

Más de 140.000 turistas extranjeros y un volumen de ingresos de 500 millones de euros son la mejor tarjeta de visita del turismo de salud en nuestro país.

Un sector en auge que se espera alcance los 200.000 turistas sanitarios y los 800 millones de euros para 2019. Así lo explica Carlos Abella, director gerente de Spaincares, el Clúster de Turismo de Salud en nuestro país, quien puntualiza que «dar cifras exactas resulta complicado porque hay muchos factores que no se contabilizan en las estadísticas, pero no cabe duda de que el turismo de salud está en auge. Somos el quinto destino europeo y ocupamos la undécima posición mundial».

Un cóctel vitamínico que cuenta con los mejores ingredientes: turismo y sanidad. «Nuestro sistema sanitario es reconocido a nivel mundial por la gran preparación de sus profesionales, por su alta calidad. Contamos con una sanidad de vanguardia a precios competitivos y en un entorno de seguridad jurídica. Somos referentes en donación de órganos y trasplantes, tenemos un número muy importante de robots Da Vinci... y a ello le unimos un sector turístico con la visita de 82 millones de extranjeros que nos sitúan en segunda posición sólo detrás de Francia, con una cultura importantísima y un clima que facilita la recuperación tras muchos tratamientos», señala Abella.

Desde Spaincares se puntualiza que el turismo de salud es aquel que implica el desplazamiento de la persona de su ciudad o país de origen hacia un destino con la motivación de recibir algún tipo de tratamiento. En él se engloba el turismo de bienestar, pero el clúster pone el acento en aquellos establecimientos donde existen equipos y profesionales médicos como clínicas privadas o balnearios.

Madrid, Barcelona y la costa mediterránea son los principales destinos elegidos y el 80 por ciento de los turistas de salud provienen de lugares que se encuentran a tres o seis horas de vuelo. Pero las bondades de nuestro país no tienen por qué ser sólo disfrutadas por los extranjeros. «En España empieza a haber una mayor toma de conciencia respecto a la necesidad de cuidar la salud y prevenir enfermedades, muchas de ellas fruto de nuestro estilo de vida, del estrés o el sedentarismo», reconoce Abella.

Balnearios, clínicas privadas, hoteles de lujo... ofrecen tratamientos saludables con los que resetear y apostar por hábitos más saludables. Le mostramos algunos:

APRENDER A DORMIR

Cuatro hoteles donde luchar contra el insomnio

Uno de cada tres españoles sufre alguna patología del sueño. La Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que al menos un 10 por ciento presenta problemas o trastornos crónicos o graves, siendo el insomnio la patología más habitual, seguido del síndrome de piernas inquietas o las apneas e hipopneas. Dormir bien evita problemas como cefaleas, hipertensión, diabetes, sobrepeso... Así que nada como tomarse unos días para recuperar el sueño perdido evitar el estrés. Ya lo decía Cela: «La siesta es el yoga ibérico».

Zona de masajes y tratamiento en Termas de Pallarés

España es el quinto destino europeo y el undécimo del mundo en turismo de salud

Los turistas que buscan tratamientos prefieren Madrid, Barcelona y la costa mediterránea

Ya no son solo las clínicas especializadas y los balnearios los únicos en ofrecer programas de salud y bienestar



EN PORTADA

Habitación doble para CUERPO Y MENTE

La búsqueda de bienestar físico y emocional impulsa el turismo de salud en España. Tratamientos antiestrés, desintoxicación digital, antitabaco, reeducación de hábitos alimenticios... España cuenta con una inmensa oferta

CHARO BARROSO

Relais Termal ofrece la posibilidad única en España de disfrutar de un baño en un Lago Termal natural. En Zaragoza, y tras cruzar las puertas de **Termas Pallarés** encontramos un lago de dos hectáreas de agua mineral medicinal, que mana a 32 grados, se

fijan a 28, y se renueva por completo cada 32 horas. Aguas de mineralización media, bicarbonatadas, sulfatadas, cálcico-magnésicas y ligeramente radioactivas. «Esta pequeña cantidad de gas radón produce una sensación de sedación que ayuda a mejorar

notablemente la calidad del sueño, porque actúa sobre el sistema neuro-vegetativo», explica Ángela Matas, doctora experta en Hidrología y directora médica de Relais Termal. Su programa antiestrés de siete noches incluye parafangos, circuito termal, masajes subacuáticos y sedantes por 313 euros por persona.

En las **Caldas de Villa Termal**, en Asturias, su programa de «Recuperación del sueño» incluye terapias termales, dieta biolight, mindfulness o tratamientos bioenergéticos por 688 euros por persona, en él se incluye watsu, una terapia corporal que combina la experiencia relajante acuática con la técnica oriental del shiatsu: en el agua el terapeuta realiza un masaje y al estar flotando la columna vertebral se expande permitiendo alcanzar puntos del cuerpo que liberan la ansiedad y el estrés. También existe la posibilidad de que se realice un exhaustivo estudio del sueño con polisomnografía, poligrafía respiratoria y escáner de la vía superior que oscila entre los 2.900 y 3.400 euros.

Casi dos horas de relajación (105 minutos) es lo que incluye el ritual «Siesta. Viaje al Amazonas» del **Occidental Estepona Thalasso Spa** por 140 euros. Una bañera de flotación de agua salada rica en ozono, yodo e iones negativos, con agua de mar que combina cromoterapia, aromaterapia y musicoterapia –con sonidos del Amazonas– que influyen en los puntos energéticos del cuerpo. Después un masaje de 40 minutos sincronizado a cuatro manos y por último 20 minutos en una cama de flotación que vibra regulando el ritmo cardíaco y que equi-

vale a cuatro horas de relajante sueño.

DEJAR DE FUMAR

Programas contra la adicción

Dejar de fumar puede resultar mucho menos estresante si se hace en una estancia estupenda, con todos los cuidados necesarios y disfrutando de un entorno natural y cultural interesante. Eso sí, cuidado porque se puede dejar el tabaco pero hacerse adicto a este tipo de vida.

El **balneario cántabro de Liérganes** es uno de los sitios más eficaces para tratar afecciones del aparato respiratorio, entre sus programas terapéuticos destaca uno para personas que están en fase de deshabitación tabáquica. Un intensivo de siete días (223 euros) que incluye consulta médica y dos sesiones diarias –según prescripción– de pulverizaciones, duchas micronizadas o inhalaciones. Tratamientos que fragmentan el agua termal en minúsculas partículas que al ser respiradas penetran y ejercen su acción en el aparato respiratorio, o el beneficio de la fuerza de 16.000 litros por minuto del agua termal brotando de una cascada que ayuda a prevenir problemas pulmonares. Además, existe en él un programa específico para niños.

No muy lejos se sitúa el **balneario de Puente Viego** donde su oferta antitabaco (580 euros) ofrece tratamientos balneoterápicos personalizados para dejar de fumar: terapia respiratoria, antiestrés, relax, homeopatía y sesiones de auriculoterapia (des-

cargas en la oreja) son la base del tratamiento.

En **Caldas de Boi Balneari** (Lérida) a 1.500 metros de altura y rodeado de oxígeno puro el programa antitabaco oscila entre tres o cinco días y combina ejercicios de contacto con la naturaleza, desintoxicación con aguas de bebida, técnicas de relajación, masaje ayurveda y vapores de estufas naturales de agua sulfurada. También cuenta con un programa especial para pacientes oncológicos, durante y posterior al tratamiento, así como uno específico para mujeres con cáncer de mama.

COMER SANO Y PERDER PESO

Diets gourmet para adelgazar

Con la medalla de ser el segundo país de Europa con más personas con problemas de peso, el 25 por ciento de la población, aprovechar los días de descanso para quitarse unos kilos y reeducarse en hábitos alimenticios es mucho más que una cuestión estética. Mucho mejor invertir la tendencia de adelgazar en lugar de engordar en vacaciones.

Una fusión de terapias naturales, nutrición saludable, preventiva y energética unido a los últimos avances en materia de medicina científica es lo que ofrece **SHA Wellness Clinic** en Alicante. Más de trescientos profesionales de cuarenta nacio-



Spa del Hotel Sancti Petri, en Cádiz



nalidades distintas, nuevas unidades y tratamientos, incluso capaces de estimular las células cerebrales mediante una tecnología no invasiva fruto de la investigación conjunta de la Facultad de Medicina de Harvard y la NASA, según explica el hotel. Todo tipo de tratamientos con toda la comodidad y lujo al que ahora se suman sus nuevas residencias de 300 o 500 metros construidas y decoradas bajo los principios del feng shui. Ideales para relajarse y seguir su programa de control de peso se basa en conocimientos nutricionales milenarios, creado por Michio Kushi, presidente de la Asociación Mundial de Medicina Natural. Para perder unos kilos el programa intensivo «Detox&Adelgazamiento» de siete días (4.900 euros) o catorce (7.900) que incluye más de cincuenta tratamientos, entre ellos terapias naturales, medicina regenerativa, ozonoterapia intravenosa o hidroterapia de colon.

«Fit and Fun» es el programa contra la obesidad en menores de **Healthouse Las Dunas** en Málaga. Para niños entre 10 y 17 años con sobrepeso u obesidad sus pilares son el ejercicio, la diversión, juegos y una alimentación saludable que consiste en enseñar a comer bien sin limitar las comidas. Análisis de sangre, de resistencia a la insulina, de glucosa, coach monitor, excursiones, deportes, charlas... La duración recomendada es de cuatro semanas y el coste de 1.000 por semana y niño, si se incluye alojamiento en las suites y apartamentos acompañado de los padres, 1.980 por semana. Para adultos su programa «QualityLifestyle» tiene una duración de un año reeducando hábitos alimenticios. Comienza con un programa de pérdida de peso de siete días, diez meses de dos noches consecutivas, seguimiento con nutricionista, acceso al spa y actividades. El precio para una persona es de 12.000 euros y casi 17.000 para dos personas compartiendo habitación. También en la costa del Sol la **Clínica Buchinger** se sitúa entre las más prestigiosas del mundo en materia de ayuno terapéutico. Masajes, ejercicio, tratamientos y un ayuno progresivo controlado por profesionales donde lo recomendable son



Un menú creado por Michio Kushi, en el Sha Wellness

EN HEALTHOUSE LAS DUNAS ENSEÑAN A NIÑOS DE ENTRE 10 Y 17 AÑOS A COMER BIEN SIN LIMITAR LAS COMIDAS

CON MASAJES, DEPORTE EN CONTACTO CON LA NATURALEZA Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SE PUEDE CONSEGUIR FUMAR EL ÚLTIMO CIGARRILLO

CADA VEZ SON MÁS LAS MUJERES EMBARAZADAS QUE SE PERMITEN UNA ESCAPADA PARA PREVENIR ESTRÍAS Y DAÑOS EN EL SUELO PÉLVICO



En Vinci Estrella del Mar le cambiarán el móvil por un zumo detox y un libro

21 días por unos 6.000 euros si se elige habitación estándar, pasando por los 9.000 de la executive a los 33.000 de la suite.

DESINTOXICACIÓN DIGITAL

Sin móvil ni internet

Pida un deseo. Si ha pensado en no escuchar el tono del whatsapp, prescindir de la tablet, apagar el móvil, ignorar el «trending topic» del día o desconectar por completo de internet, entonces va camino de convertirse en un digital detox. Descansar de la tecnología en un país donde se mira hasta 150 veces al día el móvil a la espera de un nuevo mensaje parece algo complicado, por eso los llamados establecimientos blackholes (agujeros tecnológicos) intentan remediar la situación.

Al llegar a recepción del **Hotel Beach Club Estrella del Mar** de Vinci Hoteles con el pack de «digital detox» le ofrecerán un interesante trueque: le solicitarán la entrega de todos los aparatos electrónicos (móvil, mp3, tablet, ordenador...) y a cambio le darán un zumo depurativo y un libro. Lo mejor es no resistirse porque a partir de ahí disfrutará de masaje, circuito termal, acceso a la piscina, al gimnasio y a actividades wellness como yoga, pilates... y hasta cena romántica a la luz de las velas si se va acompañado por 249 euros por persona. Además, no hay que preocuparse de los contactos porque para que todo el mundo sepa que está disfrutando de una desconexión digital la cadena le hará llegar al contratar el programa una imagen para que pueda colgar en redes sociales y avisar a sus contactos: «Cerrado por #Detox».

En el **Royal Hideaway Sancti Petri de Barceló** un cinco estrellas en la gaditana playa de la Barrosa su «Detox and Toning» incluye yoga mirando al mar, masaje, spinning en la azotea, circuito de spa y dieta personalizada y saludable. Todo un programa de wellness que «ayuda a la desconexión», señala Toñi Leal, directora del Spa. En Marbella, El Healthouse Las Dunas propone dos noches en una suite superior con vistas al mar sin televisión, dieta mediterránea, tratamiento terapéutico, actividades de nordicwalking y aquagym, pilates, yoga, flotarium, sauna, cabina de sal... por 795 euros por persona.

SOLO PARA EMBARAZADAS

Escapadas «babymoon»

El «babymoon» ha llegado a España para quedarse, son cortas escapadas de relax a la espera de que alguno innove estancias de nueve meses- para disfrutar de los últimos momentos antes de embarcarse en la tarea de ser madre cada segundo del día. Descanso y cuidados de salud en estancias que ofrecen terapias, masajes y cuidados especializados para embarazadas.

Algunos de los alojamientos de la cadena Castilla Termal, como el balneario de Olmedo, de Burgo de Osma o el de Solares cuentan con programas específicos aptos para aplicar entre la semana 13 y la 37. Sus aguas son indicadas para una menor

producción de estrías, mejorar la función esfinteriana del suelo pélvico, estimular la producción de endorfinas o aumentar la capacidad respiratoria que permite oxigenar mejor al bebé. «Futuras mamás» (2 horas, 99 euros) que incluye exfoliación, parafango cérico-lumbar para aliviar dolores articulares y musculares. Tiene además drenaje linfático o masaje terapéutico indicado a partir del cuarto mes de gestación de 50 minutos (65 euros) diseñado para aliviar el dolor de espalda, disminuir la hinchazón y calmar el estrés físico y emocional. Tratamientos contraindicados si se ha tenido abortos previos o si existe ruptura prematura de membranas, amenaza de parto pretérmino, preeclampsia, desplazamiento de la placenta o embarazo múltiple.

Paradores como el de Vielha, El Saler o La Granja ofertan la «Escapada babymoon», una noche con tratamiento facial de 50 minutos, masaje, spa, fruta natural y sano desayuno buffet que oscila entre los 186 y 216 euros.

También son muchas las parejas que buscan ser padres. España concentra el 40 por ciento de lo que se conoce como turismo reproductivo según datos de la Clínica Internacional de Fertilidad ProcreaTec que puede presumir de tener una de las mayores tasas de éxito de toda Europa.

Las grandes ventajas de nuestro país residen en la excelencia de los profesionales, la avanzada tecnología y una legisla-



ción muy favorecedora. No obstante, aunque existen algunos paquetes que aunan tratamiento de reproducción y estancias, la mayoría de los expertos coinciden con la opinión que Carlos Abella expresa desde Spaincares que «sin conocer las particularidades de cada paciente, su situación, su edad, las probabilidades de gestación... Sin un estudio médico no se puede aventurar a la hora de ofrecer un paquete en un tema tan serio como este. Desde nuestra web uno puede informarse de los trata-

mientos, contratar las clínicas, los hoteles que interesan, pero nunca se ofrece un paquete turístico».

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Desde balnearios a retoques estéticos

El balneario de **Puente Viesgo** participa en los Programas de Promoción de Envejecimiento Activo del Ministerio de Sanidad a través del Imsero. Doce días de alojamiento y manutención en pensión completa, programa socio cultural y diez de tratamiento hidrotermal con reconocimiento médico, prescripción y seguimiento. Diversos estudios han demostrado la eficacia de sus aguas en la mejora de procesos de la artrosis de articulaciones.

Suponemos de la belleza de Dulcinea por las palabras de Cervantes, por ello en el balneario del mismo nombre el programa «Belleza Cervantes» propone envoltura corporal y mascarilla facial de arcilla verde, masaje facial, sesiones en la Cúpula del Agua y cura hidropínica por 135 euros.

El programa de rejuvenecimiento de SHA incluye tratamientos antienvjecimientos únicos a nivel internacional que combinan técnicas milenarias orientales con las técnicas más avanzadas de medicina genética y preventiva, desde 8.400 los siete días sin alojamiento.

NOVEDADES

From low you, to go go go you

Kick start your day with Nature's Bounty®

NATURE'S BOUNTY.
REACH YOUR HEALTHY BEST

De venta en farmacias, parafarmacias, herbolarios y tiendas de productos naturales
Descubre la gama completa

900 181 293 www.naturesbounty.es @NaturesBountySpain

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.