



Balnearis, hotels del benestar

La tornada de les vacances pot ser molt més estressant del que en un principi pensàvem. Un dels millors llocs per gaudir de pau i tranquil·litat són els balnearis, establiments en els quals a més de relaxar-nos millorarem la nostra salut.

Tradicionalment considerats com a establiments destinats a persones amb alguna dolència física, els balnearis han experimentat d'un temps ençà un canvi d'imatge renovador. Enrere queda la idea que són uns establiments hospitalaris més. Avui dia es pot dir amb tota tranquil·litat que les estacions termals s'han convertit en autèntics hotels del benestar, on les persones que desgraciadament pateixen alguna malaltia o seqüela física poden recuperar-se i les persones que només busquen descans també s'hi troben a gust.

Ambdós col·lectius es beneficien de la riquesa i de les propietats de l'aigua d'aquestes estacions termals, de les seves instal·lacions i de la professionalitat dels equips mèdics i auxiliars que hi treballen.

Tanmateix, l'actual ritme de vida de la societat moderna, en què tot són presses i nervis, fa que es vegi en els balnearis el refugi, l'oasi de pau i tranquil·litat desitjat. Per aquesta raó, darrerament la societat ha pres consciència que anar a un balneari ja no és un dret exclusiu dels malalts, sinó que a un d'aquests hotels del benestar s'hi va,

principalment, per millorar la salut. I no costa gaire trobar un centre arreu de la nostra geografia, a més de poder trobar-ne amb diferents característiques.

Però, poques persones poden definir millor què s'entén per la paraula balneari com Jaume Riera, president de l'Associació Balnearia de Catalunya (tel. 93 218 36 99): "Un balneari és un establiment que utilitza l'aigua declarada d'utilitat pública a les instal·lacions aprovades per Sanitat, per millorar la salut de les persones", i afegeix, "en funció de les carac-

terístiques i dels components de l'aigua, aquesta es pot utilitzar d'una forma o d'una altra".

Presumir de balneari. L'aigua termal dels balnearis prové del fons de la terra i adquireix les propietats que la defineixen al llarg del recorregut que fa per les canonades naturals del subsòl. L'aigua termal surt a una temperatura que pot anar dels 18 o 20°C als 70 o 80°C, i ja té unes propietats determinades. És a dir, que l'aigua de la qual es beneficien, per exemple, Termes La Salut de Caldes de Boí o Vichy Catalán de Caldes de Malavella pot ser bicarbonatada, sòdica, hipotèrmica, hipotèrmica, fluorada o sulfhídrica, sent aquesta darrera, per citar un cas, ideal per a la cura de la pell, els efectes cicatritzants, i en general per a totes les malalties que tenen alguna cosa a veure amb la pell. Però els tractaments tradicionals —indicats per a l'artrosi, el reumatisme o les vies respiratòries— van perdent protagonisme davant l'empenta de noves i molt sol·licitades indicacions terapèutiques, com són les que tracten l'obesitat, l'ansietat, la cel·lulitis, la tensió o l'estrès. I, sense anar tan lluny, alguns balnearis també ofereixen tractaments d'estètica i de bellesa.

Aprofitant aquesta demanda, les estacions termals han fet un esforç d'adaptació i en l'actualitat la majoria d'aquests centres ofereixen diferents ofertes d'estada. Com especifica en Jaume Riera, a un balneari "es busca la prevenció. Abans la gent s'amagava d'anar a un balneari i avui dia se'n presumeix".

Encara que uns són més moderns que altres, i que no tots ofereixen el mateix, els balnearis s'esforcen per oferir les millors tècniques de tractament, algunes conegudes per gairebé tothom i d'altres no tant. Algunes d'aquestes tècniques són les sales de relaxació, el bany de bombolles, l'estufa, les parafines, la piscina de rehabilitació, l'aigua beguda, l'estètica facial, el gimnàs de rehabilitació, la banyera d'hidromassatge, els parafangs, el vaporàrium, el massatge sota dutxa Vittel, la presoteràpia, l'aplicació d'aigua, el massatge manual, la



Les aigües no són l'únic atractiu dels balnearis. Els massatges manuals o la presoteràpia són només dues ofertes alternatives als banyes termals.

Vocabulari del termalista

Com qualsevol altra activitat, el termalisme té un vocabulari propi, que a continuació resumim:

- Bany termal.** Bany d'immersió general realitzat en una banyera, tanc o piscina.
- Bany de bombolles.** Immersió en una banyera, a la qual s'afegeix aire a pressió.
- Bany d'hidromassatge.** Immersió en una banyera en la qual l'aigua es mou constantment per acció d'una bomba que la recicla a pressió i fa bombolles.
- Bany amb dolls subaquàtics.** Immersió en una banyera amb aplicacions a pressió, que es dirigeixen de forma manual.
- Doll a pressió general.** Aplicació d'un doll d'aigua a pressió i temperatura determinats, seguint un circuit prèviament establert que recorre l'organisme.
- Dutxa horitzontal.** Aplicació d'aigua minero-medicinal a baixa pressió que rep una persona estirada damunt una llitera.
- Dutxa circular.** Aplicació d'aigua minero-medicinal a baixa pressió amb molts orificis de sortida disposats en diversos arcs concèntrics a diferents altures.
- Aplicació de fangs.** Aplicació d'una barreja hipotèrmica o hipotèrmica fins als 38-45°C d'un component sòlid, predominantment argilós, i d'aigua minero-medicinal: ja sigui directament o estès prèviament sobre un suport de tela o plàstic, en una o diverses parts de l'organisme.
- Aplicació de parafangs.** Aplicació d'una barreja hipotèrmica de fang i parafina, prèviament estesa damunt un suport de teixit o plàstic, en una o diverses parts de l'organisme.
- Bany termal de vapor.** Estància en un lloc artificial, on la calor humida es transmet a través del vapor d'aigua generat per l'acció natural de l'aigua calenta minero-medicinal, quan cau sobre la pedra, i permet la inhalació de nebulitzacions col·lectives.
- Inhalació d'aerosols.** Inhalació o inspiració de vapors d'aigua o gasos, partícules inferiors a deu micres, que permeten tractaments de bronquis i bronquíols de forma individual, amb aigua minero-medicinal associada o no als medicaments.
- Inhalació de nebulitzacions.** Inhalació o inspiració de gotes gruixudes d'aigua, de diàmetre superior a deu micres, especialment indicades per al tractament de faringe, tràquea i bronquis, individual o col·lectiva. **C. P.**

Balnearis dels Països Catalans

BALEARS

Sant Joan de La Font Santa. Adreça: 07630 Camps del Port, Mallorca. Tel.: 971 65 50 16. Obertura: de l'1 d'abril fins el 31 d'octubre. Estrelles: 2. Places: 72. Característiques de les aigües: clorurades-sòdiques i radiactives. Indicacions terapèutiques: reuma i traumatologia, pell, aparell circulatori, sistema nerviós. Tècniques de tractament: banys, dutxes, massatges i inhalacions.

CATALUNYA

Titus. Adreça: 08350 Arenys de Mar (Maresme). Tel.: 93 791 20 76. Obertura: tot l'any. Característiques de les aigües: clorurades-sòdiques emergents a 37,7°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, artrosi, sistema circulatori, sistema nerviós, afeccions cròniques de l'aparell locomotor, afeccions a la pell, determinades insuficiències respiratòries i estrès. Tècniques de tractament: hidroteràpia, inhalacions, fisioteràpia, rehabilitació, massatge terapèutic, aplicacions de parafangs i oxigenoteràpia.

Caldes d'Estrac. Adreça: 08393 Caldes d'Estrac, (Maresme). Tel.: 93 791 26 05. Obertura: tot l'any. Característiques de les aigües: amb mineralització mitjana, hipotòniques, clorurades-sòdiques, emergents a 37°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, traumatologia, afeccions a l'aparell respiratori i al sistema circulatori. Tècniques de tractament: hidroteràpia, inhalacions i massatge terapèutic.

Broquetes. Adreça: 08140 Caldes de Montbui, (Vallès Occidental). Tel.: 93 865 01 00. Obertura: tot l'any. Estrelles: 3. Places: 150. Característiques de les aigües: hipertèmiques, hipotòniques, amb mineralització mitjana, clorurades-sòdiques, bicarbonatades, litíniques i fluorades, emergents a 70°C. Indicacions terapèutiques: aparell respiratori, sistema nerviós, estrès, traumatologia, reumatismes, obesitat i cel·lulitis. Tècniques de tractament: banys de bombolles, dolls a pressió, dutxa filiforme circular i lumbar, vaporàrium, banys de vapor, nebulitzacions, dutxa subaquàtica, piscina amb *spa* i dolls, fangoteràpia, massatge *shiatsu*, relaxació sònica...

Termes Fornis. Adreça: 08140 Caldes de Montbui (Vallès Occ.). Tels.: 93 865 01 50 / 25 50. Obertura: tot l'any. Característiques de les aigües: hipertèmiques, hipotòniques, amb una mineralització mitjana, clorurades-sòdiques, litíniques i fluorades, emergents a 37,7°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, seqüeles traumàtiques i sistema nerviós. Tècniques de tractament: banys totals, parcials i dutxes.

Termes La Salut. Adreça: 08140 Caldes de Montbui (Vallès Occ.). Tel.: 93 865 44 66. Obertura: tot l'any. Estrelles: 2. Places: 89. Característiques de les aigües: hipertèmiques, hipotòniques, amb una mineralització mitjana, clorurades-sòdiques, litíniques i fluorades, bicarbonatades, emergents a 70°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, traumatologia, obesitat i sistema nerviós. Tècniques de tractament: banys, dutxes, dutxa submergida i vaporari.

Termes Victòria. Adreça: 08140 Caldes de Montbui (Vallès Occ.). Tels.: 93 865 01 50 / 25 50. Obertura: tot l'any. Estrelles: 2. Places: 155. Característiques de les aigües: hipertèmiques, hipotòniques, amb mineralització mitjana, clorurades-sòdiques litíniques i fluorades, bicarbonatades, emergents a 70°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, seqüeles traumàtiques, aparell respiratori, obesitat i estrès. Tècniques de tractament: hidroteràpia, vaporari, inhalacions, piscina de recuperació, banys de

parafina i parafangs, gimnàs de rehabilitació, massatge terapèutic...

Vila de Caldes. Adreça: 08140 Caldes de Montbui (Vallès Occ.). Tel.: 93 865 41 00. Obertura: tot l'any. Estrelles: 4. Places: 60. Característiques de les aigües: clorurades-sòdiques, hipotòniques, litíniques, fluorades, bicarbonatades i hipertèmiques, emergents a 70°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes crònics articulars, artritis, artrosi, seqüeles de traumatismes, gota, obesitat, cel·lulitis, estrès... Tècniques de tractament: banys de bombolles, dutxa filiforme circular, vaporari, piscines, *spa*, dolls, solàrium, massatges...

Blancafort. Adreça: 08530 La Garriga (Vallès Oriental). Tel.: 93 871 46 00. Obertura: tot l'any. Estrelles: 2. Places: 97. Característiques de les aigües: clorurades, bicarbonatades-sòdiques, fluorades, riques en sílice i hipertèmiques a 60°C. Indicacions terapèutiques: patologia reumàtica i del aparell locomotor, patologia respiratòria, insuficiències circulatòries perifèriques, afeccions dermatològiques, tractament de l'estrès, obesitat i estètica. Tècniques de tractament: hidroteràpia, inhalacions, electroteràpia, termoteràpia, aplicació de parafangs, massatge terapèutic, acupuntura, dietètica i medicina estètica.

Termes La Garriga. Adreça: 08530 La Garriga (Vallès Or.). Tel.: 93 871 70 86. Obertura: tot l'any. Estrelles: 4. Places: 44. Característiques de les aigües: clorurades-bicarbonatades-sòdiques, fluorades, riques en sílice i hipertèmiques, emergents a 60°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, aparell respiratori, traumatologia, insuficiències circulatòries perifèriques, sistema nerviós, afeccions dermatològiques, tractaments d'obesitat, estrès i estètica. Tècniques de tractament: hidroteràpia, inhalacions, gimnàstica de rehabilitació, electroteràpia, massatge terapèutic, cel·luloteràpia, acupuntura, dietètica, medicina estètica...

Codina. Adreça: 08551 Tona (Osona). Tel.: 93 887 03 14. Obertura: tot l'any. Característiques de les aigües: sulfurades, principalment riques en clorur sòdic, sulfur sòdic, carbonat càlcic i carbonat magnèsic. Indicacions terapèutiques: malalties respiratòries i otorrinolaringologia. Tècniques de tractament: inhalacions, aerosolteràpia, dutxes nasals...

Prats. Adreça: 17455 Caldes de Malavella (Selva). Tel.: 972 47 00 51. Obertura: tot l'any. Estrelles: 3. Places: 150. Característiques de les aigües: bicarbonatades, sòdiques, hipertèmiques, emergents a 60°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, artrosi, sistema circulatori, aparell respiratori, ronyó, vies urinàries, tractaments d'obesitat, estrès i bellesa. Tècniques de tractament: hidroteràpia, parafangs, massatge terapèutic, inhalacions i serveis d'estètica.

Vichy Catalán. Adreça: 17455 Caldes de Malavella (Selva). Tel.: 972 47 00 00. Obertura: tot l'any. Estrelles: 3. Places: 162. Característiques de les aigües: bicarbonatades, sòdiques, hipertèmiques, emergents a 60°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, artrosi, sistema circulatori, aparell digestiu, sistema circulatori, ronyó i vies urinàries, sistema nerviós, estrès, obesitat... Tècniques de tractament: hidroteràpia, piscina de recuperació, parafang, parafina, inhalacions, massatge terapèutic i gimnàs de rehabilitació.

Termes Orión. Adreça: 17430 Santa Coloma de Farners (Selva). Tel.: 972 84 00 65. Obertura: de març a gener. Estrelles: 2. Places: 86. Característiques de les aigües: bicarbonatades, sòdiques, fluorades, silicatades i radiactives, emergents a 39, 42 i 45°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, sistema circulatori i sistema nerviós, aparell respiratori, tractament d'obesitat i cel·lulitis,

estrès... Tècniques de tractament: hidroteràpia, inhalacions, parafangs, massatge terapèutic...

Caldes de Boi. Adreça: 25528 Pont de Suert-Barruera (Alta Ribagorça). Tels.: 973 69 62 10 / 20 30. Obertura: del 24 de juny fins el 30 de setembre. Estrelles: 4/2. Places: 216/226. Característiques de les aigües: bicarbonatades, clorurades, sulfurades, alcalines i radiactives, emergents de 4 a 56°C. Indicacions terapèutiques: reumatismes, afeccions respiratòries, afeccions hepàtiques i renals, tractaments digestius, sistema circulatori, afeccions de la pell i tractaments de bellesa. Tècniques de tractament: hidroteràpia, inhalacions, gimnàs de rehabilitació, electroteràpia, massatge terapèutic, centre d'estètica...

Termes Montbrí. Adreça: Carrer Nou, 38. 43340, Montbrí del Camp (Baix Camp). Tels.: 977 82 64 13 / 81 40 00. Obertura: tot l'any. Característiques de les aigües: mesotermals i hipertèmiques, emergents entre els 41 i els 81°C, clorurades-sòdiques; riques en ions, bicarbonat, sulfat, clor, sodi, calci, magnesi, liti i potasi. Tècniques de tractament: banys, dolls i dutxes a pressió, piscina termal amb dolls i bombolles, climatitzada; hidromassatge, bany termal de vapor, jacuzzi, inhalacions, pediluvís, maniluvís...

Vallfogona. Adreça: 43427 Vallfogona de Riucorb (Conca de Barberà). Tels.: 977 88 04 43 / 00 25. Obertura: de maig a novembre. Estrelles: 3. Places: 162. Característiques de les aigües: clorurades-sòdiques, sulfatades, càlciques i magnèsiques, amb indicis d'àcid sulfhídric i radiactives. Indicacions terapèutiques: afeccions digestives i hepàtiques, traumatismes i reumatismes. Tècniques de tractament: aigua beguda, banys generals i de bombolles, dutxes i dolls a pressió, inhalacions, piscina termal...

PALS VALENCIA

Montanejos. Adreça: 12448 Montanejos (Alt Millars). Tel.: 964 13 12 75. Obertura: tot l'any. Característiques de les aigües: sulfatades, magnèsiques i bicarbonatades mixtes. Indicacions terapèutiques: reumatismes, artrosi, rehabilitacions de l'aparell locomotor, digestiu, afeccions hepàtiques... Tècniques de tractament: dutxes a doll, dutxes circulars, aerosols, piscina termal, hidromassatges, vaporàrium, gimnàs, parafang...

Balnearis de Vilavella. Adreça: 12526, Vilavella (Plana Baixa). Tels.: 964 67 07 25 / 26. Obertura: del 2 de maig al 21 de novembre. Estrelles: 1. Places: 123. Característiques de les aigües: sulfatades i bicarbonatades. Indicacions terapèutiques: reumatismes, artrosi, gota càtica, aparell respiratori i bronquitis. Tècniques de tractament: banys i dutxes-doll.

Hervideros de Cofrents. Adreça: 46625 Cofrents (Vall de Cofrents). Tel.: 96 189 40 25. Obertura: del 15 de maig al 15 de desembre. Característiques de les aigües: sulfatades, magnèsiques, bicarbonatades mixtes, carbòniques. Indicacions terapèutiques: aparell respiratori, bronquitis, asma, aparell locomotor, reumatisme, artrosi, artritis, gota... Tècniques de tractament: cura hidropínica, banys amb hidromassatge, dutxes a pressió, dolls a pressió, piscina termal, *spa*, aerosols, parafangs, massatge manual, electroteràpia, gimnàs de recuperació...

Xulilla. Adreça: 46167 Xulilla (Serrans). Tel.: 96 165 70 13. Obertura: tot l'any. Estrelles: 1. Places: 20. Característiques de les aigües: sulfatades-càlciques termals. Indicacions terapèutiques: reumatismes, aparell locomotor, digestiu, respiratori i pell. Tècniques de tractament: banyeres d'hidromassatge, doll a pressió, massatge subaquàtic, piscina termal, sauna...

piscina termal amb dolls, els maniluis –massatge d'aigua a les mans–, les inhalacions o la més coneguda i popular sauna. Davant aquest maremàgnum de serveis, la demanda del client ha de ser contrastada pel personal especialitzat i pel metge responsable, per la qual cosa és molt important que quan una persona vagi a un balneari ho faci acompanyada del seu expedient mèdic.

Un invent mil·lenari. Tot i que les millors referències termals es troben a Marienbad, Txecoslovàquia; Baden-Baden, Alemanya; o Vichy, França; el gran centre termal més proper és el de Caldea, a Andorra. D'acord que als seus dirigents no els agrada la idea que els clients associïn la imatge de Caldea amb la d'un balneari, però sí que podríem dir sense cap mena de dubte que Caldea és un impressionant centre aquàtic termolúdic, que es beneficia de la propietat de les aigües que emanen del terra de la parròquia d'Escaldes-Engordany. En aquest autèntic palau de les aigües de 6.000 metres quadrats, dividit en tres plantes, es pot gaudir del servei de saunes seques i humides, bany de gel, bany turc, pediluis –massatge d'aigua als peus–, tota mena de tasses d'hidromassatge i fonts, així com un molt ben aconseguit bany inderomà.

Precisament va ser la civilització grecoromana, i molt especialment la romana, la que va trobar més beneficis i la que més va saber gaudir dels complexos termals. L'aigua del Mediterrani va seduir, i de quina manera, l'emperadriu romana Pòpia. L'amant de Neró, segons es té constància, tenia per costum enriquir la seva pell amb banys d'aigua i llet de d'ase, coneixedora que amb aquests banys la seva pell quedava suficientment suau i hidratada com per seduir Neró. Pòpia és un exemple més de la passió que els romans sentien per la cultura de l'aigua, i podem trobar la màxima expressió d'aquesta devoció a les termes de Caracalla, a Roma, que en aquell temps ja tenien capacitat per un total de tres mil persones. Sense arribar ni de bon tros a tenir aquesta capacitat,



els balnearis del nostre país ofereixen dues possibilitats als seus clients: tractaments de règim extern i de règim intern, de manera que la persona que ho desitgi es pugui quedar allotjada al centre. Però, com que no tothom s'ho pot permetre, ja sigui per una qüestió de temps o monetària, el més adequat és fer la prova de contacte d'un dia. Així, per exemple, Termes La Garriga ofereix el programa de posada en forma d'un dia, que inclou l'allotjament en règim de mitja pensió, l'esmorzar del disabte i el programa que ells anomenen Diamant. Es tracta del programa estrella de les termes, que inclou una teràpia manual i quatre sessions personalitzades. Són diversos els balnearis que tenen ofertes d'un dia, com Termes Victòria. El seu forfait d'un dia inclou una dia de pensió completa en habitació doble amb bany, una piscina termal, un massatge relaxant de trenta minuts i una sauna termal. Tot això surt per 12.300 pessetes per persona.

Ofertes d'estada. Si l'experiència ha estat positiva i queden ganes de beneficiar-se de les propietats de l'aigua durant més temps, es pot recórrer a un programa d'un cap de setmana, de tres dies, de cinc o de set dies; qüestió de temps i de diners. Agafem per exemple el programa de dos dies de Vichy Ca-

talán i el de tres dies de Termes Montbrí. El primer d'ells dona l'opció d'un programa corporal o facial. El corporal inclou un programa antiestrès (10.500 ptes.) i un tractament per a cames cansades (11.400 ptes.); mentre que el facial consta d'hidratació facial (13.700 ptes.), tractament antiarrugues (14.500 ptes.) i tractament d'acné facial (11.200 ptes.).

Per la seva banda, el programa Fitness de tres dies inclou gimnàstica, aeròbic o fúting motoritzat, estiraments, massatge corporal i dutxa escocesa el primer dia. El segon dia consta d'aquagym, hidromassatge, massatge facial i craneal i presoteràpia. I ofereix el darrer dia els mateixos tractaments que la primera jornada.

Si tenim dubtes a l'hora de fer la reserva en un balneari, podem anar a alguna agència de viatges especialitzada, com ara Espace Tours o Nextel, que ofereixen estades en centres termals d'arreu de l'estat i de l'estranger. Aquesta tendència esmentada no fa sinó donar la raó a Jaume Riera, que resumeix la revifada que tenen a les portes del segle XXI aquests establiments de luxe: "A un balneari es busca el que s'ha perdut com a conseqüència del ritme de vida que portem, que ens obliga a ser els primers i a demanar al cos més i més."

Celes Piedrabuena

Les Termes Victòria ofereixen serveis d'un dia. Els tractaments amb vapor són un servei clàssic dels balnearis.