

# El poder del agua: cómo puede ayudarte

Las propiedades terapéuticas del agua son utilizadas hoy en día por balnearios, centros de talasoterapia y spas que nos ofrecen estancias lúdicas, saludables y relajantes

Un nuevo concepto de turismo, que gana adeptos día a día, apuesta por combinar el ocio y la salud, complementándose. Para ello, una surtida oferta de balnearios y centros hoteleros con servicios spa, pensados para todos los bolsillos y gustos, presenta la posibilidad de disfrutar del poder del agua para mejorar nuestro aspecto y nuestra salud.



## ■ Cada cosa por su nombre

• Según la legislación actual, sólo puede hablarse de estación o balneario si éste cuenta con aguas mineromedicinales declaradas de utilidad pública, procedentes de manantiales subterráneos no más lejanos de 150 metros y cuya composición no ha sido variada. Además, debe contar con un servicio médico titulado y unas instalaciones adecuadas, que reúnan las

mismas condiciones técnicas e higiénicas que un centro sanitario.

- Los centros de talasoterapia aprovechan también el poder medicinal del agua pero, en este caso, del agua procedente del mar. Su localización también está regulada. El agua debe estar a una distancia de entre 300 metros y 3 km y tampoco puede variarse su composición, que debe ser rica en minerales.
- Los spas son otra de las fórmulas utilizadas para explo-

tar el poder terapéutico del agua. Spa proviene del latín (*salis per aqua*, salud por medio del agua). En este tipo de instalaciones el agua usada en los tratamientos es agua corriente, sin ninguna propiedad curativa o estética. Puede ser que el propio centro haya decidido variar su composición y enriquecerla añadiendo minerales y sales. Deben contar con profesionales y se recomienda también un equipo médico, aunque no es obligatorio. ■

## un agua para cada dolencia

El mejor criterio a tener en cuenta en el momento de elegir un centro u otro debería ser la calidad de sus aguas y sus propiedades terapéuticas:

- Los problemas respiratorios mejorarán con aguas sulfuradas.
- A contracturas, reumatismos y problemas musculares y esqueléticos les convienen aguas ricas en cloro, bicarbonato, hierro, carbono...
- Si padecemos dolencias del aparato circulatorio optaremos por aguas radiactivas, ferruginosas, sulfuradas y carbogaseosas.
- Para los problemas cutáneos lo mejor es el agua rica en sulfatos.
- A los problemas del aparato digestivo le favorecen las sulfuradas, bicarbonatadas, radioactivas y sulfatadas.