páginas cuidan mucho la distribución de la misma, en la que el texto prevalece sobre las imágenes de modo adecuado. Hay que tener en cuenta que la valoración siempre se hace desde la página de Inicio. Analizadas las diez páginas y teniendo en cuenta la distribución, la valoración obtenida ha sido la siguiente.

Espacio de Pantalla	Resultado
sí	8
no	2



Debo añadir que, aunque en la teoría no debe primar la imagen con respecto al texto. En cuatro de las ocho páginas analizadas que he incluido como que “sí” respetan el espacio, es la imagen la que sobresale del texto, pero como no depende sólo del texto sino de la unión de varios factores, como por ejemplo, el colorido de las imágenes que se emplean y la letra (tanto el color como la fuente empleada), resaltan tanto la imagen como el texto y no tienes tiempo de perderte. Sin embargo, hay una página, la de Termaria, le da más importancia o prioriza las ofertas al contenido de la misma. Otra página que tampoco a obtenido un resultado positivo es la de Entremares, pone muchas imágenes, muy superpuestas entre sí, lo que lleva a una constante confusión y a no encontrar la información que estás buscando.

Páginas Web que han obtenido una valoración positiva:

Web
<a href="http://www.lameridienra.es">www.lameridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termasmarias.com">www.termasmarias.com</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWrwECFa4mtAod5jkAqQ</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">http://www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>

#### -Vínculos de hipertexto.

Como se ha comentado anteriormente, los vínculos constituyen la parte más importante del hipertexto, ya que conectan las páginas y permiten a los usuarios ir a nuevos sitios Web:

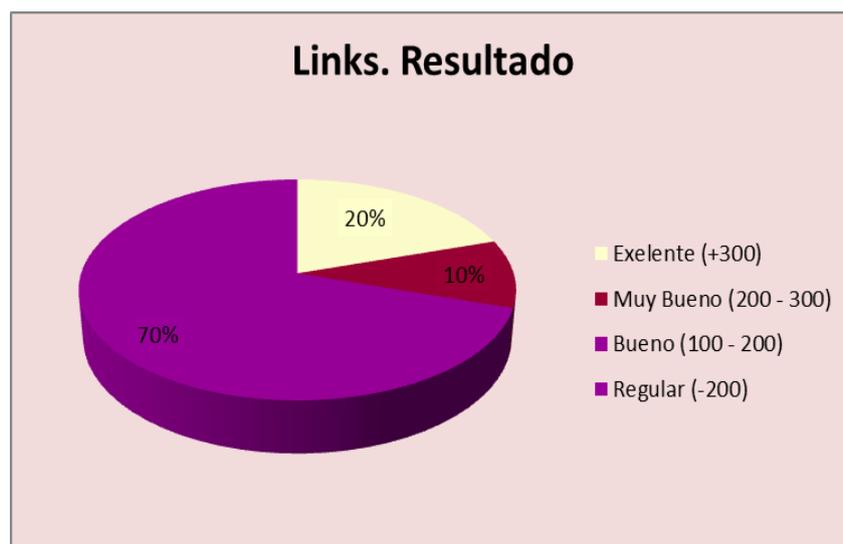
La escala de evaluación utilizada ha sido de dos valor según aparezcan o no en las distintas páginas Web vínculos de hipertexto.

En las distintas páginas Web analizadas se han evaluado los vínculos llamados "Vínculos asociativos del contenido de la página", que se caracterizan por ser palabras subrayadas que señalan y conectan a las páginas con información relacionada.

La variable "enlaces relacionados", hace referencia a la información que está relacionada con el sitio que estamos visitando.

Los enlaces pueden ser links internos y externos. Los links internos son los propios de la página Web, que nos llevan de una página a otra. Los links externos, son los que relacionan la página Web con otras del exterior. Los links externos pueden ser salientes o entrantes. Los salientes son los que salen de la página Web hacia afuera, mientras que los entrantes son los links que van desde otras páginas Webs hacia ti.

Hipervínculos	Resultado
Excelente (+300)	2
Muy Bueno (200 - 300)	1
Bueno (100 - 200)	0
Regular (-200)	7

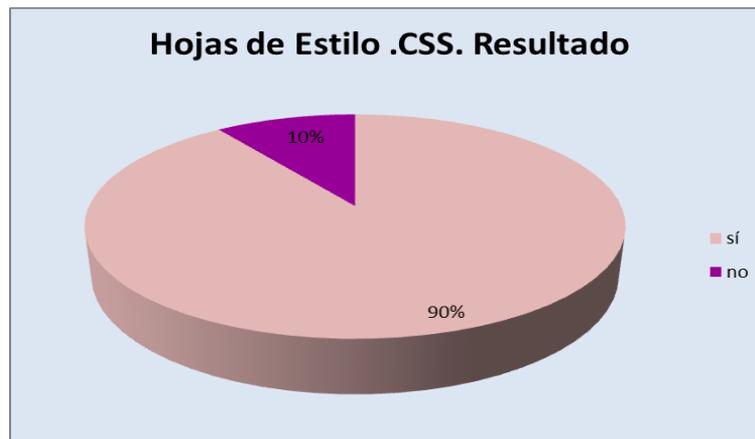


### -Hojas de estilo: .CSS

Hay que recordar que las distintas páginas web deberían utilizar la misma hoja de estilos para todas las páginas de su sitio Web con el fin de asegurar la continuación visual a medida que el usuario navega por el sitio. Si se utiliza una sola hoja de estilos para todo el sitio, ese archivo se descargará una sola vez.

En base a lo explicado en el párrafo anterior, los resultados obtenidos se distribuyen de la siguiente forma:

Hojas de Estilo .CSS	Resultado
sí	9
no	1



Todas las páginas menos una disponen de hojas de estilo. Pero quiero diferenciar que, de todas las páginas que sí que tienen hoja de estilo, sólo "UNA" presenta sólo una hoja de estilo, se trata de la página Web de Louxo La Toja. La página Web Termaria presenta 11 estilos diferentes.

Hojas de Estilo.	Resultado
Excelente (1-5)	5
Bueno (5 - 10)	2
Regular (+10)	3



### **-Tiempo de descarga.**

Cabe recordar que el tiempo de respuesta en la descarga de páginas Web es la velocidad con la que la página puede visualizarse y el usuario puede acceder a ella correctamente. Para estudiar esta variable, he tenido en cuenta que los cálculos los he hecho desde un portátil conectado a Wifi, con una línea de ADSL y en la que tengo contratados 3MG. También he tenido en cuenta, que aunque está conectado por Wifi, no tenía otro terminal utilizando la misma conexión y haciendo uso del Internet Explorer.

Para la evaluación de esta variable, he utilizado una escala de cinco valores: Han sido puntuadas con un valor de "Excelente", aquellas páginas cuyo tiempo de respuesta en la descarga de las distintas páginas Web haya sido de menos de 1,5 segundos.

Han sido puntuadas con un valor de "Muy bueno", aquellas páginas cuyo tiempo de respuesta en la descarga de las distintas páginas Web haya sido de 1,5 segundos. Han sido puntuadas con un valor de "Buena", aquellas páginas cuyo tiempo de respuesta en la descarga de las distintas páginas Web haya sido de más de 1,5 segundos.

Han sido puntuadas con un valor de "Regular", aquellas páginas cuyo tiempo de respuesta en la descarga de las distintas páginas Web haya sido de 3,5 segundos. Por último, han sido puntuadas con un valor de "Mala", aquellas páginas cuyo tiempo de respuesta en la descarga de las distintas páginas Web haya sido de más de 3.5 segundos.

Tiempo Descarga	Resultado
Excelente	3
Muy buena	2
Buena	2
Regular	1
Mala	2



### **-Marcos.**

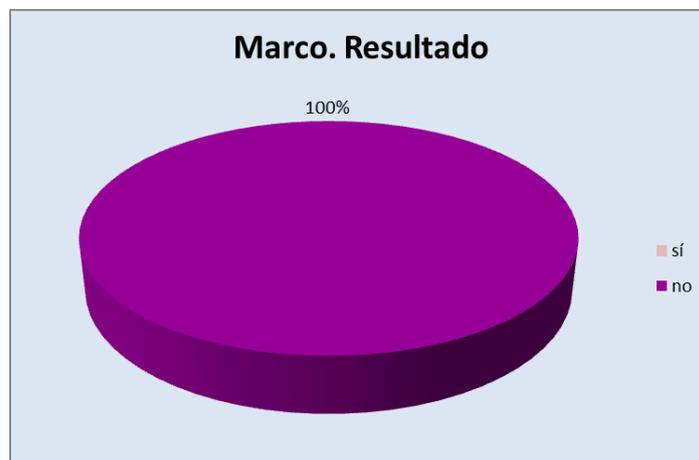
Hay que recordar que en el diseño de una página Web lo aceptable es no usar marcos ya que los marcos rompen el modelo unificado de la Web. Con los marcos, la visión de la información que tiene el usuario en la pantalla viene determinada por una secuencia de acciones de desplazamiento, en vez de por una sola acción.

Para la evaluación de esta variable he comprobado si las distintas páginas Web analizadas ofrecen marcos en el diseño.

De esta forma, las páginas Web que no poseen marcos serán puntuadas positivamente, ya que éstas páginas serán las preferidas por el usuario. Las que si poseen marcos han sido puntuadas de forma negativa.

Los resultados obtenidos en relación a esta variable, han sido los siguientes:

Marco	Resultado
sí	0
no	10



Ninguna de las páginas Web estudiadas contienen marcos, por lo que es otro vañor añadido.

### 6.2.2: Diseño de contenido:

Recordemos que el diseño de contenido viene definido principalmente por la información que ofrece el sitio Web. El contenido debe presentarse de forma entendible para los usuarios y de manera innovadora.

Una vez aclarado lo anterior, a continuación se muestran los resultados de las variables que forman parte del diseño de contenido.

#### -Legibilidad.

Como ya he comentado en apartados anteriores, la legibilidad de un sitio Web viene determinada por aquellas características que posee el texto para que el usuario lo pueda leer. Hay que tener en cuenta también las faltas de ortografía.

Para la evaluación de esta variable me he fijado en aspectos de las distintas páginas web tales como los colores utilizados en el fondo de la pantalla como en la fuente de las letras.

A continuación se muestran los datos obtenidos en relación a la variable legibilidad:

Diseño de Contenido	Resultado
Bueno	9
Regular	0
Malo	1



La única página que no tiene un resultado positivo es el centro Entremares, el resto de los centros tienen todos una legibilidad excelente, lo que quiere decir que es una fortaleza a la hora del diseño de la página.

### -Imágenes y fotografías.

Las imágenes dan grafismo y suelen atraer la atención del usuario. Hay que recordar que la forma tradicional de hacer versiones pequeñas de las imágenes consiste en crear fragmentos en un programa gráfico por medio de su comando de cambio de tamaño, aunque muchas veces este cambio de tamaño reduce la calidad de las fotografías.

A continuación se presenta la tabla de resultados y el gráfico de distribución en relación a la variable Imágenes y fotografías:

Analizada esta variable, todas las páginas ofrecen buenas imágenes y fotografías.

Imágenes y Fotografía	Resultado
sí	10
no	0



### -Animación.

Hay que recordar que la animación es un elemento multimedia y posee entre sus objetivos atraer la atención del usuario de forma animada.

El inconveniente de usar animación en los sitios Web viene determinado por el coste financiero que supone y el tiempo de descarga de las páginas web que posean animación.

Por regla general, es conveniente reducir el uso de animación, ya que a la mayoría de los usuarios no les gusta el texto que se mueve.

Una vez aclarado lo anterior, se presenta la tabla de resultados y el gráfico de distribución:

Ninguna de las páginas presenta animación por lo que es otro factor a tener en cuenta a la hora de la valoración.

Animación	Resultado
sí	0
no	10

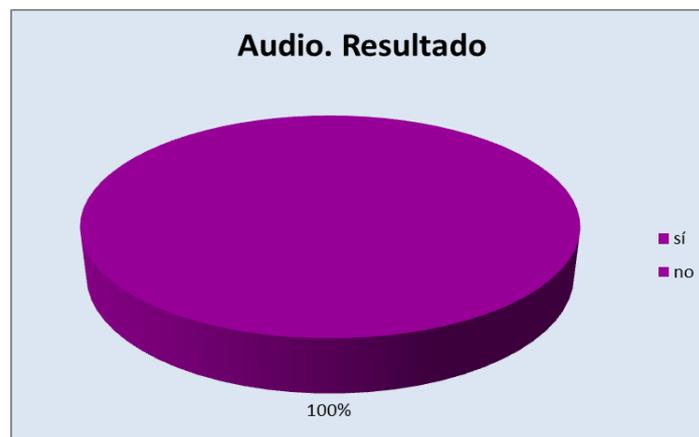


**-Audio.**

El audio es otro de los elementos multimedia que se suelen utilizar en el diseño de contenidos. La principal ventaja del audio es que proporciona un canal que está separado del de la pantalla.

Para evaluar esta variable he comprobado si las distintas Web analizadas ofrecen música de fondo en su sitio o si existen grabaciones de voz en los distintos sitios Web. A continuación se muestran los resultados obtenidos en relación a esta variable:

Audio	Resultado
sí	0
no	10



Ninguna de las páginas analizadas presenta audio. Lo que nos indica que es otra fortaleza más a destacar a la hora de diseñar la página.

**-Lenguaje claro.**

Como expliqué cuando definí esta variable, es importante empezar cada página por la conclusión. Los usuarios deberán ser capaces de saber a simple vista que información contiene la página y como se estructuran las frases que contienen dicha información.

Los resultados obtenidos en relación a esta variable, se presentan a continuación:

Lenguaje Claro	Resultado
sí	10
no	0



### -Atributos ALT.

Los atributos ATL hacen referencia al uso y la utilización de elementos que permitan a las personas discapacitadas visualizar las páginas web de forma correcta y sin ningún tipo de problema.

Los resultados obtenidos son los siguientes.

Atributo ALT	Resultado
sí	0
no	10



Ninguna de las páginas Webs estudiadas contiene el atributo ATL.

Lo correcto sería que apareciera una opción en la que permitiera elegir el tipo de contraste, pudiendo elegir entre: fondo blanco y letras en negro (el mejor de los contrastes), blanco y gris, ... El peor de los contrastes es el fondo rosa y letras verdes o al revés, por las personas daltónicas que no diferencian.

También se debería estar la opción de A+ A-, para que la letra se haga más o menos pequeña. Lo normal es que la letra esté entre un 9 ó un 10 y que los interlineados no estén muy juntos para poder hacer una mejor lectura.

### 6.2.3: Diseño del sitio:

Desde el punto de vista de la usabilidad, el diseño del sitio es más importante que el diseño de la página. El sitio en si nunca viene representado explícitamente en la pantalla y el diseño de páginas casi siempre monopoliza toda la atención.

Los resultados de las variables que forman parte del diseño del sitio se muestran a continuación:

#### -Página de inicio.

La página de inicio es la página principal de un sitio Web y debe diseñarse de forma distinta al resto de las páginas aunque, obviamente, las páginas de inicio y las páginas interiores deben compartir el mismo estilo. No obstante, cabe recordar que la página de inicio debe tener un logotipo más grande y una mejor colocación del nombre de la compañía o del sitio Web.

Los resultados después del análisis de la variable son los siguientes:

Página de Inicio	Resultado
sí	10
no	0



#### -Opciones de búsqueda.

Los buscadores internos facilitan la labor de que el usuario que ha entrado en una página Web pueda encontrar la información que desea. Además, algo más de la mitad de los usuarios que visitan una página Web van directos al botón de búsqueda cuando acceden a un sitio Web y por esta razón la búsqueda debe resultar de fácil acceso desde cada una de las páginas del sitio.

La valoración la expongo a continuación.

Opciones de Búsqueda	Resultado
sí	3
no	7



Sólo tres de las páginas presentan opciones de búsqueda. El resto no presentan dicha opción. Factor que considero sería importante que lo presentaran.

A continuación nombro las páginas Web que disponen de opción de búsqueda.

Web
<a href="http://www.limeridienra.es">www.limeridienra.es</a>
<a href="http://www.marinador.com">www.marinador.com</a>
<a href="http://www.termaria.es">www.termaria.es</a>

Las páginas Web que carecen de opción de búsqueda son:

Web
<a href="http://www.termasmarinas.com">www.termasmarinas.com</a>
<a href="http://www.entremares.es">www.entremares.es</a>
<a href="http://www.talasoatlantico.com/es/">http://www.talasoatlantico.com/es/</a>
<a href="http://www.louxolatoja.com/">http://www.louxolatoja.com/</a>
<a href="http://www.la-perla.net">www.la-perla.net</a>
<a href="http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/">http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/</a>
<a href="http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWwrECFa4mtAod5jkAqQ">http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&amp;gclid=CNGfhNWwrECFa4mtAod5jkAqQ</a>

### -Estructura del sitio.

Como ya se comentó en apartados anteriores, la estructura de un sitio Web viene caracterizada por tener una estructura y hacer que refleje el punto de vista del usuario sobre el sitio que está visitando. Muchos sitios Web se desarrollan sin una

estructura planificada y acaban en un caos total. La estructura del sitio debe estar determinada por las tareas que los usuarios desean llevar a cabo. Se basa en que la página esté dividida en secciones.

Todas las páginas analizadas cuentan con estructura de sitio.

Estruct. Sitio	Resultado
sí	10
no	0



## 7- CONCLUSIONES FINALES:

En este Proyecto Final de Carrera se ha realizado un estudio de la presencia en Internet de los establecimientos de Talasoterapia pertenecientes a la SET, Sociedad Española de Talasoterapia. En este estudio se han analizado y evaluado los contenidos y elementos de cada sitio Web de forma individual.

El producto turístico relacionado con el cuidado de la salud se ha sumado en los últimos años a una amplia oferta que el sector trata de hacer cada vez más atractiva; bienestar, relajación y descanso han superado hoy un anticuado concepto sólo relacionado con la curación de afecciones y enfermedades para dar paso al Turismo Termal, sector que vive un momento de enorme importancia para el futuro.

Además, cada vez son más las empresas que ofrecen productos termales y que tienen ya presencia en Internet, ofreciendo información sobre su compañía, servicios e instalaciones y la mayoría permiten también realizar la reserva y pago de las habitaciones.

Una vez analizadas y evaluadas todas y cada una de las variables (evaluadas todas ellas en función de los sitios Web), en este punto se van a extraer las conclusiones obtenidas tras la realización del trabajo.

De forma general, la gran mayoría de los sitios Web presentan una valoración positiva, aunque muchos de estos sitios web podrían mejorar diversos aspectos.

No hay que olvidar que para que una página Web sea calificada como "excelente", debería obtener las mejores calificaciones tanto para las variables de contenido como para las tecnológicas o de usabilidad. Además, mantener un sitio Web actualizado y acorde con la información que contenga, es un aliciente para el usuario que visita páginas Web.

En apartados anteriores se han descrito y evaluado las variables de contenido y las variables técnicas. Recordemos que las variables de contenido son aquellas que describen al producto y que a su vez se clasifican en dos grupos: variables propias del producto y variables de valor añadido. Así mismo, las variables técnicas o tecnológicas son aquellas variables relacionadas con la usabilidad y se clasifican en tres grupos: Según formen parte del diseño de contenido, del diseño de la página o del diseño del sitio Web.

Una vez aclarado lo anterior, en este punto se van a extraer las conclusiones y se propondrán las medidas correctoras oportunas en relación a cada grupo de variables: las de contenido y las tecnológicas.

Como se ha podido comprobar, tras la evaluación de las variables de contenido, la mayoría de estas variables ofrecen una valoración positiva tanto si son variables propias del producto, es decir que describen al producto, como si se trata de variables de valor añadido que son las que le dan un valor añadido al producto.

Los resultados obtenidos en relación a la variable contacto E-Mail y reservas On-Line nos muestran que el 80% de los sitios Web analizados en este estudio ofrecen la posibilidad de hacer las reservas On-Line y que el 100% de los sitios ofrece la posibilidad de que el usuario pueda contactar por E-Mail.

En este punto me gustaría destacar la variable "idiomas". Como he comentado anteriormente el idioma es un aspecto muy importante cuando se visita una página Web, ya que uno de los objetivos más importantes en Internet es atender a un público global facilitando la utilización internacional de la información contenida en los distintos sitios Web que el usuario visita. Por esta razón y, en este caso en concreto, resultaría conveniente que las distintas páginas web analizadas ofrecieran la información al menos en tres idiomas diferentes.

Los resultados obtenidos en relación a esta variable nos muestran que el 90% de los sitios Web analizados ofrecen la información al menos en tres idiomas diferentes y que sólo el 10% ofrece la información en un idioma, por lo es muy favorable esta variable.

Cabe destacar dentro de ese 90% dos páginas: LeMeridien (con un total de 10 idiomas) y Marina d'Or (con una selección de 10 idiomas). Le sigue el Hotel Selenza, perteneciente a la cadena Barceló, con un total de 7 idiomas. Sólo hay un Centro que ofrece un idioma que es el Atlántico.

Respecto a las variables tecnológicas, es decir las relacionadas con la usabilidad, los datos obtenidos han sido bastante satisfactorios, aunque hay diversos aspectos que se podrían mejorar. Para ello, las distintas páginas Web deberían de poder ofrecer toda la información contenida en su sitio Web sin que el usuario tuviese que esperar mucho tiempo a que la página Web que está visitando se descargue correctamente. Recordemos que las variables relacionadas con la usabilidad se clasifican en tres grupos según formen parte del diseño de contenido, del diseño de la página y del diseño del sitio Web.

En cuanto las variables relacionadas con el diseño de la página, los resultados nos muestran que la variable "vínculos de hipertexto" ha obtenido unos resultados muy satisfactorios ya que, el 90% de las páginas Web disponen de esta opción en su sitio.

Me gustaría destacar también la variable "tiempo de respuesta en la descarga en las páginas web" que también ha obtenido unos resultados poco satisfactorios, ya que el 20% de los sitios web analizados han obtenido la calificación de "malo" en el tiempo de respuesta en la descarga" y, a mi parecer es una cifra bastante alta, teniendo en cuenta que sólo el 30% de estos sitios Web han obtenido la calificación de "Excelente".

En cuanto a las variables relacionadas con el diseño de contenido me gustaría destacar la variable "legibilidad" que ha obtenido unos resultados excelentes ya que el 90% de las páginas web analizadas han obtenido la calificación de "Bueno". Con esto puedo decir que todas las páginas Web analizadas ofrecen en su sitio Web unos contenidos correctos, y detallados con un lenguaje claro y frases de estructuras sencillas.

Me gustaría destacar también las variables "Animación", "Audio" e "Imágenes tridimensionales" que forman parte de los elementos multimedia de un sitio Web y que de forma global han obtenido resultados poco satisfactorios, ya que ninguna de las páginas web analizadas dispone de estos elementos.

En cuanto a las variables relacionadas de diseño del sitio me gustaría destacar la variable "Opciones de Búsqueda", ya que de las 10 páginas Web analizadas sólo tres disponen de esta opción. Consiste en ofrecer un espacio en blanco en el que poder escribir una palabra relacionada con la información que el usuario desea encontrar y proceder a la búsqueda. Por tanto habría que mejorar todos aquellos sitios web en las que no es posible realizar "búsqueda" de información.

Sería interesante que las páginas Web dispusieran de un método de búsqueda inteligente. Para explicarlo utilizaré una palabra. Por ejemplo, la palabra reunión. El buscador inteligente significa que si una persona, en lugar de buscar "reunión" como tal, con acento, pusiera "reunion", sin acento, reconozca la palabra igual. O una palabra que se escriba con "y" y la escribamos con "ll". O una palabra con "H" y la escribamos sin "H".

A continuación y después de haber analizado, evaluado y comentado todas las variables y sus resultados, me gustaría, en este punto, destacar la página Web: [www.marinador.com](http://www.marinador.com).

En mi opinión es una de las mejores páginas Web tanto en contenido de información como en el diseño. En esta página Web, la variable "tiempo de respuesta" ha obtenido la calificación de "Bueno", ya que la página de inicio de este sitio Web tarda más de 3 segundos en descargarse. No ha obtenido la calificación de "excelente" debido a que esta página Web dispone de multitud de elementos multimedia. Sin embargo la descarga imágenes y fotografías es bastante más rápida, ya que apenas tardan un segundo en descargarse. Cabe destacar también en esta página Web la gran cantidad de idiomas con las que se puede obtener la información, concretamente en siete idiomas diferentes.

Además de todo lo anterior esta página Web dispone de mucha información tanto de del establecimiento termal como de los tratamientos y de las tarifas de los mismos. La información referida al producto es muy completa y además se presenta de una forma muy atractiva para el usuario.

Otras dos páginas a tener en cuenta son [www.termasmarrinas.com](http://www.termasmarrinas.com) (El Palasiet de Castellón) y [www.la-perla.net](http://www.la-perla.net), ambas páginas son muy completas. En la primera, el tiempo de descarga es "excelente" y tiene una muy buena organización. En la segunda, el tiempo de descarga es mala, por sobrepasar los 5 seg., pero su organización es "excelente" y atractiva para el usuario.

Los resultados obtenidos en relación a las variables de contenido nos muestran que hay diversos aspectos que se podrían mejorar. Como propuestas de mejora destacaría las siguientes:

- ✓ Incluir en los distintos sitios Web información acerca de los horarios de apertura y cierre de los distintos establecimientos termal, ya que los resultados nos muestra que el 80% de las páginas web analizadas no ofrecen esta información, una información que a mi parecer resulta bastante importante para el usuario que visita dichos sitios Web.
- ✓ Ofrecer en los distintos sitios Web más información acerca del Centro Médico Termal donde se realizan los tratamientos así como información acerca del personal encargado de prestar el servicio termal, ya que el 80% de las páginas Web analizadas no ofrecen esta información.
- ✓ Disponer en los distintos sitios Web de la opción de que el usuario pueda consultar un plano de las instalaciones, ya que los resultados obtenidos nos muestran que el 80% de los sitios Web evaluados no dispone de esta opción para el usuario.

Las medidas correctoras que propongo en relación a los resultados obtenidos en las variables tecnológicas son las siguientes:

- ✓ Disponer en los distintos sitios web de vínculos de hipertexto que le permitan al usuario poder obtener información que no se encuentra en la misma página que está visitando.
- ✓ Utilizar fotografías que ofrezcan imágenes relacionadas con la información que el cliente-usuario está visitando, y evitar las fotografías meramente publicitarias que no le aportan nada nuevo al usuario y que solo sirven para aumentar el tiempo de descarga de las páginas Web.

Con todo lo anterior, se ha llegado a la conclusión de que las distintas páginas Web analizadas y evaluadas podrían beneficiarse si, de forma global, realizan las siguientes propuestas de mejora:

- ✓ Ofrecer herramientas de búsqueda en los distintos sitios Web con el propósito de que el usuario que busca información relacionada pueda encontrar la información que desee sin tener que ir a otro sitio Web distinto del que está visitando en ese momento.
- ✓ Mejorar la usabilidad mediante páginas Web que no se demoren en la descarga y ofrecer un diseño Web acorde con los objetivos que plantea la usabilidad.
- ✓ Ofrecer la información contenida en los distintos sitios Web al menos en tres idiomas diferentes ya que el número de idiomas es un aspecto muy importante a tener en cuenta y además le da más categoría al sitio Web. Por tanto, los distintos sitios Web deberían ofrecer la información en varios idiomas, para que así el usuario pueda elegir el idioma en el que quiere visitarlo.

- ✓ Sería también conveniente que las distintas empresas que ofrecen sus productos termales en Internet piensan en el futuro, tratando de imaginar las soluciones que la tecnología nos brindará dentro de unos años y encontrar nuevas soluciones.

Además, la tecnología es cada vez más accesible por lo que se trataría de establecer unos objetivos que permitieran a estas empresas adaptarse a la rapidez de los cambios.

Para finalizar, decir que este Proyecto Final de Carrera puede ser de interés para aquellas empresas que ofrecen productos termales en Internet que deseen mejorar su sitio Web o para aquellas que deseen crear un nuevo sitio Web para su empresa y también puede ser la base para realizar posteriores estudios sobre el sector turístico en la red.

No hay que olvidar que Internet es en parte una estrategia de Marketing; mediante Internet los clientes buscan información de forma rápida y eficaz y las empresas intercambian información de forma permanente. Por tanto, cuando mejor esté estructurado un sitio Web y mejor sea su diseño, más atractiva será dicha página Web y en mejor posición competitiva se encontrará frente a las demás.

Este Proyecto final de Carrera no es un fin en sí mismo. Lo que se ha pretendido en la realización de este estudio ha sido analizar y evaluar de forma individual los distintos sitios Web de la zona elegida que ofrecen sus productos termales en Internet. Así mismo, este Proyecto Final de Carrera se presenta en CD en formato electrónico.

Entre los posibles estudios a realizar a partir de este Proyecto Final de Carrera encuentro los siguientes:

- Realizar un estudio sobre la transformación que está sufriendo el sector turístico en el producto termal con la aparición del comercio y el negocio electrónico.
- Estudiar el modo en que el Turismo Termal se promociona a escala mundial en Internet.
- Estudiar cuáles son los motivos que llevan a los usuarios a adquirir productos termales en la red.
- Estudiar cómo influye el diseño Web: diseño de la página, diseño de contenidos y diseño del sitio Web en la decisión del usuario de adquirir los productos termales a través de la red.
- Realizar un estudio sobre la importancia de la usabilidad en el diseño de los sitios Web que ofrecen productos termales.

## 8. BIBLIOGRAFÍA.

“Sociedad Española de Talasoterapia” (1)

“Turismo Europeo de las Termas”  
6-21/117G-118G Gandía Sala

“Balnearios de las provincias de Alicante, Valencia y Castellón” (2)  
ISBN 8492204303  
D-CGF/699D Departamentos EPS Gandía.

“Gran Enciclopedia de España, SA. 1991”  
Dirección Editorial Javier ARBUÉS VILLA.  
Dirección Científica: Guillermo FATÁS CABEZA.

“Gran Enciclopedia Médica Sarpe.”  
Edición realizada por la División Grandes Obras de SARPE, SA de Revistas, Periódicos y Ediciones.  
Consejo Asesor Director Dr. Corrado Córdova.

“Guías con encanto” (3)  
Teresa Pacheco  
1999, Ediciones El País, SA (Grupo Santillana de Ediciones, SA)

Gran Enciclopedia del Mundo Durvan.

Comercio Electrónico y Turismo. Guía práctica para destinos y empresas.  
Ed: Organización Mundial del Turismo.2001.

Resultados del estudio sobre el impacto del Comercio Electrónico en el sector del turismo. Ed. Fundación IBIT-Illes Balears Innovació Tecnològica.

Turismo: IV Congreso Universidad y Empresa. Ed. Tirant Lo Blanch. 2001.

Turismo del Silencio: Balnearios 2002-2003. Ed. Salvat.2002.

Usabilidad. Diseño de Sitios W. Nielsen Jacob. Prentice-Hall, D.L Madrid. 2000.

Webs consultadas:

(1) [www.set.com.es](http://www.set.com.es)

(2) [www.abalnearium.com](http://www.abalnearium.com)

(3) [www.elpais-aguilar.es](http://www.elpais-aguilar.es)

[www.lameridienra.es](http://www.lameridienra.es)

[www.marinador.com](http://www.marinador.com)

[www.termasmarinas.com](http://www.termasmarinas.com)

[www.entremares.es](http://www.entremares.es)

<http://www.talasoatlantico.com/es/>

[www.louxolatoja.com](http://www.louxolatoja.com)

[www.termaria.es](http://www.termaria.es)

[www.talasozei.com](http://www.talasozei.com)

[http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es\\_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES\\_SEM\\_GOB\\_H352&gclid=CNGfhNWrrECFa4mtAod5jkAqQ](http://www.barcelo.com/BarceloHotels/es_ES/hoteles/Espana/Malaga/hotel-barcelo-estepona-thalasso-spa/descripcion-general.aspx?ext=ES_SEM_GOB_H352&gclid=CNGfhNWrrECFa4mtAod5jkAqQ)

<http://www.hoteleselba.com/es/hotel-elba-estepona/>