

GLOSARIO DE TERMALISMO Y WELLNESS

Elaborado por el Grupo de Trabajo AITB, en base a las distintas definiciones recogidas de diferentes asociaciones, guías de buenas prácticas, publicaciones y estudios sectoriales, etc. a nivel internacional y debidamente analizadas y consensuadas por el Grupo de Trabajo AITB, creado en 2019 e integrado por 21 especialistas de 9 países: Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Cuba, España, México, Panamá y Portugal.

TIPOS DE AGUAS*

AGUA MINEROMEDICINAL / AGUA MINERAL NATURAL

(Medical Mineral Water / Natural Mineral Water)

Son aguas procedentes de una fuente natural o perforada, constantes en su composición y caudal, y que, por su composición química, física, fisico-química y microbiológica tienen propiedades terapéuticas.

AGUA TERMAL

(Thermal Water)

Son aguas en las que su temperatura de surgencia es superior, por lo menos, en cuatro grados centígrados a la temperatura media anual del lugar en que nazcan, constantes en su temperatura y caudal.

AGUA MARINA Y DE LAGO SALADO

(Sea Water)

Son aguas procedentes del mar, océano o lago salado, captadas en condiciones de calidad y que, por su composición química, física, fisico-química y microbiológica son aptas para uso humano.

AGUA DE CONSUMO HUMANO / AGUA CORRIENTE

(Tap Water)

Son aguas que provienen de una traída de red pública o red propia, que cumple con los criterios de potabilidad, y que, ya sea en su estado original o después de tratamiento, pueden ser utilizadas para el consumo y uso tópico.

TIPOS DE CENTROS HIDROTERMALES*

BALNEARIO / TERMAS / MEDICAL SPA

Instalaciones que utilizan Agua Mineromedicinal / Agua Mineral Natural a pie de manantial con un uso terapéutico bajo supervisión médica, las instalaciones deben estar debidamente acreditadas sanitariamente por la legislación correspondiente.

TERMALES / ESPACIOS TERMALES

Instalaciones que utilizan Agua Termal para usos recreativos o de ocio.

CENTRO TALASO

Instalaciones ubicadas en entorno marítimo que utilizan Agua Marina y/o de Lago Salado, junto con clima marino y otros elementos del medio marino (algas, arena, limos, entre otros) que pueden ser utilizados con objetivos terapéuticos.

SPA DE BIENESTAR

Instalaciones que utilizan Agua de Consumo Humano / Agua Corriente con un uso recreativo, de ocio o de bienestar.

CENTRO DE HIDROTERAPIA

Instalaciones que utilizan Agua de Consumo Humano / Agua Corriente y que aplican técnicas hidrotermales con un uso terapéutico bajo supervisión médica.

(*) Definiciones propuestas por el Grupo de Trabajo Glosario de Termalismo y Bienestar en 2019, integrado por 21 especialistas de 9 países (Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Cuba, España, México, Panamá y Portugal) y consensuadas en el marco de Termatalia.

TÉCNICAS HIDROTERMALES

Procedimientos de aplicación sobre el cuerpo humano de los distintos tipos de aguas. Se clasifican en función de la vía de administración (oral, tópica y respiratoria) y de los métodos de aplicación y temperatura.

CURA HIDROPÍNICA / CURA EN BEBIDA**

Ingestión de agua mineromedicinal / agua mineral natural o agua de mar en dosis, frecuencia y temperatura pautadas por un médico con fines terapéuticos.

BALNEACIÓN**

Aplicación de agua por vía tópica, mediante inmersión en un determinado volumen de agua.

- ◆ **BAÑO EN BAÑERA.** Balneación simple, de forma individual.
- ◆ **BAÑO DE BURBUJAS.** Balneación añadiendo aire a presión, de forma individual.
- ◆ **BAÑO DE HIDROMASAJE.** Balneación añadiendo agua a presión, de forma individual.
- ◆ **BAÑO CON CHORRO MANUAL SUBACUÁTICO.** Balneación con aplicaciones a presión dirigidas manualmente por los técnicos sobre las localizaciones prescritas. Se hace de forma individual.
- ◆ **BAÑOS PARCIALES.** Balneación local de miembros inferiores (pies o pediluvio) o superiores (manos o maniluvio).
- ◆ **BAÑO EN PISCINA.** Balneación colectiva simple.
- ◆ **MOVILIZACIÓN COLECTIVA EN PISCINA.** Sesiones de movilización general en el agua de pequeños grupos que presenten la misma patología, la dirige el terapeuta desde el borde de la piscina.
- ◆ **MOVILIZACIÓN INDIVIDUAL EN PISCINA.** El terapeuta realiza sobre el paciente en inmersión una movilización pasiva, activo-pasiva o resistida, de una o más articulaciones o del raquis.

APLICACIONES A PRESIÓN**

Aplicación de agua por vía tópica, mediante proyección de agua a presión sobre distintas zonas del cuerpo a través de uno o varios orificios de salida.

- ◆ **CHORRO GENERAL.** Aplicación a presión con un solo orificio de salida y alta presión.
- ◆ **CHORRO PARCIAL o LOCAL.** Aplicación a presión con un orificio de salida y alta presión aplicado localmente.
- ◆ **CHORROS BAJO INMERSIÓN EN PISCINA.** Aplicaciones a presión con un orificio de salida y alta presión mediante tubos fijos o móviles en la pared del vaso de forma que permiten un automasaje en inmersión.
- ◆ **CHORRO FILIFORME.** Aplicación a presión con un orificio de salida y presión muy alta (>10 atmósferas).
- ◆ **DUCHA GENERAL.** Aplicaciones a presión con varios orificios de salida y baja presión.
- ◆ **DUCHA CIRCULAR.** Aplicaciones a presión con varios orificios de salida y baja presión dispuestas de forma circular con varios puntos de salida de agua.
- ◆ **DUCHA PARCIAL o LOCAL.** Aplicación a presión con varios orificios de salida y baja presión aplicada localmente (lumbar, gingival, nasal, faríngea...).
- ◆ **MASAJE BAJO DUCHA.** Aplicaciones de masaje bajo el agua, también conocida como Ducha Vichy.
- ◆ **CHORRO DE CONTRASTE / DUCHA DE CONTRASTE o ESCOCESA.** Aplicaciones a presión a temperatura alternante.

TÉCNICAS ATMIÁTRICAS /RESPIRATORIAS**

Aplicación directa sobre las vías respiratorias de agua mineromedicinal dividida en gotas, o bien sus vapores o gases, logrados mediante la utilización de aparatos especiales o la retención en espacios cerrados de gases desprendidos espontáneamente.

- ◆ **ESTUFA /SAUNA.** Habitación con altas temperaturas y diferentes grados de humedad ambiental destinado a la estimulación de los mecanismos termorreguladores del organismo.
- ◆ **ESTUFA HÚMEDA.** Vaporarium o estufa de vapor de agua termal o de gas termal.
- ◆ **AEROSOL.** Inhaladores de vapores o gases que generan partículas de un diámetro inferior a 10 µm y garantizan una buena cobertura de las vías respiratorias superiores y medianas.

- ◆ **NEBULIZADOR HUMIDIFICADOR.** Inhaladores de gota gruesa con un diámetro superior a 10 µm, que quedan en suspensión y se depositan sobre mucosas próximas, rinofaríngea y faríngea.
- ◆ **PULVERIZADOR NASAL/FARINGEO.** Pulverizan el agua a temperatura y presión regulable, con la ayuda de un tamiz.

(**) Definiciones tomadas de:

- Grupo de trabajo del acuerdo marco de colaboración en temas de agua mineral y termal, auspiciado por la Dirección General de Innovación y Gestión de la Salud Pública, Consellería de sanidade, Xunta de Galicia, 2011.
- Reunión de la asociación de Balnearios de Galicia para consensuar denominaciones de técnicas termales en Galicia, celebrada en Mondariz – Balneario en febrero de 1997.
- Guía de buenas prácticas termales. Sindicato nacional de médicos de las estaciones termales, marinas y climáticas de Francia. Publicadas en Anales de Hidrología Médica 2007, vol 2, 95 – 150.

PELOIDE.

Agente terapéutico constituido por un componente sólido orgánico e/o inorgánico y otro líquido, que puede ser agua mineromedicinal, de mar o de lago salado. Se aplican sobre la superficie cutánea de forma general o local.

(Definición de la VI Conferencia de la International Society of Medical Hidrology celebrada en Dax en 1949).

OTRAS DEFINICIONES

HIDROLOGÍA MÉDICA

Ciencia que tiene como fin el estudio de los distintos tipos de aguas y, en particular, de sus acciones sobre el organismo humano en estado de salud y de enfermedad.

(Definición tomada y adaptada de Web de la Sociedad Española de Hidrología Médica, España).

MEDICINA TERMAL

Sistema organizado para proporcionar beneficios para la salud en los centros hidrotermales mediante el uso de recursos terapéuticos, principalmente el agua, las propiedades climáticas del entorno, así como la promoción de la salud mediante la educación en hábitos de vida saludable, la prevención y la rehabilitación.

(Definición tomada y adaptada de la DECLARACIÓN DE SAN PETERSBURGO, abril de 2013, bajo el auspicio de la Federación Mundial del Termalismo y la Climatoterapia).

HIDROTERAPIA

Utilización del agua como elemento terapéutico.

(Definición de la Real Academia Española).

TALASOTERAPIA

Utilización con fines terapéuticos del agua del mar junto al clima marino.

ZONA DE CIRCUITO

Área destinada a la aplicación de técnicas hidrotermales colectivas en forma de un recorrido planificado, permitiendo, en cualquier caso, como mínimo, aplicar técnicas de balneación colectiva, estufas y contraste.

PISCINA ACTIVA / DINÁMICA

Piscinas semiprofundas (1,30 ± 0,10 m.) que incorporan elementos de presión de agua y/o aire para la autoaplicación de los mismos por parte de los usuarios.

ZONA DE CABINAS

Área destinada a la aplicación de técnicas individuales, tanto hidrotermales como complementarias.

TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

Todas aquellas técnicas que no se realizan con agua, generalmente incluyen envolturas, masajes manuales, técnicas corporales y faciales

MASAJE MANUAL

Aplicación de diferentes técnicas manuales ya sea de manera local (piernas, espalda, facial u otros) o completa por todo el cuerpo.

ZONA DE REPOSO

Área destinada al descanso entre diferentes técnicas.

WELLNESS

Término en inglés que se usa generalmente para definir un equilibrio saludable a nivel físico, mental y emocional, para conseguir un estado de bienestar general.

Bibliografía:

- Grupo de Trabajo glosario de termalismo y bienestar en 2019, integrado por 21 especialistas de 9 países (Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Cuba, España, México, Panamá y Portugal).
- Ley 5/1995, de 7 de junio, de regulación de las aguas minerales, termales, de manantial y de los establecimientos balnearios de la Comunidad Autónoma de Galicia.
- Web de la Sociedad Española de Hidrología Médica, España.
- Web de la Asociación Nacional de Balnearios, España.
- Grupo de trabajo del acuerdo marco de colaboración en temas de agua mineral y termal, auspiciado por la Dirección General de Innovación y Gestión de la Salud Pública, Consellería de sanidade, Xunta de Galicia, 2011.
- Reunión de la asociación de Balnearios de Galicia para consensuar denominaciones de técnicas termales en Galicia, celebrada en Mondariz – Balneario en febrero de 1997.
- Guía de buenas prácticas termales. Sindicato nacional de médicos de las estaciones termales, marinas y climáticas de Francia. Publicada en Anales de Hidrología Médica 2007, vol. 2, 95 – 150.
- Escuela de Spa. Freire/Mourelle. Nº 9 de Tribuna Termal.
- Declaración de San Petersburgo, abril de 2013, Federación Mundial del Termalismo y la Climatoterapia.