Si usted está cansado, con preocupaciones, ha tenido algún problema afectivo o familiar reciente, cambio de situación o ritmo de trabajo; está diagnosticado de artritis, artrosis, lumbalgias; ha sufrido algún accidente con fracturas, rotura de ligamentos o esguinces; padece del sistema respiratorio o ha fumado demasiado, tiene estreñimiento crónico, padece de psoriasis o algún problema crónico de piel; con frecuencia sufre cálculos renales, trastornos biliares, necesita preparación para una competición o simplemente le apetece un reposo, le voy a recetar una cura balnearia.

Para todos los reumatismos (como la artrosis) o lesiones del aparato locomotor, cualquier balneario es apropiado, ya que es el calor a la vez que el ejercicio en flotación en el agua lo que va a dar alivio al dolor y permitir una mayor movilidad. Como consecuencia usted podrá disminuir o incluso suprimir la medicación que está tomando.

Para el resto de las afecciones citadas y muchas más, será necesario que consulte a su médico, con objeto de que el agua minero medicinal sea la apropiada. Existen aguas que estimulan la actividad, como las cloruradas, y otras que tranquilizan, como las radiactivas. Debe pues, elegirse el balneario apropiado para cada situación.

Hoy muchas veces se debería dejar de recetar tanta pildora y volver, aunque sólo sea un poco, a recetas de reposo. Ya no existen ciudades o lugares de vacaciones próximos donde pueda encontrar la tranquilidad (o la actividad lúdica) salvo los balnearios.

Vaya, pues, a un balneario, no se arrepentirá... volverá.

Se lo receto; no lo dude, aunque sea por curiosidad no se lo pierda, es algo diferente.

Como suelen decir los políticos, nos estamos dirigiendo exclusivamente a los que están dudosos. A los asiduos no hay que convencerles, repiten una y otra vez. No obstante, la primera experiencia de cura balnearia es inolvidable, aprovechela y procure que sea lo más larga posible y como mínimo de nueve días.

En una pequeña novela ("En el balneario", del Nobel Hermann Hesse), el autor describe con toda perfección la conversión al tratamiento o estancia balnearia en su
primera visita a Baden-Baden.
Trate de amoldarse paulatini-
mente al ritmo de vida y a las cos-
tumbre, casi rituales del lugar.
Piense que está usted comprando
 tiempo libre, tiempo de no hacer
 nada y que eso es, actualmente,
 muy difícil de conseguir.

Dice López Ibáñez que "el reposo pro-
picio a la soledad del espíritu tan
necesario a los "Rasgos neuróticos
del mundo contemporáneo" sue-
le ballarse en los Balnearios, ya que
sus amores parafinas sólo admiten
comparación con aquellos otros en
que se ubicaron las viejas Abadías
o las Casas Forestales. Allí donde se
instalan, no se carece de aguas sa-
ludables, rumorosas umbrias, ni cli-
ma suave y delicioso".

No podemos comentar en un pe-
queño artículo las actuales prescrip-
ciones o terapias; sólo he hecho re-
ferencia a las más frecuentes, pero
son muchas más, algunas muy espe-
cializadas como la "claudicación in-
termitente" en Nauheim o en Royat,
ie incluso existen superspecializa-
ciones como en afecciones esto-
motológicas en Saint Cristau, a po-
cos kilómetros de Candanchú, ya en
Francia.

Vamos a realizar un repaso a nues-
tra riqueza hidrológica en Aragón.
Enumeraremos los Balnearios o ins-
talaciones abiertas, también las cerras-
das actualmente y finalmente las
fuentes o manantiales de interés.

Riqueza hidrológica de
Aragón.

PROVINCIA DE HUESCA.
Tenemos tres balnearios abiertos
en la actualidad:

**Baños de Benasque.** A unos kiló-
metros de Benasque está la instala-
ción hotelera, a 1.680 m. (el más alto
de España), con seis fuentes de aguas
oligométricas (cinco de ellas
hipertermales y radiactivas). Extraor-
dinario paisaje, clima y lugar con bos-
qués y praderas. Ideal tratamiento en
casos de stress, agotamiento o nece-
sidad de un descanso. Tratamientos
hidrológicos incluso con piscina
terminal. Balneario muy recomendable
para la gente joven y mayores a los
que les guste la montaña.

**Panticosa.** Balneario excepcio-
nal, por su situación, aguas e instalacio-
nes hoteleras. En la actualidad se está
aprovechando para usos combinados
como son deporte de invierno (ski
de fondo), vacaciones ocupacionales
con cursos y talleres diversos pero sin
olvidar el tratamiento termal. Nume-
rosas fuentes con amplios tratamien-
tos. Muy recomendado también
para gente joven, ejecutivos y aman-
tes de la montaña. El uso doble que
se está dando permite un trata-
miento de descanso o termal a una
persona y a sus acompañantes prac-
ticar deportes.

**Villas del Turbón.** Dispone de in-
stalaciones hoteleras pero no de tra-
tamientos hidrológicos, ya que exclu-
sivamente se bebe agua del manantial.
Son aguas oligométricas, sin
contenido de sodio y por lo tanto
muy "diuréticas". Es el lugar ideal
para las personas que quieren un am-
biente balneario pero no quieren o
tienen contraindicados ciertos trata-
mientos termales.

Los Balnearios cerrados por divers-
sas causas en la provincia de Huesca
son los siguientes:

**Tiempos,** debido a la inundación
del lugar por el pantano de Yesa, des-
apareció en 1959. Fue famosísimo
balneario de aguas cloruradas y
cidradas, de muy alta temperatura
y de unos 4 gramos de mineraliza-
d (aguas muy similares a las de
Arnedillo, Fitro o Archena). Todavía
cuando baja el nivel de Yesa apare-
cen las fuentes. Existen algunos pro-
yectos de extraer las aguas y poder
rescatar el balneario.

Estadilla. Desapareció hace muchos años.

Arro. También balneario desaparecido. Sus aguas contienen ácido tánico, siendo las únicas en el mundo que lo poseen.

Otras fuentes mineromedicinales de interés en la provincia de Huesca son: Acumet, Alins del Monte, Alquezar, Apies, Aragüés del Puerto, Borau, Buerba, Calasanz, Capella, Castilsáb, Fiscal, Hecho, Jaca, Jasa, Laspaules, Liguore de Arro, Navalmuñecos, y Olso. Existen además fuentes de agua mineral incluso con embalado, que no describo.

PROVINCIA DE TERUEL.

Tenemos dos Balnearios en la actualidad.

El Paraiso. Situado en Manzanera, cerca de Mora de Rubielos. Las aguas son cloruradas-sulfatadas, de siete gramos por litro de mineralización. Las instalaciones son relativamente nuevas, sobre todo los tratamientos especiales. Las indicaciones son: trastornos digestivos (gastritis atróficas, estreñimiento, colecistitis no calculosa), trastornos cutáneos y, como siempre, cualquier tipo de reumatismo.

Camarena de la Sierra. No dispone de establecimiento hotelero, por lo que hay que buscarlo en el pueblo. Dispone de instalaciones para bebida y evacuación, ya que son aguas sulfatadas laxantes de unos cuatro gramos de mineralización. Son muy similares a las aguas de Cestona o Valègona.

Los balnearios cerrados en la provincia de Teruel son los siguientes:

Segura. Muy famosos los baños, por su especialidad oftálmica. También existe otro manantial de aguas farruginosas.

Fuensanta de Villar. Cerrado hace bastante tiempo. Conservan no obstante su expediente de aprovechamiento por lo que aparece con frecuencia en catálogos de balnearios.

Arriño. Existe una casa de baños de aguas sulfatadas. Hace ocho años aún funcionaba, en la actualidad, no.


PROVINCIA DE ZARAGOZA.

Los balnearios actuales son los siguientes:

Alhama de Aragón. Villa termal, explotada ya por los romanos y árabes. Con cuatro establecimientos hoteleros, aguas bicarbonatadas mixtas, radiactivas muy relajantes. Indicadas para procesos reumáticos, respiratorios y otros. Tratamientos diversos:

“Podemos decir que la hidroterapia que se ofrece en la Seguridad Social es incompleta en relación con la cura balnearia”

bebida, baños, chorros, hidromasajes, inhalaciones, aerosoles, (en general en todos los balnearios están ampliando y modernizando las técnicas con piscinas, jacuzzis, masajes subacústicos manuales o con chorros o burbujas, aplicación de lodos o en su ausencia parafinas, etc.), pero además en Alhama tenemos un lago termal con la posibilidad de bañaros o remar placidamente mientras se contemplan las frondosas orillas.

Jaraba. Es otra Villa termal, con tres establecimientos hoteleros, la especialidad de tratamiento es la litiasis renal debido a la composición del agua bicarbonatada cálcica, con poca mineralización y poco sodio. No obstante se realizan numerosas técnicas y tratamientos para aparato locomotor y respiratorio. Como en casi todos los balnearios, existen árboles centenarios y lugares para deliciosos paseos. Las instalaciones se han modernizado y al igual que en Alhama estamos ante una ciudad balnearia tradicional.

Paracuellos. A pocos kilómetros de Calatayud, se trata de unas aguas muy especiales, con 14 gramos por litro de mineralización estamos ante aguas cloruradas y altamente sulfatadas. La especialidad es de piel y mucosas juntamente con aparato respiratorio y reumatos. Los resultados en la psoriasis son, en ocasiones, espectaculares. Las instalaciones están algo anticuadas, pero el agua es una joya. Cabe incluso la posibilidad de ir desde Zaragoza diariamente para recibir los tratamientos.

En el centro del triángulo Paracuellos, Alhama y Jaraba, tenemos el Monasterio de Piedra.

Los Balnearios cerrados en la provincia de Zaragoza son los siguientes:

Quinto de Ebro. Aguas sulfatadas de ligera mineralización. Cerrado a principio de siglo.

Fonté. Entre Caspe y Chiprana.

Monasterio de Piedra. Se embotelló agua a finales del siglo pasado.

Mediana de Aragón. Aguas sulfatadas de altísima mineralización 143 gr. por litro (como las de Carabanchel y Loeches de Madrid). No fue nunca balneario pero eran aguas
de reconocido prestigio.

Agua Fita Santa Fé. Cuarte de Huerva. También sulfatadas de 65 gr. de mineralización. Con 2 gr. de sulfatos se obtiene un resultado laxante, por lo que bastaban dos o tres cucharadas para su efecto. También existió instalación hotelera.

Otras fuentes de aguas minerales e inmediaciones en la provincia de Zaragoza:

Alberta, Badallur, Belmonte, Cadrete, Calatayud, Castejón de Valdejasa, Embid de Ariza, Epila, Longares, Monnegilena (frecuentemente seco el manantial), Morata de Jalón, Pina de Ebro, San Mateo de Gállego, Villanueva de Gállego, Villanueva de Huerva y en Zaragoza, la Fuente de la Cañá y la Fuente de la Junquera.

Situación actual.

En Aragón y en España los balnearios han pasado una mala época por varias razones.

Hace más de veinte años surgió en Europa el concepto de “termales social”. Se trataba de que todos pudieran acceder a la cura balnearia, en otras palabras, que entrasen en la seguridad social los tratamientos o al menos en parte.

En España no se siguió esa tendencia, ya que se realizaron piscinas climatizadas de tratamiento hidro-terapéutico (con agua normal), en los grandes centros de la segu-

ridad social, como una sección mas de los servicios de rehabilitación. Hay que decir que los tratamientos son correctos y dan muy buenos resultados, pero faltaba el lugar y el clima de un balneario y les sobraba estar en un hospital con todo lo que conlleva.

Los balnearios siempre han tenido un problema con la determinación de su temporada. Si abren sólo tres o cuatro meses, la rentabilidad es baja. Si abren todo el año les falta a veces clientela, y es fundamental que exista esta por la relación social que se establece entre los que están en el balneario.

Estas relaciones están muy bien descritas por el olvidado literato aragonés del pasado siglo, Luis Royo Villanova, que en “Siluetas de un Balneario” va haciendo un retrato de los diversos personajes como “El Doctor”, (si la “temporada oficial” fuese eterna, ¿quién como el médico de baños?), “La Perla” (náyade de las aguas minerales, de ellas brota y en ellas se disuelve al acabar la temporada.), “El indisoluble”, “La decana”, “El pan de lágrimas”, y otras más, dando un relato del balneario de fin de siglo con un estilo de vida pasimomiosa, dulce y sosegada que, desgraciadamente hoy, ya es imposible de conseguir.

Estas relaciones sociales no están reñidas con la situación de quedarse solo en un balneario y que proporciona una cura de vitalidad interior.

Téngase en cuenta que se ha huido de las distracciones multitudinarias y se busca en un balneario la quietud ajitada en las “Soledades” de Góngora o la “Soledad sin descanso”, de Federico García Lorca.

Se podrá entender ahora cómo la hidroterapia que se ofrece en la seguridad social, es diferente en muchos aspectos, incluso podemos decir que incompleta en relación con la cura balnearía.

El resultado es que los balnearios españoles no han recibido ayudas o clientela fija por parte del Estado. En la actualidad se están convirtiendo en residencias para personas mayores, que, si bien son un impulso digno de tener en cuenta y que han evitado en algunos casos la ruina de muchos balnearios, lo consideramos insuficiente.

Podrían realizarse convenios de rehabilitación de accidentados, minusválidos, o postoperados, sistemas de percepción de ayudas por acondicionar balnearios para uso como hospitales en casos de urgencia o de catástrofe. Es necesaria una inyección económica para que en la “temporada balnearia”, pudiesen trabajar a los mejores precios posibles ya que no se subvencionara el tratamiento.

Por todo ello no comenten que los balnearios parece que “vuelven a estar de moda”, lo que tienen que hacer para mejorar la situación es ir a buscar a cualquier excusa... volverán.