

BALNEARIO  
**COFRENTES**



---

LE ENSEÑAMOS  
A **CUIDAR** DE  
SU **SALUD**

---

**PROGRAMA DOLOR  
ESPALDA Y RODILLAS**

[medicinatermal.com](http://medicinatermal.com)

# EN EL BALNEARIO TENEMOS UNA PROPUESTA PARA AYUDARLE

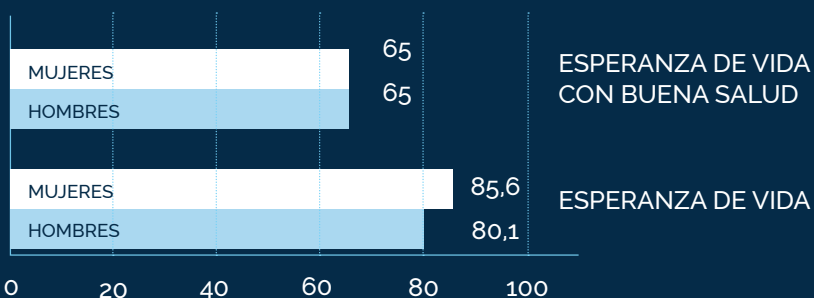
¿QUÉ PUEDO HACER PARA VIVIR MEJOR SI TENGO  
UN DOLOR DE ESPALDA O RODILLA?

- 1 Entender qué **me pasa y por qué**
- 2 **Aliviar** el dolor y Rehabilitar las consecuencias
- 3 Aprender a **cuidarnos** para que vaya a menos y no a más.

## SABÍA QUE...

**4 DE CADA 5 PERSONAS EN ESPAÑA  
SUFREN DOLOR DE ESPALDA O RODILLA  
DE MANERA CONSTANTE O PUNTUAL.**

Fuentes: Tablas de mortalidad. INE | Indicadores de Desarrollo sostenible. Eurostat



### INFOSALUD

EL ESPAÑOL MEDIO VIVE 85 AÑOS, PERO SU ESPERANZA DE VIDA CON BUENA SALUD ES DE 65. ESTO QUIERE DECIR QUE CASI EL **25% DE SU VIDA** VA A VIVIR CON ALGUNA ENFERMEDAD.

El dolor de espalda y rodilla causa rigidez articular y atrofia muscular, perdiendo fuerza y equilibrio y aumentando la probabilidad de caídas. Una de las causas principales que reduce la esperanza de vida con buena salud son las caídas, pues a partir de los 65 nuestro cuerpo no se recupera

igual y podemos entrar en una fase de fragilidad y aumento de dolores.

Podríamos resignarnos a pensar que esto es lo natural, es parte de hacerse mayor. Pero la realidad es que **hay mucho que podemos hacer.**

1

# ENTENDER QUÉ ME PASA Y POR QUÉ

---

**Vamos a medirle cómo está y cómo debería estar para tener menos dolor a su edad.**

La mayoría de nosotros no tenemos claro en qué consiste “envejecer” ni si lo estamos haciendo bien. Por ese motivo, en 2017 vamos a realizarle una evaluación sobre su estilo de vida, para identificar qué cosas podrían ayudarle a vivir mejor sin dolor.



2

# ALIVIAR EL DOLOR Y REHABILITAR

---

**¿Sabía que los dolores prolongados causan rigidez articular y atrofia muscular?**  
Su cuerpo se contractura para que duela menos y esta contractura provoca secuelas.

**1- Tratamientos termales diarios**, en los que vamos aumentando la temperatura de las técnicas conforme las vamos concentrando en las áreas de mayor dolor

.....

**2- Parafangos diarios**, aplicados tras el tratamiento termal. Al tener la zona afectada ya caliente, el calor del parafango penetra más profundo y consigue un mayor alivio del dolor.

.....

**3- Una sesión de terapia manual** con el fisioterapeuta para personalizar más el tratamiento

.....

**4- Mantener el cuerpo fuerte** es muy importante para evitar rigideces articulares y pérdida de musculatura. Por ese motivo, con la edad y especialmente cuando se tiene dolor, estar en forma es clave para evitar caídas. Con la sesión de **Taller de fortalecimiento muscular y prevención de caídas**, las entrenadoras funcionales le enseñaran las claves de lo que tiene que hacer a su vuelta a casa.

**ALIVIAR**

**REHABILITAR**

**PREVENIR**

**Un buen tratamiento tiene que centrarse en aliviar el dolor y rehabilitar los síntomas complementarios.**

3

# APRENDER A CUIDARNOS

---

## PARA REDUCIR Y CONTENER SU DOLOR

Con su **Semáforo de la Salud**, vamos a explicarle qué cosas son las más importantes para vivir mejor sin dolor.

---

### CLASE 1

**Cómo vivir mejor:** cómo aumentar mis años con buena salud.

---

FUERZA  
MUSCULAR

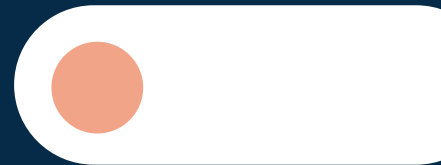


### CLASE 2

**Cómo convivir con un dolor crónico:** qué cosas tengo que hacer para vivir con menos dolor.

---

EQUILIBRIO



ELASTICIDAD



**Aprender es tomar conciencia de qué hay que hacer, para hacerlo, y qué hay que dejar de hacer para no hacerlo.**

2 clases con el médico, donde repasaremos su informe, le ayudaremos a entender qué tiene que hacer, le contaremos los últimos avances de la ciencia y podrá preguntar todas sus dudas.

---



BALNEARIO  
**COFRENTES**

---

## PROGRAMA ESPALDA Y RODILLAS

---

EL PROGRAMA DEL BALNEARIO LE **INCLUYE LO SIGUIENTE:**

---

Semáforo de la salud, **fase 1:** Evaluación del **estilo de vida**

---

Entre **3 y 4 técnicas hidrotermales** diarias  
(según programa de termalismo)

---

**Parafangos** diarios

---

Una **sesión manual** con fisioterapeuta (20 minutos)

---

Clase 1:  
**Cómo vivir mejor**

---

Clase 2:  
**Aprender a vivir con mi dolor crónico**

---

Coste:

---

<b>6 DÍAS</b>	<b>79,00€</b>
<b>8 DÍAS</b>	<b>89,00€</b>
<b>10 DÍAS</b>	<b>99,00€</b>

---

Nota: este programa se reserva añadido a su alojamiento o programa de termalismo.

**APÚNTESE YA LLAMÁNDONOS AL 96 189 40 25**