

# Andalucía



**www.andalucia.org**

JUNTA DE ANDALUCÍA  
 Consejería de Turismo y Comercio  
 Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte de Andalucía, S. A.  
 C/ Compañía, 40. 29008 Málaga  
 www.andalucia.org

El uso de papel reciclado en estos folletos permite que Andalucía reduzca el impacto medioambiental en:

- 98.517 kg de basura
- 14.296 kg CO2
- 145.655 km de viaje en coche
- 2.048.768 litros de agua
- 188.790 kWh de energía
- 160.060 kg de madera

Andalucía te ofrece numerosos alicientes para disfrutar del turismo de salud: un **clima suave**, un **entorno natural privilegiado** y una vinculación con **la historia y el patrimonio**, gracias a la conservación o recreación de las termas romanas y baños árabes como escenario actual de prácticas saludables. Andalucía cuenta, además, con una importante **oferta turística** vinculada a la salud y el bienestar, caracterizada no sólo por la cantidad de establecimientos sino también por su variedad, lo que permite que el turista encuentre un destino que se ajuste a sus necesidades, gustos y presupuesto.

El binomio **agua y salud** ha sido una constante en la historia andaluza. Andalucía es inmensamente rica en manantiales con propiedades minero-medicinales. Esta tradición termal, llevada a la máxima expresión por romanos y musulmanes, se ha recuperado en la época contemporánea.

Las **culturas griega y romana** asociaron el agua con el rito diario de exaltación y culto al cuerpo, convirtiendo sus **Termas** en ámbitos de intercambio social, cultural y comercial. En el valioso yacimiento arqueológico de la ciudad romana de **Itálica**, en Santiponce (Sevilla), se conservan restos de lo que fueron las termas mayores y menores. Y destacan también por su excepcional estado de conservación la terma romana (s. I d.C.) del **Balneario de Alhama de Granada** y algunas bañeras de mármol del **Balneario de San Andrés** en Canena (Jaén).

**BAÑOS ÁRABES**

Las infraestructuras hidráulicas que los ingenieros romanos realizaron para canalizar las aguas de los manantiales terapéuticos fueron aprovechadas y perfeccionadas por los musulmanes, que hicieron de la **Cultura del Agua** una de sus señas de identidad. Sus refinadas costumbres higiénicas, así

como las preceptivas abluciones antes del rezo coránico y el significado espiritual del agua, fueron el germen de la proliferación de estos baños por todo el territorio andaluz. Se situaban cerca de las mezquitas y de las puertas de las ciudades. Estaban en uso todo el día, con diferentes horarios para hombres y mujeres. Continuadores de las termas o caldas romanas (aunque más pequeños y tipificados), aunaban el **componente lúdico y el mercantil**.

Los **Baños árabes del Palacio de Villardompardo en Jaén**, uno de los mayores conservados de toda Europa, nos sirve como ejemplo para explicar la estructura de estas magníficas obras del legado andalusí. Se trata de edificios macizos de escasa ventilación, con **tres o cuatro salas**: un vestíbulo o zaguán en el que se descansaba y se dejaba la ropa; una primera nave de refresco, donde se recibían las sandalias de madera y los paños para el

cuerpo y la cabeza; una estancia central de **ambiente templado**, con la estufa de vapor; y una última **sala de aguas calientes**, bajo la que se encontraban las calderas. En 1984, la Asociación Europa Nostra otorgó la Medalla de Honor a la restauración de estos Baños Árabes. También han sido rescatadas las cuatro salas de los **Baños Árabes de Ronda** (Málaga), sus calderas y las hermosas bóvedas con tragaluces estrellados. Además, destacan los **Baños Árabes del Alcázar de Jerez de la Frontera** (Cádiz), la **Alcazaba de Almería**, la **Alhambra y El Bañuelo** (ambos en Granada capital) y **Baza** (Granada). Los modernos Hammam reproducen la estructura

tradicional de los baños andalusíes, con tres salas de contraste con diferentes temperaturas, además de una sala de masajes, tratamientos y un patio-solarium. Cuentan con teterías, restaurantes de cocina árabe e incluso espectáculos de danza del vientre.

**BAÑERIOS**

A mediados del s. XIX y principios del s. XX se produce la **época dorada del termalismo**. Los Balnerios se convierten en auténticos centros sociales y lugar de encuentro. **Artistas e intelectuales** como Teófilo Gautier, Lord Byron y Alejandro Dumas; **familias aristocráticas** y la **realeza europea**, como la emperatriz Eugenia de Montijo, gozan de las virtudes termales de los balnerios andalusíes. **Lanjarón** se erige a mediados del s.XX como el gran centro de vacaciones de la burguesía andaluza y del norte del África colonial. Virginia Woolf, Bertrand Russell o Manuel de Falla visitan sus aguas medicinales. A **Federico García Lorca** se le atribuye un romance adolescente durante sus veranos en el balneario.

En la actualidad, los diez balnerios andalusíes protagonizan de nuevo la oferta de ocio y tiempo libre: con una tradición centenaria, pero en permanente renovación. Estos establecimientos suman a sus **aguas termales** un equipo de

**profesionales sanitarios** y su **privilegiado emplazamiento**, entre parajes naturales de gran belleza, con una interesante oferta turística cultural y monumental en su entorno. Las **Termas de Carratraca** se asientan en la falda de **Sierra Blanquilla**, el **Balneario de Alicún de las Torres** lo hace cerca del Cerro del Mencil y en la confluencia de los **rios Fardes y Gor**, mientras que el de **Lanjarón** se enclava en la vertiente sureste del **Parque Natural de Sierra Nevada**, de cuyas cumbres se nutren sus aguas.

Sin abandonar sus técnicas más tradicionales, los balnerios ofertan nuevos servicios y alojamientos renovados, combinando en sus tratamientos el aspecto terapéutico con el lúdico y el estético.

## CURHOTELES Y SPAS

Un nuevo tipo de establecimientos atrae a un **público más variado**: los curhoteles, que orientan su oferta tanto hacia las dolencias físicas como a aquellas otras más vinculadas al modo de vida propio de la sociedad moderna: estrés, sedentarismo, dieta inadecuada, polución...

Existen diferentes tipos en función de su especialización. Los **Centros de Talasoterapia**, que utilizan para sus tratamientos el agua marina y otros elementos de su entorno (algas, limos, lodos, aire marino...), motivo por el se hallan inevitablemente cerca de la Costa. Los **Curhoteles dietéticos** y los **Curhoteles estéticos o granjas**

**de belleza**, que combinan la más avanzada tecnología con técnicas tradicionales. Destacan los situados en la **Costa del Sol**, donde es posible coincidir con personajes famosos. Completan esta relación los **Centros de revitalización**, los **Centros de cura Kneipp** y los **Curhoteles de terapias complejas**.

En los **Spas o Balnerios Urbanos** se realizan tratamientos estéticos y de relax utilizando agua enriquecida con efectos relajantes y estéticos. Ofrecen **técnicas innovadoras** como la cromoterapia, el uso de algas marinas, piedras calientes o tierra volcánica, aromaterapia, chocoterapia, vinoterapia... Muchos hoteles andalusíes han incorporado modernos spas a sus instalaciones. Estos **complejos hoteleros** están orientados a un disfrute más lúdico del agua, con programas de belleza y relax mediante técnicas propias de la talasoterapia o balneoterapia. Destacan especialmente por la variedad de su oferta, los **Hoteles Spa** situados en el **litoral andaluz** (Costa del Sol malagueña y Costa de la Luz onubense y gaditana).

## Balneario de San Nicolás



**Temporada:** Todo el año.  
**Aguas:** Emergen a 47,5° C y están clasificadas como sulfatadas, bicarbonatadas, ferruginosas, magnésicas, cálcicas y radiactivas.  
**Indicaciones Terapéuticas:** aparato Locomotor, afecciones respiratorias, aparato digestivo (uso en bebida), riñón y vías urinarias, ansiedad, estrés, obesidad, celulitis.  
**www.balneriosannicolos.com**  
**www.balneriosannicolos.es**  
**Tel.** 950 641 361 - ALMERÍA

## Balneario de Sierra Alhamilla

**Temporada:** Todo el año.  
**Aguas:** Hipertermales que emanan a 58° C, bicarbonatadas, sulfatadas, cloruradas y sódico- magnésicas, con un caudal de 10 l/seg.



**Indicaciones Terapéuticas:** aparato respiratorio y gástrico, reuma, artritis, obesidad, neuralgias, sistema nervioso, sistema locomotor y traumatismo.  
**sierraalhamilla@gmail.com**  
**Tel.** 950 317 413 - ALMERÍA

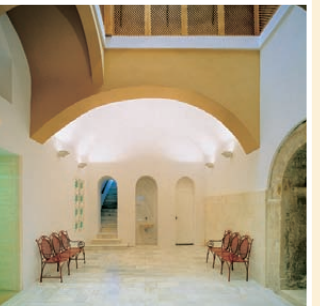
## Balneario de Chiclana

**Temporada:** Febrero a diciembre.  
**Aguas:** aguas hipertónicas (gran concentración en sustancias minerales), alcalinas, cloruro sódicas, sulfurosas y sulfato cálcicas. Temperatura: entre 37 y 39° C.  
**Indicaciones terapéuticas:** afecciones cutáneas, afecciones reumatológicas-traumatológicas, afecciones respiratorias y estrés.  
**www.balneariodechiclana.net**  
**Tel.** 956 400 520 - CÁDIZ



## Balneario de Alhama de Granada

**Temporada:** Marzo a noviembre.  
**Aguas:** De sus dos manantiales, Baño Viejo y Baño Nuevo, brotan aguas termales sulfato-cálcico-magnésicas, bicarbonatadas y oligometálicas, que nacen a 47° C con abundante caudal y diversas indicaciones.  
**Indicaciones terapéuticas:** tratamientos terapéuticos relacionados fundamentalmente con procesos degenerativos del aparato locomotor (sobre todo en la artrosis), dolencias del aparato respiratorio (bronquitis, sinusitis, asma) y el estrés.  
**www.balnearioalhamadegrana.com**  
**Tel.** 958 350 011 - GRANADA



## Estación Termal de Alicún de las Torres

**Temporada:** Febrero a diciembre.  
**Aguas:** La temperatura de emergencia del agua de sus diferentes manantiales es de 34,5 °C (Hipothermal). Por su composición química pertenecen al grupo de las sulfatadas, cálcicas, bicarbonatadas, radiactivas y magnésicas.  
**Indicaciones terapéuticas:** Las aguas termales de Alicún actúan de forma efectiva sobre los reumatismos crónicos degenerativos e inflamatorios, las afecciones crónicas del sistema respiratorio, afecciones dermatológicas y del aparato digestivo, procesos relacionados



con alteraciones del metabolismo del ácido úrico, neurosis o estrés.  
**www.alicundelastorres.com**  
**Tel.** 958 694 022 - GRANADA

## Balneario de Graena

**Temporada:** Marzo a diciembre.  
**Aguas:** Su temperatura de emergencia es de 44 ° C, siendo



hipertermales y su caudal muy abundante. Por su composición se definen como ferruginosas, cloruradas, sulfatadas, cálcicas, magnésicas.  
**Indicaciones terapéuticas:** Sus aguas están especialmente indicadas para afecciones y procesos reumatológicos (artrosis, artritis, osteoporosis, neuralgias, lesiones musculares), procesos respiratorios (bronquitis crónica, asma, sinusitis, rinitis), lesiones dermatológicas (eczemas, alergias de contacto y psoriasis) y trastornos neuropsiquiátricos (neurosis, estrés).  
**www.balneario-graena.com**  
**Tel.** 958 670 681 - GRANADA

## Balneario de Lanjarón

**Temporada:** Febrero a diciembre.  
**Aguas:** Las aguas de los seis manantiales de Lanjarón, que brotan a una temperatura que oscila entre los 16 y 27° C, se clasifican, por su composición, como bicarbonatadas, sódico-cálcicas, ferruginosas, ligeramente carbónicas y magnésicas.



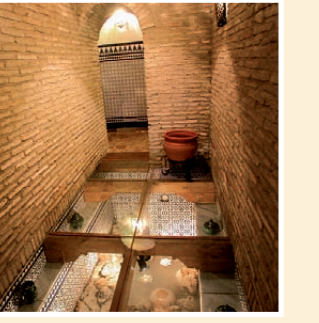
**Indicaciones terapéuticas:** A la oferta terapéutica de sus aguas (depurativas, digestivas, diuréticas e estimulantes del apetito) se suma su solicitado programa antiestrés.  
**www.balneariodelanjaron.com**  
**Tel.** 958 770 137 - GRANADA

## Balneario de San Andrés

**Temporada:** Todo el año.  
**Aguas:** Las características más sobresalientes de estas aguas son su dureza y pH prácticamente neutro. Aunque son de mineralización equilibrada, predominan Sodio, Magnesio, Calcio, Hierro, Potasio, Bicarbonatos y sulfatos. Temperatura: 20,7° C (aguas hipotermales).  
**Indicaciones terapéuticas:** Se benefician de las curas termales

Para más información:  
**Asociación de Balnerios de Andalucía**  
**www.balneriosdeandalucia.com**

personas con patologías renales, gastrointestinales, osteomusculares, cardiovasculares, de vías respiratorias altas y bajas, dermatológicas, así como alteraciones de ánimo, estrés o agotamiento físico.  
**www.balneriosanandres.com**  
**Tel.** 953 770 062 - JAÉN



## Balneario de Tolox

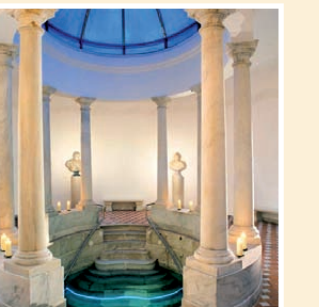
**Temporada:** Mayo a octubre.  
**Aguas:** Estas son clasificadas como aguas nitrogenadas, oligometálicas, cálcicas y surgen a una temperatura constante de 21° centígrados.



**Indicaciones Terapéuticas:** afecciones de nariz y garganta, afecciones oculares, afecciones bronquiales, afecciones del tracto urinario y alergias de vías respiratorias y oculares.  
**www.balneariodetolox.com**  
**Tel.** 952 487 091 - MÁLAGA

## Termas de Carratraca-Villa Padierna

**Temporada:** Todo el año.  
**Aguas:** Las aguas del Manantial de Carratraca se clasifican como sulfuradas, cálcicas, magnésicas y radiactivas.  
**Indicaciones terapéuticas:** Las aguas del manantial de Carratraca son aconsejables para la curación de afecciones en la piel, aparato respiratorio, ginecológico, sistema nervioso, reumatismos y traumatología. Sus efectos antioxidantes (debido a la bipolaridad) hacen que estas aguas sean idóneas para los tratamientos de estética facial, corporal y rejuvenecimiento.  
**www.termasdecarratraca.com**  
**Tel.** 952 489 542 - MÁLAGA

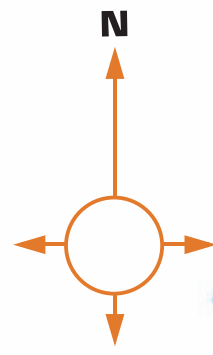




# Turismo de Salud



El Alcázar, la Catedral y el Archivo de Indias de la capital son Patrimonio de la Humanidad y el Conjunto Arqueológico de Itálica está considerado uno de los yacimientos romanos más importantes de la Península Ibérica.



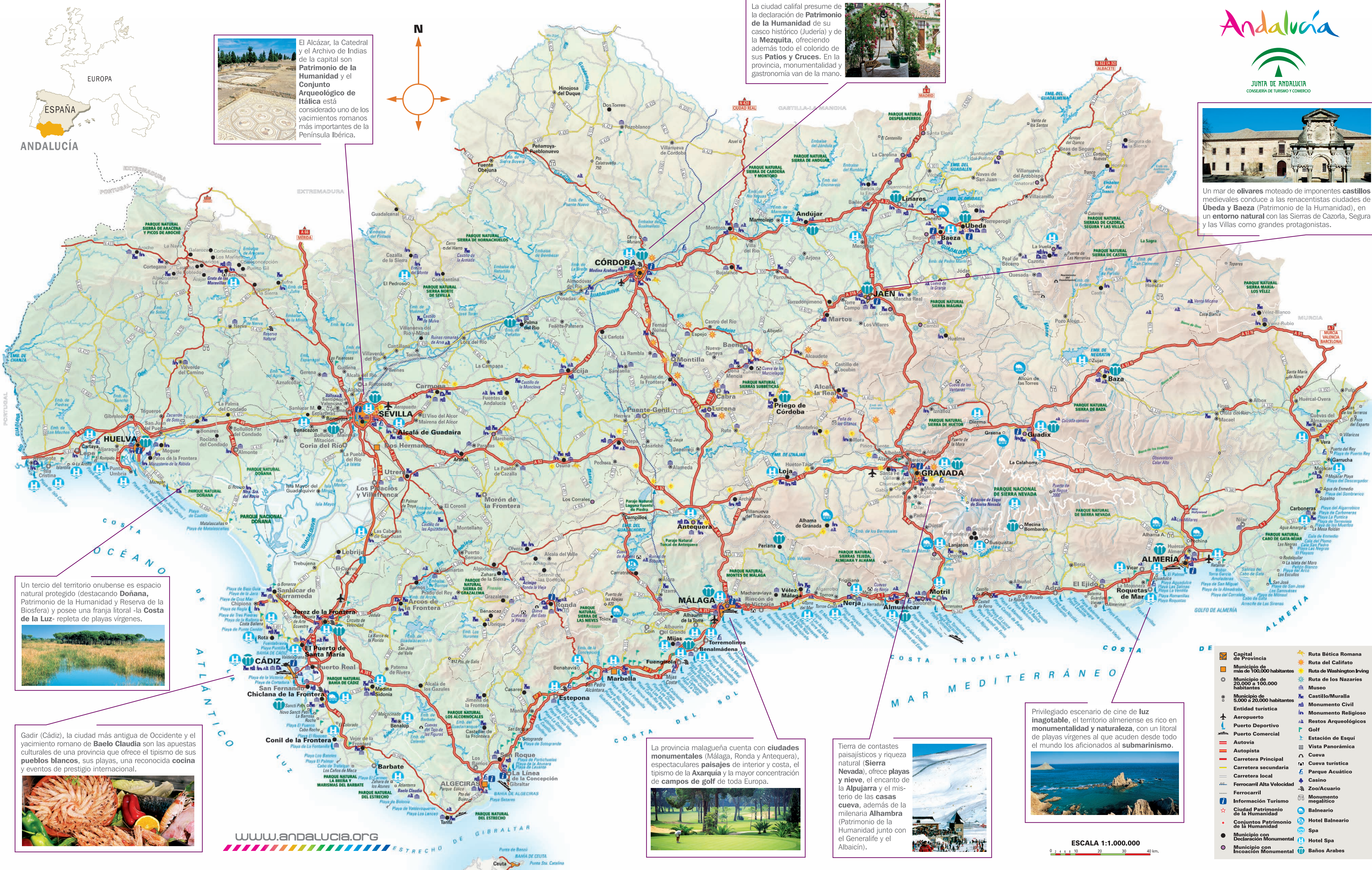
La ciudad califal presume de la declaración de Patrimonio de la Humanidad de su casco histórico (Judería) y de la Mezquita, ofreciendo además todo el colorido de sus Patios y Cruces. En la provincia, monumentalidad y gastronomía van de la mano.



Andalucía



Un mar de olivares moteado de imponentes castillos medievales conduce a las renacentistas ciudades de Ubeda y Baeza (Patrimonio de la Humanidad), en un entorno natural con las Sierras de Cazorla, Segura y las Villas como grandes protagonistas.



Un tercio del territorio onubense es espacio natural protegido (destacando Doñana, Patrimonio de la Humanidad y Reserva de la Biosfera) y posee una franja litoral -la Costa de la Luz- repleta de playas vírgenes.



Gadir (Cádiz), la ciudad más antigua de Occidente y el yacimiento romano de Baelo Claudia son las apuestas culturales de una provincia que ofrece el tipismo de sus pueblos blancos, sus playas, una reconocida cocina y eventos de prestigio internacional.



La provincia malagueña cuenta con ciudades monumentales (Málaga, Ronda y Antequera), espectaculares paisajes de interior y costa, el tipismo de la Axarquía y la mayor concentración de campos de golf de toda Europa.



Tierra de contrastes paisajísticos y riqueza natural (Sierra Nevada), ofrece playas y nieve, el encanto de la Alpujarra y el misterio de las casas cueva, además de la milenaria Alhambra (Patrimonio de la Humanidad junto con el Generalife y el Albaicín).



Privilegiado escenario de cine de luz inagotable, el territorio almeriense es rico en monumentalidad y naturaleza, con un litoral de playas vírgenes al que acuden desde todo el mundo los aficionados al submarinismo.



## Diccionario Termal

- ALGOTERAPIA.** Utilización de algas marinas con fines estéticos y/o terapéuticos.
- AQUAGYM.** Gimnasia dentro de agua, medio en el que resulta más suave realizar ejercicio.
- AROMATERAPIA.** Utilización de aceites esenciales extraídos de plantas aromáticas, con propiedades relajantes o vigorizantes.
- BAÑO DE VAPOR O TURCO.** Estancia con 45° C y 99% de humedad relativa empleada para eliminar toxinas, hidratar la piel y mejorar el aparato respiratorio.
- CHOCOTERAPIA.** Terapia basada en la aplicación del cacao y en el aprovechamiento de sus cualidades como sustancia anticelulítica, antioxidante e hidratante. Se utiliza en forma de masajes, envolturas y baños de inmersión.
- CHORROS.** Aplicación del agua a presión con lo que se obtiene relajación muscular y estimulación general.
- CURA HIDROPÍNICA.** Ingestión de agua mineral medicinal con un ritmo y tiempo establecidos por un médico. Muy común en todos los balnearios convencionales.
- DRENAJE LINFÁTICO.** Técnica de masaje que activa la circulación y favorece la eliminación de líquidos y toxinas.
- DUCHA CIRCULAR.** Ducha dentro de una cabina circular con varios puntos de salida del agua a una determinada presión que relaja y estimula la circulación.
- DUCHA ESCOCESA.** Ducha que alterna agua caliente y fría, con efectos estimuladores y relajantes.
- DUCHA VICHY.** Masaje manual bajo una ducha de agua que activa el masajista. Efecto relajante y descontractante.
- ELECTROTERAPIA.** Aplicación de distintas intensidades de corriente eléctrica con fines terapéuticos.
- ENVOLTIMIENTOS.** Cubrimiento de sólo una zona o de todo el cuerpo con algas, lodos, fangos o hasta con chocolate, miel o derivados de la uva, seguidos a menudo de una aplicación de calor, con distintos efectos terapéuticos o estéticos.
- ESTUFA.** Habitación natural o artificial en la que se inhalan vapores o gases de forma colectiva.
- FANGOTERAPIA.** Tratamiento basado en barro termal.
- HIDROMASAJE.** Baño con burbujas de aire y presión que relaja y estimula la circulación.
- HIDROTHERAPIA.** Tratamiento de todo el cuerpo con agua a temperaturas y presiones variadas.
- MANILUVIOS.** Baños de brazos.
- OZONOTERAPIA.** Técnica de oxigenación de la sangre eliminando los radicales libres que provocan la fatiga.
- PARAFANGOS.** Fangos o lodos mezclados con parafina y aplicados localmente a una temperatura de 42° C con gran efecto analgésico.
- PEDILUVIO.** Baños de piernas.
- PEELING CORPORAL.** Tratamiento estético que consiste en la exfoliación de las capas más superficiales de la piel con el fin de eliminar las células muertas y renovar el tejido cutáneo.
- PISCINA ACTIVA O DINÁMICA.** Piscina colectiva dotada de circuito contracorriente, cama de burbujas, jacuzzis, set, cuelllos de cisne u otros efectos con agua o aire a presión por los que ir rotando para ir masajeando distintas partes del cuerpo.
- PULVERIZADORES, AEROSOL, INHALADORES Y NEBULIZADORES.** Diferentes aparatos a través de los cuales, o bien en forma de gota, de gases o vapores, se aplica el agua directamente a las vías respiratorias por la nariz o boca.
- REFLEXOLOGÍA PODAL.** Masaje en la planta de los pies, presionando puntos reflejos del cuerpo, que contribuye a la relajación y eliminación de toxinas.
- SAUNA SECA O FINLANDESA.** Sala de calor seco con una temperatura de 60-90° C y una humedad relativa inferior al 50% que ayuda a eliminar toxinas y a relajarse.
- SHIATSU.** Relajante técnica oriental de masaje manual sobre puntos y canales energéticos utilizados también en acupuntura. Su variante realizada dentro del agua se llama watsu.
- SISTEMA KNEIPP.** Método curativo contra el estrés que engloba la acción conjunta del agua, ejercicio, luz solar, aire puro, hierbas y dietas equilibradas.
- TALASOTERAPIA.** Uso con fines terapéuticos o preventivos de todos los recursos del entorno marino: agua, barro, algas y hasta la brisa de las zonas próximas a la costa.
- VINOTERAPIA.** Baños y tratamientos que aprovechan los beneficios de los componentes de la uva, en especial la capacidad antioxidante de sus polifenoles.