

Cursos de Verano de la Universidad de Alicante Rafael Altamira

Turismo y termalismo social.

Impacto en la salud y el bienestar de las personas

Campus San Vicente del Raspeig

29 y 30 de septiembre de 2026

Más Información



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

TURISMO Y TERMALISMO SOCIAL: IMPACTO EN LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS

Olga Martínez Moure



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

UA  Rafael
Altamira
Cursos d'Estiu
Cursos de Verano

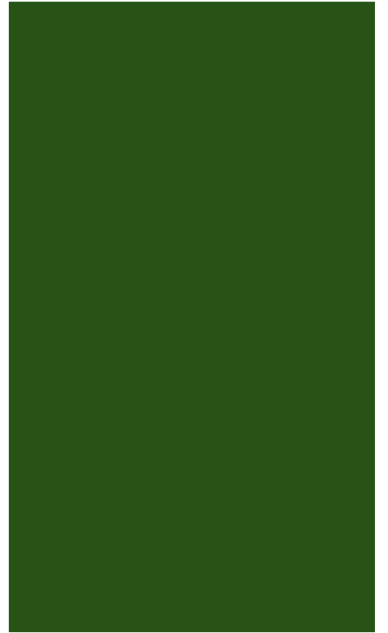
Tabla de contenidos:

- Pertinencia de evaluar y medir los fenómenos en el tiempo (TRABAJO DE CAMPO):
 - 2007
 - 2027
- Elementos de análisis que permiten estudiar las sociedades en cambio:
 - Cambio en los usos de tiempo libre
 - Envejecimiento de la población (tiempo de calidad, más tiempo vivido, prevención)
 - Cambio en los niveles de renta por grupos de edad
- Motivaciones asistenciales de los usuarios del Programa de Termalismo Social del IMSERSO
- Oferta de ocio de la cura termal
- Envejecimiento activo y reducción de los tratamientos medicamentosos
- Conclusiones Cátedra de Hidrología Médica
- El Programa de Termalismo Social del IMSERSO como motor de inclusión
- Termalismo y regulación del cortisol. En España, algunos ejemplos de balnearios sería el Balneario de la Hermida, en Cantabria o el Balneario de Alange, en Extremadura. Son centros especializados en la relajación profunda.
- Más allá de los datos, nos encontramos con que el Programa de Termalismo Social del IMSERSO tiene una importante DEMANDA SOCIAL. El impacto económico estimado triplica con creces la Inversión pública realizada.
- Estudio del Programa de Termalismo Social del IMSERSO en el año 2027. Fase de inicio del trabajo de campo. ¿Qué tendencias se vislumbran?
- Balnearios abandonados de Galicia: naturaleza mágica.

Planteamiento del estudio: evolución 2007 y 2027

2007: realizado

2027: actualización de los datos (lo que permite analizar dos décadas)



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

UA  **Rafael
Altamira**
Cursos d'Estiu
Cursos de Verano

Sentido del análisis. Sociedad en cambio

Primer elemento de análisis: Cambio en los usos de ocio y tiempo libre

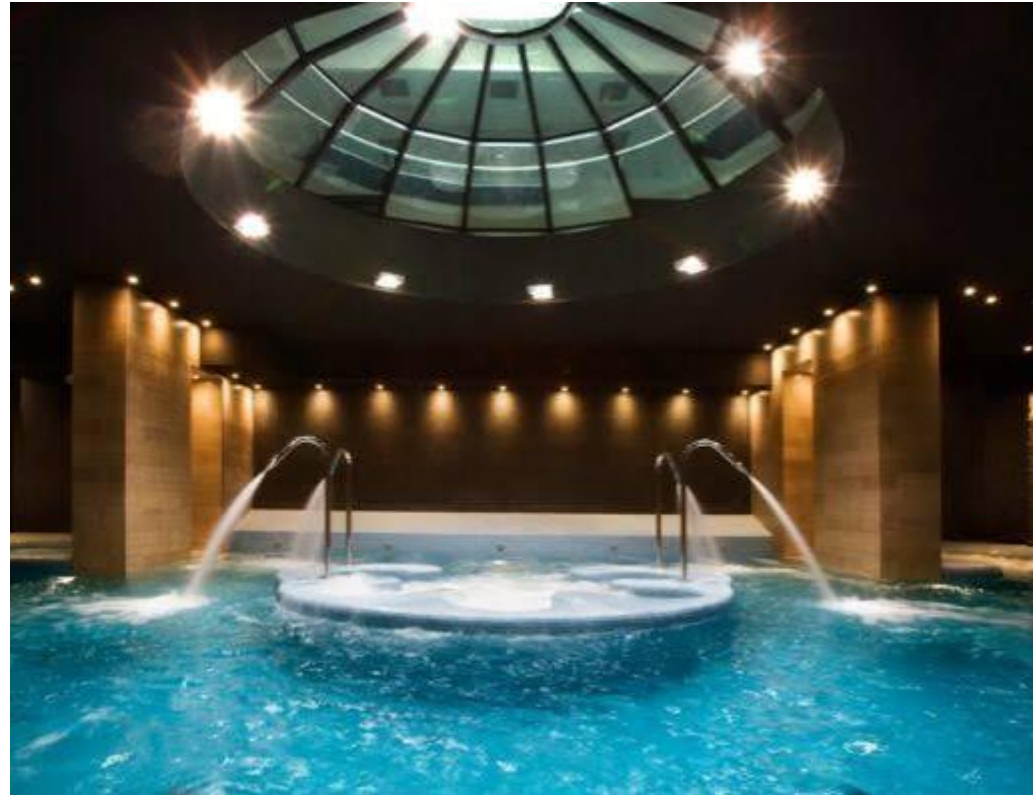
Segundo elemento de análisis: Envejecimiento de la población:
tiempo de calidad
prevención

Tercer elemento de análisis: Cambio en los niveles de renta y poder adquisitivo, según grupos de edad

Contexto general de análisis

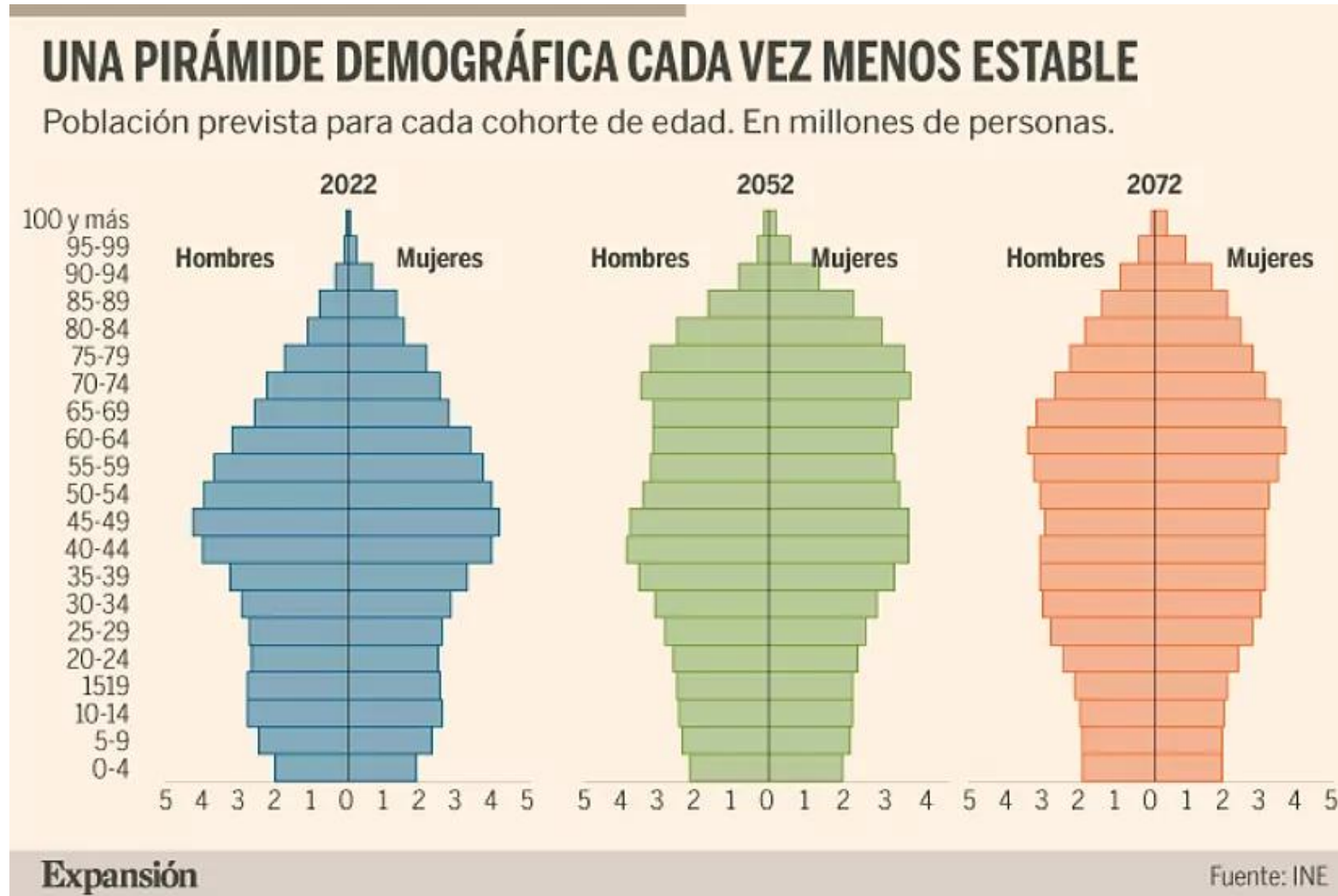


Primer elemento de análisis: Cambio en los usos de ocio y tiempo libre



Fuente: <https://sparelajarse.com/espana/castilla-y-leon/soria/castilla-termal-burgo-de-osma/>

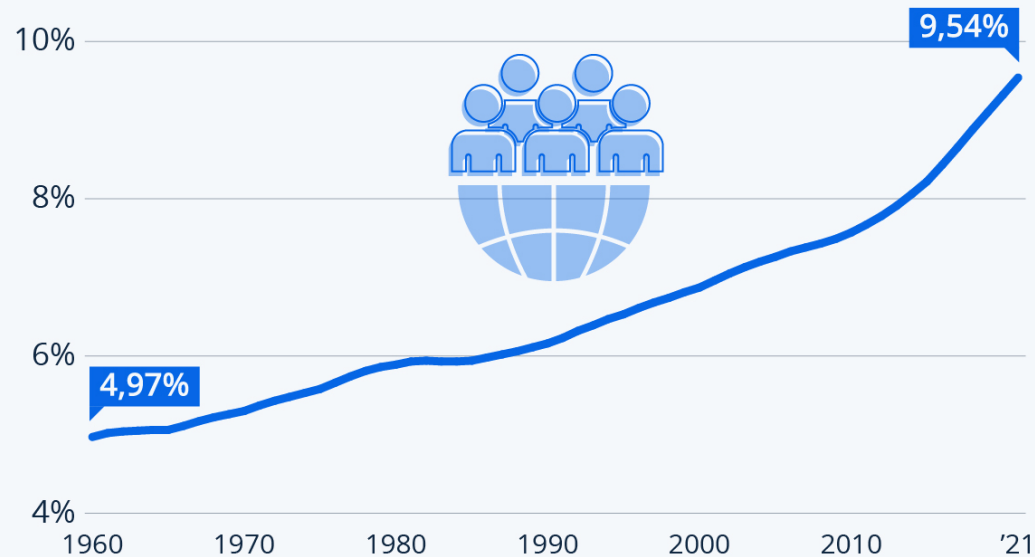
Segundo elemento de análisis: Envejecimiento de la población



Segundo elemento de análisis: Envejecimiento de la población

El rápido envejecimiento de la población mundial

Porcentaje de la población mundial mayor de 65 años*



* Estimaciones

Fuente: Banco Mundial



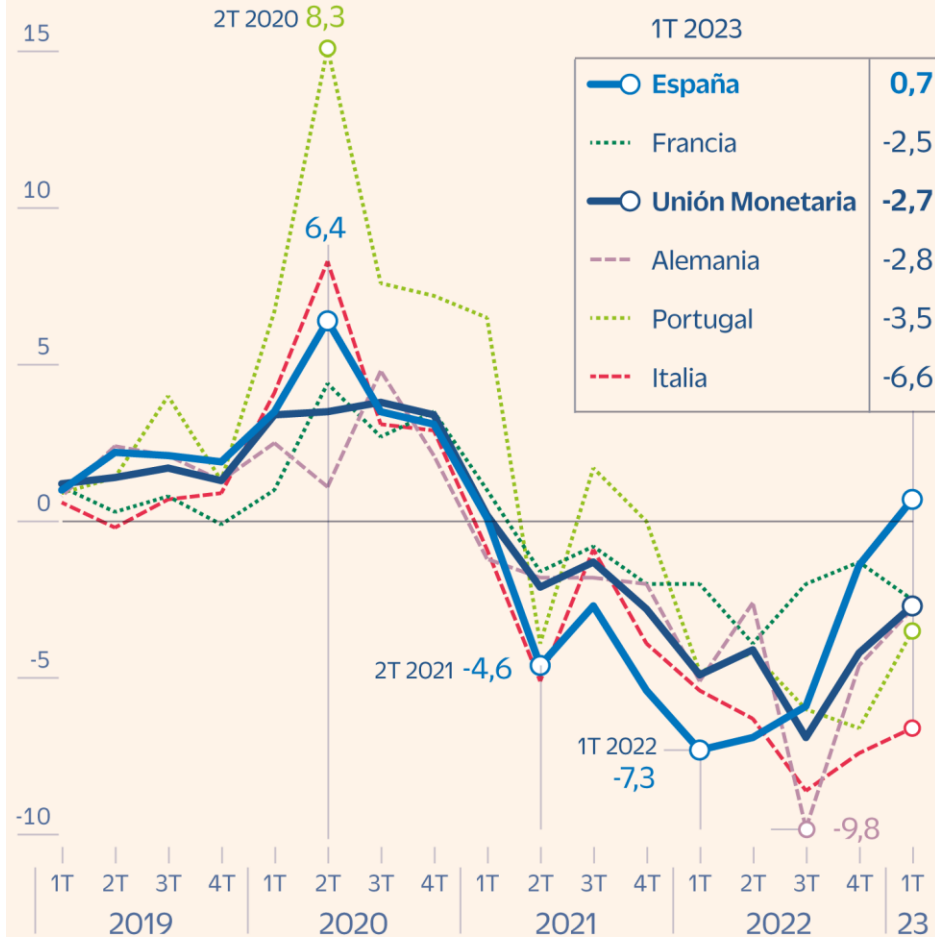
statista



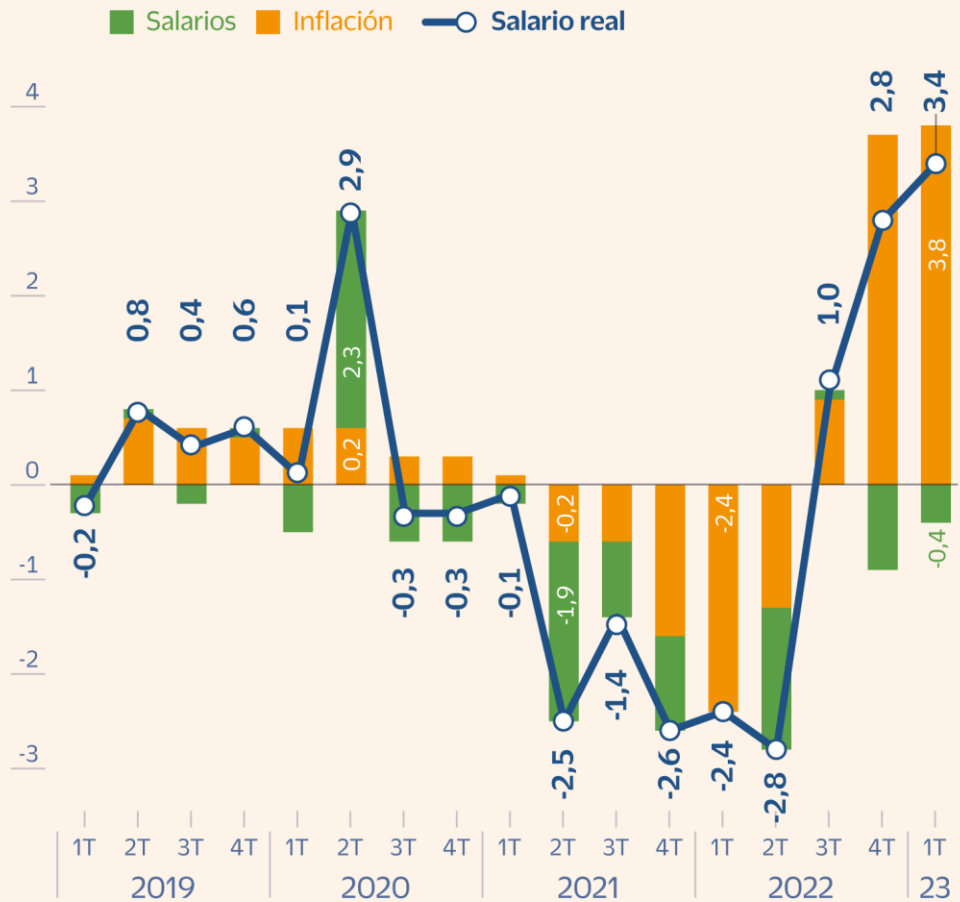
Tercer elemento de análisis: Cambio en los niveles de renta y poder adquisitivo, según grupos de edad

Los salarios reales en España y en la zona euro

Evolución de los salarios reales Tasa de crecimiento interanual. En %



Descomposición de la diferencia respecto a la UME del crecimiento de los salarios reales por efecto salario nominal y efecto inflación En %



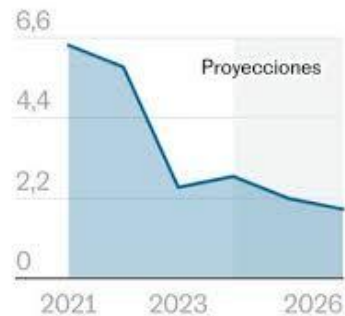
Fuente: elaboración del autor a partir de datos de Eurostat

BELÉN TRINCADO / CINCO DÍAS

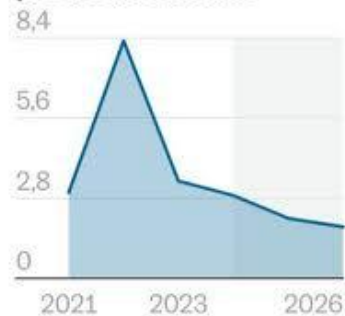
Tercer elemento de análisis: Cambio en los niveles de renta y poder adquisitivo, según grupos de edad

Proyecciones de la economía española

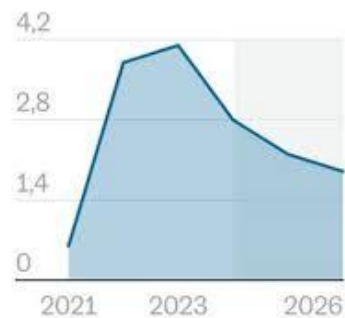
PIB



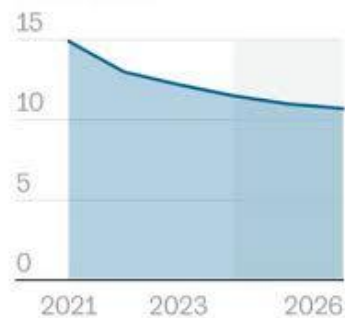
Índice armonizado de precios de consumo



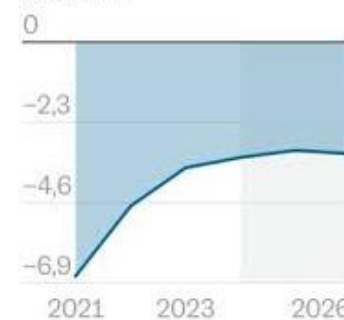
IAPC sin energía ni alimentos



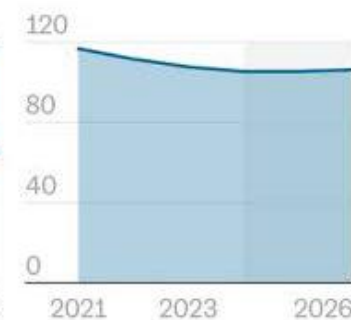
Tasa de paro % de la población activa. Media anual



Capacidad (+)/ necesidad (-) de financiación de las AAPP % del PIB



Deudas de las AAPP % del PIB



Banco de España, INE / EL PAÍS

Tercer elemento de análisis: Cambio en los niveles de renta y poder adquisitivo, según grupos de edad

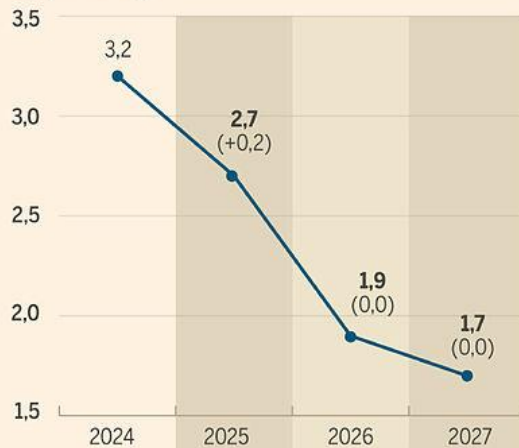
LAS PREVISIONES DEL BANCO DE ESPAÑA

En marzo de 2025. Tasas de variación anual.

(Entre paréntesis, diferencia con las proyecciones de diciembre de 2024, en p.p.)

PIB

En porcentaje



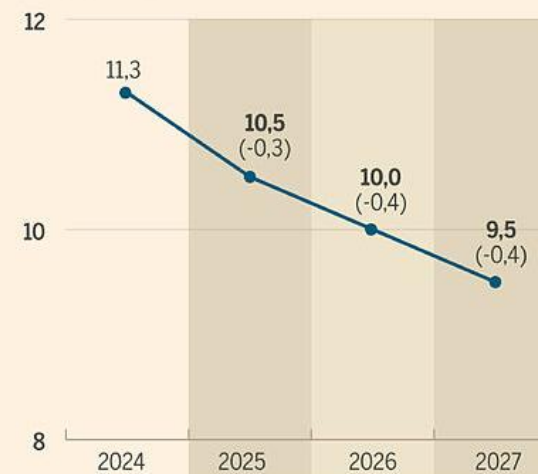
IAPC

Índice armonizado de precios de consumo, en %



TASA DE PARO

En porcentaje de la población activa



DEUDA PÚBLICA

En porcentaje del PIB



Expansión

Fuente: Banco de España

Tercer elemento de análisis: Cambio en los niveles de renta y poder adquisitivo, según grupos de edad

Las pensiones de la tercera edad en España se revalorizan en 2026 con un aumento del 2,7% para las contributivas y de hasta el 11,4% para las no contributivas

Fuente: Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones.

Tercer elemento de análisis: Cambio en los niveles de renta y poder adquisitivo, según grupos de edad

Subida de las pensiones 2026

Hasta un
+2,6%
de aumento



Consulta cuánto cobrarás
según tu pensión



Tipo

Cuantía 2026

Media

1.544 €

Máxima

3.355 €

Mínima

897 €



Actualizado a octubre 2025

Fuente: <https://ayudasepe.es/subida-pensiones-2026-guia>

Tercer elemento de análisis: Cambio en los niveles de renta y poder adquisitivo, según grupos de edad



Motivaciones asistenciales de los usuarios del Programa de Termalismo Social

Como complemento de la investigación acerca del perfil de usuarios y motivaciones de los beneficiarios del Programa de Termalismo Social del IMSERSO resulta esencial analizar el inventario de los recursos turísticos de las localidades analizadas, puesto que esta cuestión forma parte integrante de la cura termal



Fuente: <https://www.spain.info/es/top/balnearios-spas-murcia/>

Balnearios analizados 2007

Carballo
Lugo
Arnoia
Baños de Molgas
Cuntis

Balnearios analizados 2027

Balneario de Lugo (Lugo)

- **Localización y relieve:** Se sitúa en el margen izquierdo del río Miño, al pie del escarpe fluvial sobre el que se asienta la ciudad amurallada de Lugo. La altitud media de la ribera ronda los 360 m s. n. m., enmarcada dentro de la penillanura lucense y la Reserva de la Biosfera Terras do Miño.
- **Hidrografía:** Emplazado directamente en la llanura de inundación del curso alto del río Miño, junto al puente romano y el paseo fluvial.

Balneario de Caldas de Arnoia (A Arnoia, Ourense)

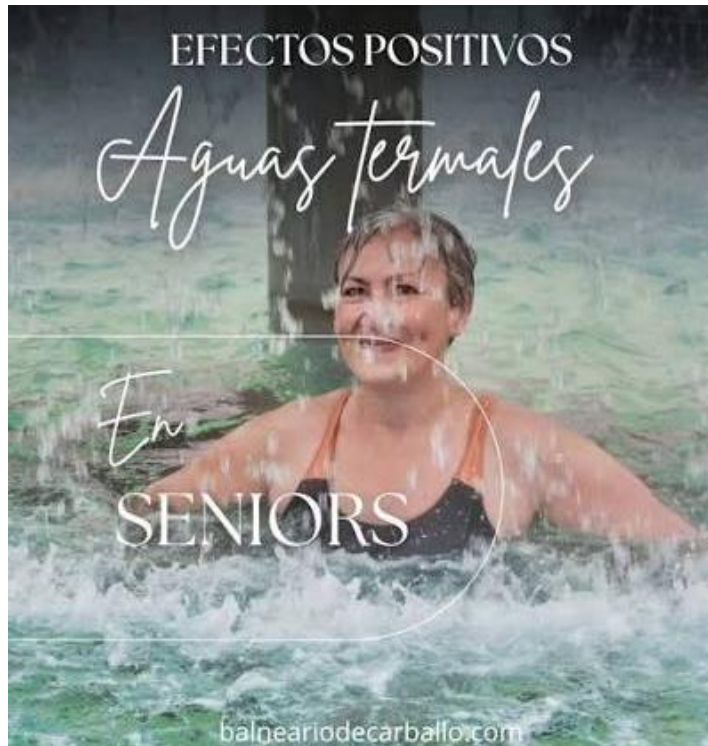
- **Localización y relieve:** Ubicado en la comarca del Ribeiro, en el suroeste de la provincia de Ourense. El relieve se define por laderas graníticas de fuerte pendiente modeladas en terrazas agrícolas (viñedos) y fondos de valle abrigados, a unos 80-100 m s. n. m.
- **Hidrografía:** Se asienta en la confluencia fluvial entre el río Arnoia y el tramo embalsado del río Miño (embalse de Frieira), configurando un entorno de aguas tranquilas y vegetación de ribera.

Balneario Termas de Cuntis (Cuntis, Pontevedra)

- **Localización y relieve:** Situado en el fondo del valle prelitoral de Caldas, en el norte de la provincia de Pontevedra. Presenta una topografía ondulada a unos 150-200 m s. n. m., rodeada por elevaciones como los montes de Castro Vello y Xesteiras, que encajonan el núcleo urbano.
- **Hidrografía:** El balneario se emplaza en pleno casco urbano, atravesado por el río Gallo (afluente del río Umia), dentro de la cuenca hidrográfica de Galicia-Costa.

La oferta de ocio de los balnearios y de las zonas anejas como parte integrante de la cura termal

Directamente relacionado con la propia cura termal está la oferta de ocio de los balnearios (reducción del estrés y mejora de la autoestima). A través del ocio se refuerza el vínculo social, el sentimiento de pertenencia y la cohesión. Esta cuestión resulta fundamental, sobre todo, en la adultez tardía



La oferta de ocio de los balnearios y de las zonas anejas como parte integrante de la cura termal



Cuestiones esenciales a tener en cuenta: envejecimiento activo y reducción de los tratamientos medicamentosos



Fuente: <https://www.mancomunidadesierranorte.org/paginas/termalismo/>

Cuestiones esenciales a tener en cuenta: envejecimiento activo y reducción de los tratamientos medicamentosos

El programa de Termalismo Social ofrece los siguientes servicios:

- Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa y en habitaciones dobles de uso compartido.
- Tratamientos termales básicos, que incluyen la prescripción del tratamiento por el médico del balneario, la impartición del tratamiento termal que, en cada caso, haya prescrito el médico y su posterior seguimiento médico.
- Realización de Actividades de animación.
- Póliza colectiva de seguro turístico.

Fuente: <https://www.mancomunidadesierranorte.org/paginas/termalismo/>

Definición de la OMS del envejecimiento activo

La OMS define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”. A su vez propone cuatro políticas fundamentales para que los sistemas de salud se integren en este concepto: “prevenir y reducir la carga del exceso de discapacidades, enfermedades crónicas y mortalidad prematura; reducir los factores de riesgo relacionados con las causas de enfermedades importantes y aumentar los factores que protegen la salud durante el curso de la vida; desarrollar una continuidad de servicios sociales y de salud que sean asequibles, accesibles, de gran calidad y respetuosos con la edad, y que tengan en cuenta las necesidades y los derechos de las mujeres y los hombres a medida que envejecen; proporcionar formación y educación a los cuidadores”

Envejecimiento Activo

La edad no es un obstáculo para realizar actividades que contribuyan a mejorar significativamente la salud y el bienestar de las personas. **Cualquier momento es una buena oportunidad para comenzar a hacer ejercicio.**



La actividad física tiene beneficios múltiples e inmediatos para la salud: **mejor balance, coordinación, equilibrio, fuerza muscular, flexibilidad, resistencia aeróbica/cardiovascular.**



Además, la actividad física juega un papel importante en la prevención y tratamiento de enfermedades como las **cardiovasculares, la osteoporosis, la diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer.**



Fuente: <https://www.facebook.com/CEF23Daireaux/photos/la-oms-define-el-envejecimiento-activo-como-el-proceso-de-optimizaci%C3%B3n-de-las-op/3229836613797899/>

La importancia de los balnearios en el logro del envejecimiento activo

En este sentido, los tratamientos balnearios inciden en parte sobre el objetivo de colaborar en la consecución de un envejecimiento activo, partiendo de la educación integral en salud que conduce a mejorar su calidad de vida. Al hablar de calidad de vida, entramos en un concepto amplio, con una interpretación subjetiva, en el que intervienen su salud física, su satisfacción vital, el estado emocional, el nivel de funcionalidad e independencia de la persona en relación con el entorno.

Fuente: <https://www.mancomunidadesierranorte.org/paginas/termalismo/>

Importancia del envejecimiento activo



Fuente: <https://laperladeldanubio.es/guia-de-las-mejores-termas-de-budapest-de-2025/>

Importancia del envejecimiento activo

- El turismo y el termalismo social como herramientas para mejorar el bienestar emocional y la cohesión social.
- Los programas de turismo social, y específicamente el Programa de Termalismo Social del IMSERSO, favorecen la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la percepción de bienestar.
- Creación de vínculos sociales, fomento de la participación y la reducción de la soledad, especialmente en personas mayores y colectivos con barreras de acceso al ocio.
- Envejecimiento activo.
- Autonomía, autoestima y conexión comunitaria.
- El valor del turismo social y termal como motor de inclusión y bienestar social.

El turismo y el termalismo social como herramientas para mejorar el bienestar emocional y la cohesión social.



Fuente: <https://consaludmental.org/sala-prensa/programa-turismo-y-termalismo-cumple-30-anos/>

Los programas de turismo social

Los programas de turismo social, y específicamente el Programa de Termalismo Social del IMSERSO, favorecen la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la percepción de bienestar.



Fuente: <https://www.facebook.com/CIJAtizapan/posts/qu%C3%A9-es-la-salud-socioemocionales-la-capacidad-de-entender-expresar-y-manejar-ade/1152835650204169/>

Los programas de turismo social

Creación de vínculos sociales, fomento de la participación y la reducción de la soledad, especialmente en personas mayores y colectivos con barreras de acceso al ocio.



Fuente: <https://www.abc.es/espana/galicia/balneoterapia-fuente-salud-galicia-lider-20240329180132-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fgalicia%2Fbalneoterapia-fuente-salud-galicia-lider-20240329180132-nt.html>

Los programas de turismo social

Creación de vínculos sociales, fomento de la participación y la reducción de la soledad, especialmente en personas mayores y colectivos con barreras de acceso al ocio.

"Precisamente esta es una de las cuestiones que se abordan en la Cátedra de Hidrología Médica de la Universidad de Santiago de Compostela, la primera creada en Galicia sobre esta materia, y la segunda del país. Tal y como explica la doctora Dolores Fernández Marcos, especialista en esta cuestión y directora médica de Caldaria, que aglutina los balnearios orensanos de Arnoia, Laías y Lobios - encargada de impartir un seminario al respecto a mediados de este mes-, existe un alto grado de evidencia sobre los beneficios del termalismo en patologías tan comunes como la artrosis de rodilla, la artrosis lumbar o la lumbalgia, que «no tienen que ir asociadas a la edad» y pueden ser ocasionadas por «malas posturas, sobrecargas laborales» y demás esfuerzos cotidianos. Y también en otras como las cardiovasculares, las dermatológicas o las respiratorias, aunque, apunta: «El agua mineromedicinal no es una operación ni una pastilla, ni tampoco cura la enfermedad», pero »sí que mejora la calidad de vida del paciente«, planteándose como un tratamiento coadyuvante".

Fuente: <https://www.abc.es/espana/galicia/balneoterapia-fuente-salud-galicia-lider-20240329180132-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fgalicia%2Fbalneoterapia-fuente-salud-galicia-lider-20240329180132-nt.html>

Envejecimiento activo

"Un tratamiento que es especialmente beneficioso en las personas de más edad. «En nuestra sociedad, y específicamente en España», explica la directora médica del Balneario de Mondariz a ABC, Laura Gómez, que también impartió un seminario en el marco de la Cátedra de Hidrología Médica este mes, hay cada vez un mayor número de población con más de 65 años que se preocupa por «la salud, por tener mejor calidad de vida y un mayor grado de independencia». Es ahí donde entran «herramientas» como la «balneoterapia o la balneación», que tienen como meta promover un envejecimiento activo en la sociedad".

«En general, en el estado de salud del paciente geriátrico vamos a ver una mejoría a nivel del aparato locomotor, de la parte cardiorrespiratoria» y muchas veces también en el aspecto neurológico, relacionado con «el equilibrio y la coordinación», indica Gómez. Asimismo, destaca la importancia que tiene la «mejoría del dolor, gracias a su efecto analgésico»; y de la parte relacionada con la salud mental, como en la «autoestima, el bienestar y la confianza».

Fuente: <https://www.abc.es/espana/galicia/balneoterapia-fuente-salud-galicia-lider-20240329180132-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fgalicia%2Fbalneoterapia-fuente-salud-galicia-lider-20240329180132-nt.html>

Envejecimiento activo

"Pero, además, la prevención en la balneoterapia es un aspecto «muy importante», añade, puesto que busca «ralentizar en la medida de lo posible el envejecimiento, gracias al efecto antioxidante y antiinflamatorio de las aguas mineromedicinales». Para ello, además, es sumamente importante el estilo de vida saludable que se promueve en este tipo de instalaciones. En un balneario, «como centro sanitario que es, se logra un manejo integral de este tipo de pacientes», indica, «con un equipo multidisciplinar, formado por médicos, nutricionistas y fisioterapeutas», entre otros expertos, donde siempre se tiene como base el agua mineromedicinal, pero que también promueve buenos hábitos alimenticios y deportivos, con un fin único: mejorar la calidad de vida. En definitiva, «podemos decir que los balnearios en geriatría son como un tercer sistema sanitario», donde las personas de mayor edad buscan «unos cuidados que, muchas veces, no son ni de ambulatorio ni tampoco de hospital».

Fuente: <https://www.abc.es/espana/galicia/balneoterapia-fuente-salud-galicia-lider-20240329180132-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fgalicia%2Fbalneoterapia-fuente-salud-galicia-lider-20240329180132-nt.html>

Autonomía, autoestima y conexión comunitaria



Fuente: <https://www.facebook.com/aragonbalnearios/posts/-el-hotel-balneario-alhama-de-arag%C3%B3n-no-solo-ofrece-aguas-medicinales-sino-tambi/477705898340436/>

El valor del turismo social y termal como motor de inclusión y bienestar social.



Fuente: <https://www.balnearios.org/actualidad/mas-de-200000-personas-disfrutaran-de-los-balnearios-gracias-al-programa-de-termalismo>

Termalismo y estrés: cómo el agua puede ayudar a recuperar el equilibrio (María Lorena Vela) Profesora de Hidrología Médica

“El termalismo, a través de aguas mineromedicinales y baños termales, ayuda a regular el cortisol y mejorar el bienestar, evidenciado por estudios que muestran reducción del estrés y mejor sueño. Los programas termales ofrecen un enfoque integral, combinando temperatura, minerales y entorno natural para romper el ciclo de estrés-sueño. Hombres y mujeres responden al estrés de manera diferente, lo que hace del termalismo una opción personalizada. El termalismo se apoya en evidencia científica y encaja perfectamente con una medicina más integrativa, centrada en la persona y en el equilibrio global del organismo.

Vivimos en una época en la que el estrés ya no es algo puntual, sino casi una forma de vida. No es solo «tener mucho trabajo» o «estar nervioso», es un proceso biológico que afecta a todo el organismo.

Cuando estamos sometidos a estrés de forma continuada, nuestro cuerpo activa un sistema llamado eje hipotálamo-hipófisis-adrenal. Esto hace que aumente el cortisol, una hormona que nos prepara para reaccionar, pero que, si se mantiene elevada en el tiempo, puede tener efectos negativos: peor sueño, más ansiedad, cambios metabólicos o, incluso, impacto en el sistema inmune”.

Termalismo y estrés: cómo el agua puede ayudar a recuperar el equilibrio (María Lorena Vela) Profesora de Hidrología Médica

“De hecho, hoy sabemos que el estrés crónico está relacionado con muchas de las enfermedades más frecuentes, desde problemas cardiovasculares hasta trastornos del estado de ánimo. Es un problema de salud pública. En este contexto, cada vez se buscan más estrategias que no dependan únicamente de fármacos. Aquí es donde entra el termalismo.

El termalismo incluye el uso terapéutico de aguas mineromedicinales, baños termales, aplicación de barros y programas en entornos naturales. No es algo nuevo: se utiliza desde hace siglos. Lo interesante es que ahora empezamos a entender por qué funciona. Más allá de la sensación de relax, estas intervenciones tienen efectos medibles en el organismo”.

Termalismo y regulación del cortisol

“Los estudios más recientes muestran que la balneoterapia puede ayudar a regular el cortisol, es decir, a mejorar la respuesta del cuerpo al estrés. Una revisión sistemática con múltiples estudios encontró una tendencia a la reducción del cortisol en personas con altos niveles de estrés tras programas de balneoterapia (Antonelli et al., 2024; Rapolienė et al., 2025). Esto sugiere que el organismo recupera su capacidad de adaptación.

El termalismo, utilizado desde hace siglos, puede ayudar a regular el cortisol, es decir, a mejorar la respuesta del cuerpo al estrés.

Además, ensayos clínicos han demostrado que, tras una o dos semanas de tratamiento termal, las personas no solo se sienten mejor, sino que objetivamente presentan menos cortisol (que es la hormona del estrés) y mejor bienestar.

Curiosamente, en algunos casos el cortisol puede aumentar ligeramente durante el tratamiento. Esto no es negativo: se interpreta como un «estrés positivo» (eustrés), un estímulo controlado que ayuda al organismo a adaptarse mejor”.

Termalismo y regulación del cortisol

“Mejoras en el sueño y en el estado de ánimo

El impacto del termalismo no se limita al cortisol. Programas termales de pocos días han demostrado mejorar el estado de ánimo, reducir síntomas depresivos y, sobre todo, mejorar la calidad del sueño. Esto es clave, porque el sueño y el estrés están profundamente conectados. Dormir mal aumenta el estrés, y el estrés empeora el sueño. Romper este círculo es fundamental.

Además, revisiones científicas indican que las personas que realizan balneoterapia perciben una mejora clara en su descanso, especialmente cuando se combina con actividad física o técnicas de relajación (Castelli et al., 2022; Latorre-Román, et al., 2015).

El efecto no se debe a una sola cosa, sino a la combinación de varios factores:

- La temperatura del agua, que relaja el sistema nervioso.*
- Los minerales, que pueden tener efectos biológicos.*
- El entorno natural, que reduce la carga mental.*
- El cambio de ritmo, que permite desconectar del estrés cotidiano.*
- El hecho que sea un enfoque global, no una intervención aislada”.*

Termalismo y regulación del cortisol

“Respuesta al estrés en hombres y mujeres

En los últimos años, la investigación está mostrando algo cada vez más evidente: mujeres y hombres no vivimos el estrés de la misma manera, ni tampoco lo regulamos igual. Las diferencias hormonales, metabólicas y del sistema nervioso hacen que la respuesta al estrés y la forma de recuperarnos no sean idénticas. Aquí es donde el entorno termal cobra un valor especialmente interesante.

Las aguas termales, las saunas, los baños de vapor, las estufas y los gases propios de las aguas mineromedicinales actúan activando el sistema nervioso parasimpático, el gran responsable de la recuperación del organismo. Es el sistema que permite «bajar revoluciones», mejorar el descanso, favorecer la digestión y entrar en un estado de calma profunda. En otras palabras, es el sistema que repara.

El termalismo no sustituye otros tratamientos cuando son necesarios, pero sí puede prevenir, complementar y mejorar la calidad de vida.

Por otro lado, existen estímulos más intensos, como las inmersiones en agua fría o casi congelada, que generan una activación aguda del organismo. Este tipo de estímulo produce un aumento transitorio del cortisol y de la activación del sistema nervioso, pero, bien aplicado, puede mejorar la capacidad adaptativa y la resiliencia al estrés”.

Termalismo y regulación del cortisol

“Desde una mirada más personalizada, todo apunta a que los estímulos restauradores (calor, vapor, aguas mineromedicinales) pueden ser especialmente beneficiosos en mujeres, donde el equilibrio y la regulación fina del sistema nervioso son clave. En cambio, los estímulos más activadores (como el frío intenso) podrían tener un mayor papel en hombres, favoreciendo respuestas adaptativas y horméticas.

No se trata de elegir uno u otro, sino de entender que el termalismo ofrece un abanico de herramientas capaces de adaptarse a cada persona. Y ese es, probablemente, uno de sus mayores valores: la posibilidad de trabajar el estrés no desde un único enfoque, sino desde el equilibrio entre activación y recuperación

Debemos alejarnos de la idea del balneario como un espacio exclusivo o de lujo, y acercarnos a ellos como centros para cuidar nuestra salud. Más allá de la teoría, hay lugares donde todo esto ya está pasando. Balnearios que no solo ofrecen descanso, sino verdaderas estrategias para gestionar el estrés desde el cuerpo”.

Termalismo y regulación del cortisol

“En España, algunos ejemplos son especialmente representativos, como el Balneario de La Hermida, en Cantabria, o el Balneario de Alange, en Extremadura. Estos dos centros son conocidos por sus aguas mineromedicinales orientadas a la relajación profunda, donde el calor, el vapor y el entorno natural facilitan esa activación del sistema parasimpático que permite «bajar el ruido» del día a día. Otros ejemplos son el Balneario de Cofrentes, en Valencia, o el de Laias, en Galicia, que integra el uso del frío como herramienta terapéutica, especialmente en contextos de estrés físico y mental, como el entrenamiento deportivo.

El termalismo puede mejorar el estado de ánimo, reducir síntomas depresivos y, sobre todo, mejorar la calidad del sueño.

Al final, todos estos espacios comparten una misma idea: el agua como herramienta para regular el estrés. Ya sea a través del calor que calma o del frío que activa, el objetivo es el mismo: ayudar al cuerpo a recuperar su equilibrio natural. En un mundo donde el estrés es constante, el termalismo se posiciona como una herramienta interesante dentro de la medicina actual. No sustituye otros tratamientos cuando son necesarios, pero sí puede prevenir, complementar y mejorar la calidad de vida. Lejos de ser solo una tradición, hoy el termalismo se apoya en evidencia científica y encaja perfectamente con una medicina más integrativa, centrada en la persona y en el equilibrio global del organismo”.

Bibliografía

Antonelli, M. , Fasano, F. , Veronesi, L. , Donelli, D. , Vitale, M. & Pasquarella, C. (2024). Balneotherapy and cortisol levels: an updated systematic review and meta-analysis. International Journal of Biometeorology , 68 , 1909-1922. <https://doi.org/10.1007/s00484-024-02721-6>

Antonelli, M. & Donelli, D. (2018). Effects of balneotherapy and spa therapy on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review. International Journal of Biometeorology , 62(6) , 913-924. <https://doi.org/10.1007/s00484-018-1504-8>

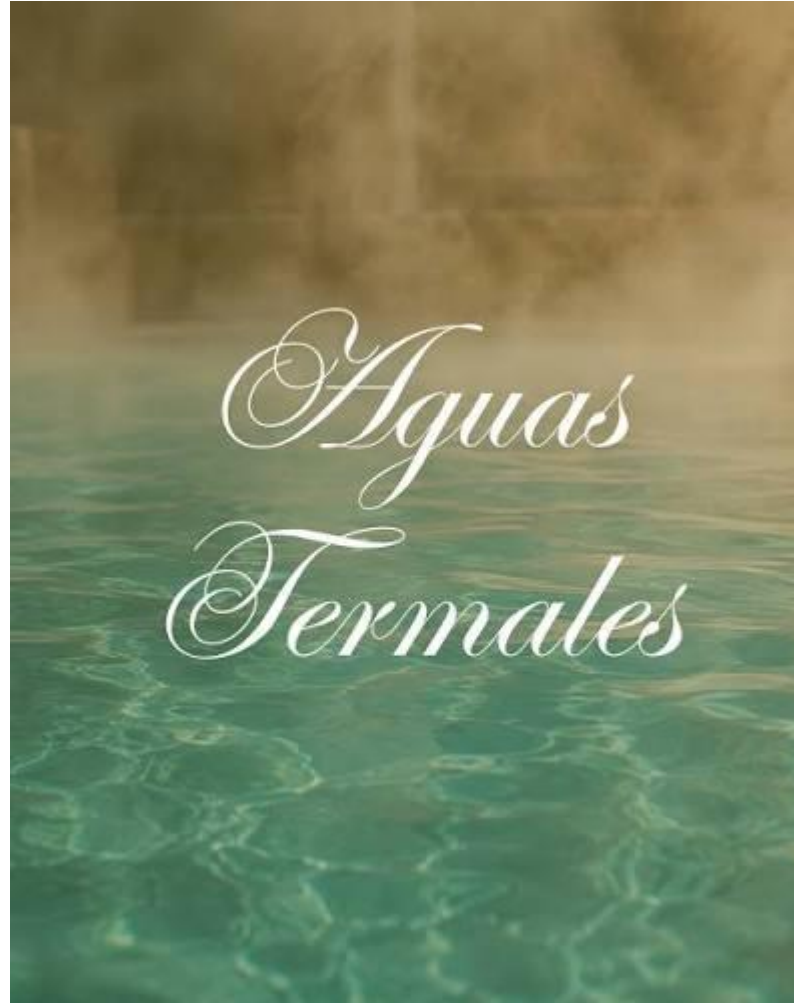
Castelli, L. , Galasso, L. , Mulè, A. & Ciorciari, A. (2022). Sleep and spa therapies: a systematic review. Frontiers in Physiology , 13 , 964232. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.964232>

Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. Nature Reviews Endocrinology , 5(7) , 374-381.

Latorre-Román, P.A. , Rentero-Blanco , Laredo-Aguilera, M.J. & García-Pinillos, F. (2015). Effect of a 12-day balneotherapy programme on mood and sleep. Psychogeriatrics , 15 , 14-19. <https://doi.org/10.1111/psyg.12068>

Rapolienė, L. , Rapolis, D. , Bredelytė, A. , Taletavičienė, G. , Fioravanti, A. & Martinkėnas, A. (2025). Balneotherapy as a complementary intervention for stress and cortisol reduction. Brain Sciences , 15(2) , 165. <https://doi.org/10.3390/brainsci15020165>

Aguas termales



Fuente: <https://www.instagram.com/p/DTaI4UTDRJD/>

Servicios ofrecidos por el Programa de Termalismo



El **reconocimiento médico** al ingresar en el balneario para la prescripción del tratamiento



El **tratamiento termal** que, en cada caso, prescriba el personal médico del balneario



El **seguimiento médico** del tratamiento



Actividades de ocio y tiempo libre ofrecidas gratuitamente por el balneario



Póliza de seguro

**197.000
plazas**
en régimen de
pensión completa



El programa se va a desarrollar entre los meses de febrero y diciembre. Los turnos son de 10 días (9 pernoctaciones) y se realizan en régimen de pensión completa.



Fuente: <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/derechos-sociales-consumo-agenda-2030/paginas/2026/imsero-viajes-balnearios-requisitos.aspx>

Servicios ofrecidos por el Programa de Termalismo

Datos publicados por el IMSERSO

“El Imsero ofrecerá a los pensionistas hasta 9.000 plazas más en balnearios de toda España

El Consejo de Ministros ha autorizado recientemente la contratación del Programa de Termalismo para las temporadas 2027 y 2028, con casi 200.000 plazas anuales, lo que supone un incremento de hasta 9.000 plazas más respecto a años anteriores.

La oferta de balnearios en toda España para las personas pensionistas puede prorrogarse al año 2029 y cuenta con una inversión inicial de 73 millones de euros del Ministerio de Derechos Sociales.

En la última temporada completa, en 2025, el Programa de Termalismo registró una ocupación del 93,55%.

El Consejo de Ministros celebrado hoy martes 7 de julio de 2026, ha autorizado este martes la contratación de los servicios de reserva y ocupación de plazas del Programa de Termalismo para las temporadas 2027 y 2028, así como la posibilidad de una prórroga para la temporada 2029. Se trata de un programa que ofrece plazas a personas pensionistas en balnearios de toda España”.

Servicios ofrecidos por el Programa de Termalismo

“El Imserso, adscrito al Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, contempla una oferta estimada de casi 400.000 plazas (399.584) para los años 2027 y 2028, lo que supone ofrecer casi 200.000 plazas (199.792) por temporada. Esta oferta implica un importante incremento, ya que permitirá ofrecer hasta 9.000 plazas más al año respecto a las disponibles en temporadas anteriores.

El Programa de Termalismo del Imserso mantiene una elevada demanda social. De hecho, en la última temporada completa, la de 2025, la ocupación fue casi total, alcanzando el 93,55 %, con más de 250.000 solicitudes por parte de las personas pensionistas y un total de 1.635.318 pernoctaciones.

Esta oferta de balnearios se sostiene gracias a la inversión del Ministerio de Derechos Sociales que, a través del Imserso, se estima que aporte más de 72 millones de euros (72.341.168,26 euros) para cubrir las temporadas de 2027 y 2028. Estas cifras se complementarán con las aportaciones de las personas usuarias.

Además de su alcance social, el Programa de Termalismo tiene un importante impacto económico en las zonas donde se ubican los balnearios, muchas de ellas en el ámbito rural, contribuyendo al mantenimiento del empleo y a la actividad económica. En este sentido, desde el Imserso se calcula que la nueva oferta de plazas para 2027 y 2028, junto con la posible prórroga de 2029, genere un impacto económico de 433.159.450,77 euros”.

Servicios ofrecidos por el Programa de Termalismo

“Por otro lado, el Imsero permitirá que la relación inicial de establecimientos y plazas pueda ajustarse durante la ejecución del programa. Es decir, se ofrece la posibilidad de incorporar nuevos establecimientos termales o de redistribuir las plazas cuando resulte necesario.

El Programa de Termalismo fue creado en 1989 con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante el envejecimiento activo, la prevención de la dependencia y la promoción de la salud, facilitando el acceso a tratamientos termales en establecimientos con aguas minero-medicinales declaradas de utilidad pública.

Más allá de permitir el acceso a tratamientos termales a precios asequibles, el Programa de Termalismo constituye también una herramienta para combatir la soledad a través de las interacciones que se establecen entre las personas usuarias durante la estancia en los balnearios. Asimismo, contribuye a favorecer tanto la solidaridad intergeneracional como la interterritorial mediante los desplazamientos entre diferentes comunidades autónomas.

El beneficio principal para las cuentas públicas no es presupuestario en el turismo, sino preventivo: mejora la salud de las personas mayores, reduce la dependencia y disminuye el gasto farmacéutico o médico a medio y largo plazo”.

Servicios ofrecidos por el Programa de Termalismo

El impacto económico estimado triplica con creces la inversión pública realizada, dinamizando el sector termal y el empleo local fuera de temporada alta.

Pero en España, pese a estar reconocido como un servicio sanitario, el sistema de salud no incluye los balnearios, al contrario de otros países de Europa donde sí que se contemplan, como Francia, Italia o Alemania, y un médico puede derivar a un paciente a estas instalaciones para ofrecerle un tratamiento más completo. Un reconocimiento que, de llevarse a cabo «con el rigor adecuado», indica la directora médica de Caldaria, aportaría dos cosas muy importantes. «En primer lugar, supondría emplear una tecnología que tiene muy poca iatrogenia -efectos secundarios- en una población que cada vez es mayor» y tiende a la cronificación de ciertas patologías y a la polimedicación; y, además, lo haría proporcionando un espacio de salud »amable«.

Los Seminarios como los elaboradores por la Cátedra de Hidrología Médica de la USC tienen una gran trascendencia a la hora de fomentar los viajes de salud.



Gracias



Olga Martínez Moure



omarti04@ucm.es