

# BALNEARIO DE COFRENTES



EDICIÓN 1, 2ª SEMESTRE 2018|



## APRENDER A CUIDARSE

Claves del Dr. Fernández  
Torán para empezar a  
cuidarse.

## TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR

Descubra todo lo que puede  
hacer en Cofrentes para  
prevenir y aliviar su dolor y  
mantenerse en forma.

## ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD

Avances, mitos y verdades  
sobre lo que la ciencia ya sabe  
de la longevidad.

# QUÉ ES UN BALNEARIO

En España un Balneario es un Centro Sanitario de tipo C3, autorizado para ofrecer la oferta asistencial catalogada como U58 Hidrología Médica, en la que un médico especialista en Hidrología Médica es responsable de la utilización de aguas mineromedicinales y/o termales con fines terapéuticos y preventivos para la salud y otras ofertas asistenciales para las que obtenga la autorización\*

En resumidas cuentas, **un balneario es un Centro Sanitario que dispone de 3 cosas:**

- **Aguas mineromedicinales** declaradas de Utilidad pública.
- **Instalaciones** adecuadas para llevar a cabo los tratamientos que ofrece por estar en ellos especializados
- **Servicio médico** especializado con médico hidrólogo

## ¿Cómo son y qué hacen los balnearios en Europa?

En Europa, existe una gran tradición balnearia medicalizada, estando sus prestaciones terapéuticas cubiertas por la sanidad pública en Francia, Italia, Alemania, Austria y próximamente en Portugal.

En 2014 los principales expertos mundiales en balneoterapia consensuaron el concepto, junto con la Sociedad Europea de Estaciones Termales, de **Medicina Termal**. Donde los grandes balnearios se comprometían a incorporar nuevos servicios que ayudasen a mejorar la sanidad pública, especialmente enfocados a la **Educación para la Salud**.

Aprovechando los profesionales, las instalaciones y las estancias (intensivas e inmersivas) en Balnearios para **promover la salud** mediante estilos de vida saludable y **prevenir las enfermedades** mediante estrategias de prevención primaria (vinculadas a su estilo de vida) y de prevención secundaria (efectuando diagnósticos precoces de las principales enfermedades o al menos de las que ocasionan mayor mortalidad mediante pruebas y análisis periódicos)



\*Siguiendo el Real Decreto 1277/2003, de 10 de octubre, por el que se establecen las bases generales sobre autorización de centros, servicios y establecimientos sanitarios



# QUÉ HACEMOS EN COFRENTES

Aprovechando las herramientas que el Ministerio de Sanidad y los programas de Termalismo nos ofrecen, hemos creado la única Escuela de Longevidad de Europa. El lugar donde las personas aprendan a desarrollar su estrategia de Envejecimiento Saludable.

Desde hace más de 30 años, el Balneario de Cofrentes es un centro médico especializado en el dolor crónico de espalda y rodilla. Dolor que surge fruto del proceso de envejecimiento y que se puede prevenir, mejorar y ralentizar si las personas llevan un estilo de vida saludable. Hace más de 10 años nos dimos cuenta que no valía solo curar, había que prevenir.

Por ese motivo comenzamos a enseñar a las personas qué es lo que tenían que hacer para vivir mejor más años.

**Nuestra filosofía de Salud: Las personas deben conocer cómo va a cambiar su cuerpo en los siguientes años.**

## NUESTRA ESTRATEGIA SIGUE TRES FASES: PIRÁMIDE DE LA SALUD DE COFRENTES

### **Fase 3: Trazar un Plan de Longevidad Personalizado**

La propuesta más completa. Cuando ya controlamos nuestro dolor, conocemos y practicamos las claves de un estilo de vida saludable, hay que trazar nuestro Plan de Longevidad personalizado. De esta manera nos aseguraremos que año a año estamos realizando todo lo que la ciencia ya sabe que puede ayudarnos a vivir mejor más años.

### **Fase 2: Aprender un estilo de vida saludable**

Cuando ya tenemos lo urgente (el dolor actual) controlado, es hora de pensar en la calidad de vida. En la fase 2 le ayudamos a entender cómo está y cómo debería de estar respecto a los parámetros de envejecimiento saludable. A través de nuestros cursos y talleres le enseñaremos a alcanzar los objetivos de salud para que pueda vivir con energía, autonomía e independencia.

### **Fase 1: Tratamientos para el dolor.**

La base de una estrategia de salud comienza siempre trabajando el problema actual que tenemos (si lo tenemos). En Cofrentes somos especialistas en aliviar el dolor de rodilla y espalda, y rehabilitar las secuelas causadas por el dolor.

El dolor reumático crónico es uno de los síntomas que más afectan a los mayores de 65 en España.





## FASE 1: TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR

# EL DOLOR DE ESPALDA Y RODILLA

El Balneario de Cofrentes está especializado en el tratamiento del Dolor Crónico de Espalda y Rodilla. Tratamos dolores en un paciente que los ha tenido, los tiene y probablemente los volverá va a tener.

Principalmente tratamos dolores de espalda y rodilla, porque precisan un tratamiento multidisciplinar que combina gran variedad de técnicas, que resultan más efectivas cuando se realizan de manera conjunta y durante varios días.

Cuando hablamos de dolores crónicos de espalda y de rodilla, solemos referirnos a aquellos dolores vinculados a enfermedades degenerativo- crónicas del aparato locomotor, como por ejemplo, la artrosis.

Este tipo de enfermedades acaba produciendo dos tipos de síntomas:

**El dolor (espalda, rodilla y articulaciones).** Los tratamientos se realizan para reducir el dolor (analgesia) y se consideran eficientes cuanto más largo es el periodo sin dolor o menor es la intensidad del mismo.

**Atrofias musculares y rigideces articulares.** El hecho de que sea una enfermedad crónica y degenerativa, provoca dolor al moverse, tiene una gran consecuencia: inmovilidad. Es decir, la persona sufre dolor al moverse y tiende a dejar de moverse, creando además un problema de atrofia y rigidez muscular y articular.



# BALNEOTERAPIA

## Tratamientos para reducir el dolor

La mayor parte de los tratamientos tradicionales están dirigidos a aquello que más preocupa al paciente: el dolor. Y es por eso que en todos los manuales de artrosis el tratamiento es analgésico (medicación para reducir el dolor).

Por su tolerancia y fácil aplicación, el tratamiento principal del dolor es el paracetamol. ¿Qué quiere decir esto? Que cuando un paciente va a su médico habitual esto es lo primero y, a veces, lo único que le recomienda.

### **¿Quién trata las secuelas del dolor?**

Habitualmente nadie. Y esto es lo que por nuestra variedad de técnicas e intensidad de aplicaciones podemos hacer **nosotros**.

Cuando existe un dolor, los músculos se contraen, reduciendo así la movilidad de la zona afectada y con ello la percepción del dolor. Esta contractura mantenida en el tiempo hace que se vuelva dolorosa, y por ello los dolores crónicos hay que tratarlos.

**Un tratamiento integral del dolor crónico articular debe trabajar sobre el origen del dolor y sobre la contractura derivada, rompiendo un círculo vicioso de manera más eficaz cuando se tratan los dos síntomas.**

### **La Secuencia Hipertermal Progresiva**

La aplicación de técnicas de agua termal se realiza siguiendo un orden determinado, mediante el cual vamos aumentando la temperatura a medida nos vamos concentrando en la zona más afectada.

Este tratamiento comienza con la piscina termal, donde se aplica al cuerpo una temperatura uniforme de 34°C en los hidromasajes de asiento, las camas de hidromasaje de aire, los chorros cervico-dorsales y el masaje subacuático.

Posteriormente se aplican los baños individuales, duchas, chorros y baños de vapor siempre a una temperatura superior conforme nos concentramos en las articulaciones más afectadas.

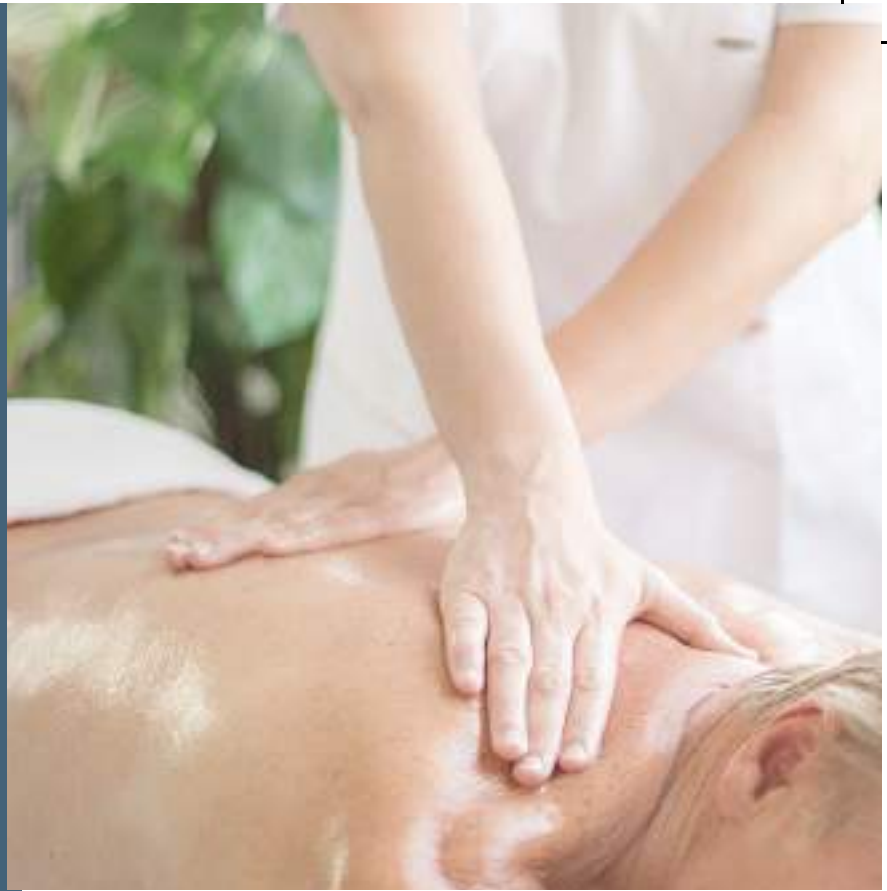
### **Cuanto mayor es el calor, mayor es la analgesia (percepción de alivio del dolor).**

Con este tratamiento vamos aplicando calor de manera progresiva, calentando las capas de piel del cuerpo y pudiendo llegar a aplicar una mayor temperatura que consiga penetrar sin llegar a quemar.

## FASE 1: TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR

# FISIOTERAPIA

TRATAMIENTOS PARA  
REDUCIR LA ATROFIA  
MUSCULAR



### Parafangos tras la Balneoterapia

Tras la **Balneoterapia Hipertermal Progresiva**, se recomienda realizar diferentes hipertermias a mayor temperatura. En Cofrentes realizamos la aplicación de **parafangos o parafinas** (a 42°C) tras la balneoterapia, ya que tiene más efecto cuando los tejidos vienen calentados. De esta forma el calor consigue penetrar más profundamente, no perdiéndose temperatura en calentar las capas intermedias y llegando directamente a la zona afectada.



### Fisioterapia Manual

Como hemos mencionado en el apartado anterior, los dolores reumáticos tienden a producir atrofias derivadas de la inmovilidad. Es muy importante recuperar las atrofias y rigideces musculares para mejorar la calidad de vida de las personas y evitar futuras lesiones.

Los tratamientos de la fisioterapia termal están orientados a recuperar la atrofia y rigidez muscular directamente vinculada con la patología del dolor, es decir, a recuperar la musculatura de las diferentes zonas de la espalda en las personas que tienen dolor de espalda.

La aplicación de la fisioterapia en un balneario, tras el protocolo de **Balneoterapia Hipertermal Progresiva**, tiene mucho más efecto porque permite trabajar sobre un organismo previamente calentado y descontracturado. Está preparado para ser trabajado y se recupera con más facilidad.



# TERAPIA OCUPACIONAL

La Terapia Ocupacional es útil aunque no tengamos patología previa, ya que **nos enseña cómo realizar cualquier actividad diaria sin perjudicar nuestro cuerpo o agravar nuestro dolor, basándose en los conceptos de ergonomía e higiene postural.**

A lo largo de la vida pueden aparecer diferentes problemas de salud (dolor, enfermedades, lesiones, etc...) que pueden ocasionar dificultades a la hora de realizar nuestras actividades cotidianas más básicas. Estas dificultades condicionan a la persona y le impiden funcionar de una forma autónoma e independiente. Desde el departamento de Terapia Ocupacional se abordan estas limitaciones y se tratan de solventar **aconsejando, enseñando y entrenando a la persona en cómo poder realizar sus actividades diarias de una forma satisfactoria;** ya sea modificando el entorno (creando un entorno facilitador) y/o

modificando la actividad o su forma de realizarla y empleando elementos de apoyo que nos faciliten las tareas.

Además, el Terapeuta Ocupacional conoce y trabaja con todo tipo de órtesis\* y férulas para **prevenir deformidades, mantener las articulaciones en su plena movilidad y disminuir el dolor.**

El objetivo de la Terapia Ocupacional es siempre capacitar a la persona para que disfrute de su vida con plena independencia.

\*Apoyo y/o dispositivo externo aplicado al cuerpo para modificar aspectos funcionales o estructurales del sistema neuro-músculo-esquelético

## TALLERES 2018

- Taller Programa Saludable: Protección articular y productos de apoyo
- Clase: Aprender a vivir con mi dolor crónico
- Clase: Ergonomía e Higiene Postural
- Programa manos artrósicas; incluye 4 sesiones de parafina + 1 sesión individual
- Rehabilitación de terapia ocupacional (3 sesiones de 1 hora cada una). Es un pack de sesiones prácticas con ejercicios y actividades específicas con la Terapeuta Ocupacional, encaminados a realizar correctamente las tareas cotidianas del día a día.
- Programa de neuro-rehabilitación ya sean de secuelas de un ictus, accidente o enfermedad neurológica. Incluye 3 sesiones de fortalecimiento muscular (EF)\* + 1 terapia manual con el fisio (FS)\* + 3 sesiones de terapia ocupacional. "

\*EF: Entrenadora Funcional / FS: Fisioterapeuta







## FASE 2: APRENDER UN ESTILO DE VIDA SALUABLE

### 5 PILARES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Con los años, nuestro cuerpo va cambiando y las claves de un estilo de vida saludable se van adaptando a nuestras necesidades. La ciencia tiene claramente identificado como cambian nuestras necesidades nutricionales, las actividades que deberíamos hacer o el impacto de un buen sueño.

Vivir con más calidad es posible si conoce y practica los 5 Pilares del Envejecimiento Saludable.

#### **SEMÁFORO DE LA SALUD**

¿Sabe usted cómo está y cómo debería estar para su edad? En el Balneario hemos desarrollado una prueba que unifica los principales parámetros de un estilo de vida saludable. Le emitimos un informe donde claramente podrá ver cuales son los objetivos de salud que debería fijarse.

**CONSEJO 1: Anote en su calendario todos los cursos y talleres incluidos a los que quiere asistir para que nuestro equipo le asigne tratamientos en horarios diferentes.**





# PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

---

Queremos que aproveche su estancia en **Cofrentes** para que conozca las **claves de un estilo saludable**. Se encontrará con diferentes clases y talleres sobre nutrición, respiración, ejercicio físico, sobre cómo dormir mejor, cómo mejorar su salud emocional y sus facultades cognitivas (capacidad para procesar la información que percibimos)

**Debe conocer todo aquello que beneficia a su cuerpo y mente, con la firme decisión de aplicarlo a usted mismo.** Es importante también conocer todo aquello que le perjudica para dejar de hacerlo.

**Nada puede sustituir un estilo de vida saludable para ayudarle a vivir mejor más años.**

## **CONSEJO 2: REALICE SU AGENDA ANUAL DE DIAGNÓSTICOS**

Queremos ayudarle a que desarrolle su estrategia de prevención secundaria de las principales enfermedades. Para ello debe hacer un diagnóstico precoz, que permita un tratamiento precoz. Fundamental para mejorar el pronóstico de cualquier enfermedad.

Le ayudamos a definir su **Agenda Anual de Diagnósticos**. Ésta contempla las consultas médicas y pruebas diagnósticas que debe hacerse anualmente para un diagnóstico precoz.

Algunas de estas pruebas las podrá realizar durante su estancia en nuestro Balneario.



FASE 2: APRENDER UN ESTILO DE VIDA SALUABLE

## PILAR 1: NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

---

### ¿Cómo de importante es la alimentación a partir de los 65 años?

Interesante pregunta, ya que a partir de esta edad los requerimientos de calorías disminuyen, pero no las necesidades nutricionales. Es a esta edad más que nunca una alimentación descuidada repercutirá en una pérdida clara de calidad de vida. En la actualidad vivimos más años pero ¿los disfrutamos con salud? Para hacerlo, debemos reparar en la importancia de la alimentación durante el envejecimiento. Debemos recordar que a medida que se avanza en edad nuestro cuerpo experimenta cambios físicos, como la pérdida de la masa muscular, la fuerza, el equilibrio entre otros; lo que hace necesario la adopción de hábitos saludables. Además las necesidades nutricionales cambian profundamente y deben ser atendidas con anticipación.

Entre los beneficios de una alimentación adecuada a partir de esta edad están la agilidad mental, un eficiente sistema inmunológico, mayores niveles de energía, más rápida recuperación y prevención de enfermedades crónico-degenerativas o, en caso de padecerlas, mantenerlas a raya.

### DIAGNÓSTICOS

---

- **Test de bio-impedanciometría**  
Análisis de nuestra composición corporal que nos permite medir el porcentaje de grasa que se encuentra entre la piel y los órganos, de músculo y de agua.
- **Determinación de la Grasa Visceral**  
La grasa visceral es aquella que se encuentra en la zona del abdomen y rodea los órganos internos
- **Valoración Hidratación de la Piel**  
Una correcta hidratación es necesaria para mantener la elasticidad y la función barrera.

Desde el Balneario de Cofrentes estamos comprometidos con la importancia de adquirir y mantener hábitos de alimentación y estilos de vida saludable. Alimentarse de forma saludable puede ser una de las claves para mantener un balance emocional, una actitud vitalista y positiva. Una alimentación adecuada y saludable reducirá el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ictus, hipertensión, diabetes, osteoporosis, cáncer y anemia entre otros.

#### **CLASES: Pilar 1**

SOMOS LO QUE COMEMOS. Importancia de la alimentación, la nutrición y la hidratación en nuestra vida

## PLAN NUTRICIONAL BALNEARIO

### **Consejo para el Buffet:**

- Elija las guarniciones más saludables para acompañar el plato principal.
- Cambie las patatas fritas por las patatas asadas.
- Evite el exceso de pan.
- No olvide las verduras y las ensaladas.
- Beba preferiblemente agua o agua con gas
- Coma despacio y mastique bien
- Comparta los postres
- Por último, no olvide disfrutar.

## TALLERES 2018

### **TALLER 1. APRENDER A COMPRAR, COCINAR Y COMER MÁS SALUDABLE**

Taller teórico-práctico de dos sesiones donde de forma activa y dinámica, los participantes desarrollarán e implementarán conceptos saludables sobre los patrones de compra, métodos saludables de manipulación, preparación y cocción de alimentos.

**Romper con los malos hábitos de alimentación es posible si empezamos con los hábitos de compra. La selección de sus alimentos son un hábito.**



### **TALLER 2. COMO COMER SI TENGO DOLOR REUMÁTICO CRÓNICO**

Taller teórico-práctico de dos sesiones donde se implementará la puesta en marcha de hábitos de alimentación que favorezcan el manejo del dolor reumático.

**Una alimentación sana y equilibrada es clave para la prevención del dolor de rodilla y/o espalda.**

FASE 2: APRENDER UN ESTILO DE VIDA SALUABLE

## PILAR 2: RESPIRACIÓN

## PILAR 3: EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD SALUABLE

---

### Respiración y oxigenación

La mayoría de las personas no respiramos adecuadamente. No respirar correctamente conlleva numerosos problemas, como por ejemplo una alteración del rendimiento físico y por tanto mayor fatiga cuando se realiza algún tipo de actividad. Fatigarse demasiado sin haber hecho grandes esfuerzos demuestra que mejorar nuestra capacidad cardio-respiratoria es fundamental. La musculatura implicada en la respiración también se entrena, debería conocer que existen distintos tipos de respiración y debería saber controlarlos.



### Plan puesta en forma

En primer lugar debería comprender que **TENGA LA EDAD QUE TENGA** debería ser capaz de poder coger algo del suelo sin necesitar a nadie, bien porque sienta dolor o bien porque sienta que no tiene la fuerza necesaria para volver a colocarse en su posición inicial, o tenga miedo de caerse si se agacha demasiado. Debería ser capaz de poder subir las escaleras sin pensar que son demasiado altas o que le van a doler las rodillas cuando llegue arriba. Debería poder levantarse de una silla sin necesidad de sujetarse a ningún sitio. Debería ser capaz de hacer lo que su cabeza desea que haga. Si es capaz de cumplir con estas premisas y se encuentra bien, igualmente debe ser consciente que no hacer lo correcto podría ir en detrimento de su forma física. Los golpes vienen sin avisar y si no trabaja y fortalece adecuadamente su cuerpo, éste irá en deterioro o acabará descompensado.

**No debe esperar a encontrarse mal para tomar medidas, y si ya se encuentra mal no debe pensar que ya es tarde.**

**Esa forma de pensar forma parte del pasado.**



“He comprendido que puedo romper mis horas de estar sentado en casa con ejercicios muy sencillos y que apenas rompen mi rutina diaria”



## TALLERES 2018

- Taller de respiración (dos sesiones de unos 45 minutos)
- Taller de Ejercicio Saludable para el fortalecimiento y prevención de caídas (de una hora de duración)
- Taller Nordic Walking (de una hora de duración)
- Taller de Entrenamiento Funcional (Ejercicio Personalizado que puede abarcar de 45 a 60 minutos de duración)

### Nuestros pacientes opinan:

***“He conseguido levantarme de una silla sin ningún problema y antes no era capaz”***

***“He logrado entender qué tipo de actividad necesito para fortalecer mi cuerpo y sentir menos dolor”.***

### Prevención caídas

A partir de los 65 años, un porcentaje elevado de la población comienza a sufrir caídas de manera más continuada. Esto es debido a tres factores principalmente asociados al envejecimiento: **se altera la forma de caminar, se desarrolla debilidad muscular y se pierde el equilibrio.** Si se comienzan a desarrollar estos factores se irá perdiendo la funcionalidad por lo que cada vez será más dependiente de algún elemento externo, como por ejemplo, bastón, andador o persona. Por ello es muy importante tener una rutina de ejercicios específicos semanales que actúen directamente sobre estos tres factores: fuerza muscular, equilibrio y una correcta forma de caminar.

## FASE 2: APRENDER UN ESTILO DE VIDA SALUABLE

# PILAR 4: SUEÑO, DESCANSO Y RELAJACIÓN

**Dormir es tan importante para la salud como llevar una buena alimentación o practicar actividad física regularmente.**

Durante el sueño se lleva a cabo la recuperación y regeneración de nuestro organismo, siendo una actividad productiva en la que el cerebro tiene más actividad que cuando está despierto.

Todas las personas no tienen las mismas necesidades de sueño, pero se calcula que lo adecuado es una media de 8 horas diarias. No obstante, para un mejor descanso no siempre se trata de incrementar el número de horas de sueño, si no de aumentar la calidad de las mismas.

## TALLERES SUEÑO Y RELAJACIÓN

- **Programa Mejora la calidad y cantidad de tu sueño.** Consta de 2 sesiones que incluyen: Aprender hábitos de conducta para mejorar el sueño y Cómo controlar las condiciones ambientales para un mejor descanso. Calmar los pensamientos que entorpecen el sueño y Aprender a relajar el cuerpo. DIAGNÓSTICO: ISI\*
- **Programa Relajación profunda.** Consta de 3 sesiones que incluyen: Aprender técnicas que ayudan a conseguir calma y bienestar, como relajación muscular progresiva de Jacobson. Respiración profunda abdominal. Visualización creativa y relajación profunda. DIAGNÓSTICOS: Escala de estrés de Holmes-Rahe.

\*ISI: Insomnia Severity Index. Diagnóstico del insomnio mediante entrevista personalizada

- Mediante el sueño **los tejidos del cuerpo crecen y se reparan**, la piel entre ellos, gracias a la secreción de la hormona del crecimiento.
- Se **restaura la energía del cuerpo** recuperándose del esfuerzo diario.
- **Mejora la memoria, la concentración y la capacidad de atención.** Nuestro cerebro necesita esas horas de desconexión para procesar toda la información acumulada durante el día, limpia la memoria a corto plazo y deja espacio para más información.
- El **sistema inmunitario se fortalece**, las personas que duermen menos de siete horas por noche son tres veces más propensas a tener un resfriado que las que duermen ocho horas o más.
- **Protege el corazón**, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce. Al disminuir la frecuencia cardíaca, las células coronarias y los tejidos pueden repararse. Descansar poco puede provocar aumentos en la tensión arterial, haciendo más alta la probabilidad de contraer hipertensión.
- **Regula los niveles de azúcar en sangre**, dormir poco aumenta la producción del Cortisol, que procesa la glucosa y provoca mayores niveles de azúcar en sangre, favoreciendo la diabetes.
- **Ayuda a mantener el peso**, dormir poco aumenta el apetito (hormona Ghrelina) y disminuye la capacidad de sentirse saciado (por la Leptina).

## FASE 2: APRENDER UN ESTILO DE VIDA SALUABLE

# PILAR 5: SALUD EMOCIONAL Y COGNITIVA

La **función cognitiva es la habilidad de aprender y recordar información**, así como la capacidad de resolver problemas, calcular, analizar, ordenar, concentrarnos, mantener la atención, aprender y emplear el lenguaje, la coordinación de movimientos, reconocer el ambiente donde estamos, etc.. Nos permite realizar cualquier tarea y desenvolvernos en el mundo que nos rodea. Mantener la salud cognitiva es conservar las funciones mentales.

**La memoria es la capacidad que tenemos para retener y recordar hechos vividos.** Es uno de los procesos o funciones mentales principales del cerebro humano. Esta capacidad depende de una buena salud y de la vitalidad del cerebro. Es importante saber que al igual que el resto de nuestro cuerpo, ésta también envejece.

### TALLERES SALUD COGNITIVA

- **Programa Mejora la calidad y cantidad de tu sueño.** Consta de 3 sesiones que incluyen: Estrategias Mnemotécnicas\*, Instrucciones sobre la memoria y Estimulación Cognitiva y Específica.

\*Técnica para aumentar la capacidad de retención de la memoria

Lo bueno es que podemos realizar diferentes acciones para mantener el cerebro sano y aprovechar su potencial. Entre ellas:

- **Realizar ejercicio físico**, ya que aumenta la oxigenación cerebral y reduce el riesgo de demencia.
- **Dormir correctamente**, es esencial para el cerebro y el aprendizaje.
- **Controlar el estrés, y la ansiedad** que genera el olvido mediante técnicas de relajación.
- **Dieta equilibrada**, al igual que el resto del cuerpo, el cerebro requiere de alimentación saludable.
- **Entrenar el cerebro, aprender nuevas habilidades**, para mejorar su capacidad de procesar y recordar la información y disminuir el riesgo de demencia.
- **Concentrarse en una sola tarea**, realizar varias tareas de forma simultánea, puede hacer más lento al cerebro. Es mejor concentrarse en una sola tarea.
- **Socializar**, somos seres sociales y las relaciones sociales estimulan el cerebro y la capacidad cognitiva. Las personas con una vida social activa presentan un nivel más lento del deterioro de la memoria.

## FASE 3: TRAZAR UN PLAN DE LONGEVIDAD

### MI PLAN DE LONGEVIDAD

**SI TIENE UN PLAN PARA TODO LO QUE LE IMPORTA, ¿POR QUÉ NO TIENE UN PLAN DE LONGEVIDAD?**

Nuestra mejor propuesta: realice un plan con seguimiento y actualización durante los siguientes 10 años. Porque en 10 días no podemos enseñarle todo lo que hace falta, pero guardando su expediente, año a año podemos diseñarle el plan que usted necesita.

#### **Diagnósticos**

Le proponemos un conjunto de diagnósticos que nos permitirán elaborar el informe inicial con el que comenzaremos a diseñar su Plan de Longevidad personalizado. Año a año iremos comparando su evolución.

- **Semáforo de la Salud** (comparativa anual).
- **Valoración personalizada de la fármaco-genética.** Analizaremos si hay interacciones e incompatibilidades entre los fármacos que está tomando. Le explicaremos si hay alimentos o productos naturales que son incompatibles y si ha de tener alguna precaución con posibles interacciones con genes conocidos.
- **Diagnósticos Longevidad 10+.** Anualmente realizaremos una selección de los últimos avances de la ciencia, aquellos que consideremos de máximo interés para usted.

#### **Diseño del Plan**

El médico diseñará con usted un plan personalizado que contemplará los objetivos de los siguientes 10 años. Cada año fijaremos y revisaremos los objetivos en función de los resultados de sus diagnósticos.



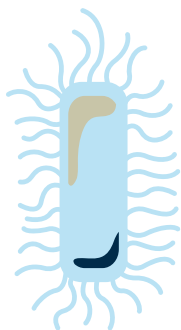




# DIAGNÓSTICOS LONGEVIDAD 10 +

---

## ANÁLISIS DEL MICROBIOMA



Conocer la composición de las bacterias y microorganismos que habitan en nuestro cuerpo nos ayuda a entender una parte vital de nuestra salud, ya que algunas pueden ser beneficiosas y otras tener efectos adversos, siendo éstas consecuencia de tratamientos farmacológicos, enfermedades desconocidas o estilos de vida inadecuados. El desequilibrio en nuestra composición bacteriana es conocida como disbiosis. El análisis de la microbioma, realizado con FeelGut® nos permite detectar disbiosis y prescribir un tratamiento individualizado y específico para cada paciente. Nosotros le gestionaremos el envío a casa y si lo hace previo a su llegada al balneario, le podremos informar personalmente de los resultados. Más información en [www.balneario.com/analisismicrobiota](http://www.balneario.com/analisismicrobiota)

## MAPA GENÉTICO



La genética se ha convertido en la pieza clave de la Medicina Personalizada, por ese motivo, le proponemos realizarse el Mapa Genético TELLMEGEN® que se realiza a través de una simple muestra de saliva. Con los datos que aporta se puede descubrir: Predisposición genética a determinadas enfermedades, enfermedades Monogénicas hereditarias. Compatibilidad Farmacológica, qué fármacos tienen más efectos positivos y cuales pueden ser incompatibles con su genética o causarle problemas. Rasgos personales que fomentan determinadas predisposiciones, por ejemplo a la obesidad, la respuesta ante dietas o ejercicio y rasgos vinculados con la longevidad. Este informe le durará toda la vida y será clave para su médico de cabecera ya que la SS\* no tiene previsto realizarlo a corto o medio plazo. Más información en [www.balneario.com/mapagenetico](http://www.balneario.com/mapagenetico)

## MEDICIÓN DE LOS TELÓMEROS



Como va a estudiar en la clase "Medicina Genómica", sus telómeros son los extremos de los cromosomas, cuya función principal es la estabilidad estructural de los mismos. En el proceso de división celular van perdiendo algunos genes dando lugar al proceso de envejecimiento y a limitar la duración de la vida. Con la edad, los telómeros se van acortando. Cuánto más rápido es el ritmo de acortamiento, más rápido está envejeciendo nuestro cuerpo. Si somos previsores podemos medir el ritmo y podemos actuar para hacer que vaya más lento. Este diagnóstico realizado por el laboratorio LIFELENGTH® se realiza en el propio balneario mediante extracción de sangre, emitiendo un exhaustivo informe de su estado actual y como reducir el acortamiento. Este informe será clave para su Plan de Longevidad. Más información en [www.balneario.com/mediciontelomeros](http://www.balneario.com/mediciontelomeros)

\*SS: Seguridad Social

## FASE 3: TRAZAR UN PLAN DE LONGEVIDAD

### Acciones 2018

Seleccionamos las acciones más importantes para empezar a cuidarse.



### SOMOS LO QUE COMEMOS

CRONO-BIOLOGÍA  
COMPLEMENTOS NUTRICIONALES  
COMPRAR SALUDABLE EN UN SUPERMERCADO  
CAMBIAR LOS HÁBITOS A PARTIR DE LOS 65 AÑOS  
ESPECIAL DIETAS Y RUTINAS PARA SEPARADOS / VIUDOS

El programa incluye dos sesiones con la Nutricionista personalizadas para su estilo de vida y objetivos de salud, asesoramiento personalizado en el buffet del Balneario y un taller a elegir. Con el objetivo que aprenda cómo potenciar su calidad de vida a través de la alimentación y complementos nutricionales.

### FUERZA Y EQUILIBRIO

VALORACIÓN CONDICIÓN FÍSICA  
SESIONES DE EJERCICIO DIARIO  
PLAN PARA MANTENIMIENTO EN CASA  
La fragilidad es uno de los mayores miedos en el proceso de envejecimiento. Tener una vida activa, salir a andar, nadar o bailar no es suficiente. Empezar a ejercitarnos en serio es la única solución para asegurarnos un futuro independiente y autónomo. El programa está diseñado y realizado por Licenciados del Deporte especializados en mayores.

### BUEN SUEÑO, BUENA MEMORIA, MEJOR SISTEMA INMUNITARIO

MEDICIÓN DE RITMOS DE SUEÑO  
CLAVES PARA MEJORAR CALIDAD SUEÑO  
TALLER SUEÑO DESCANSO Y RELAJACIÓN  
Dormir con mala calidad acelera el proceso de envejecimiento. Con la edad perdemos nuestro bioritmo, pero si no lo fomentamos, perderemos mucho más que horas de sueño.



## FASE 3: TRAZAR UN PLAN DE LONGEVIDAD



## Qué tengo que aprender

Le recomendamos participe en todas las clases sin coste del programa saludable. En especial resaltamos:

- Medicina genética.
- La inflamación silenciosa. La causa de enfermedades crónicas y cómo prevenirlas.
- El sistema inmunitario a partir de los 65 años.
- Medicina Regenerativa.

### Desayunos con el Dr. Fernández Torán

Una hora con el Doctor Fernández Torán, para poder debatir, preguntar y descubrir todo lo que está investigando. Descubra el futuro de la longevidad de mano de nuestro Director General.

## Seguimiento y Evolución

El último día de tratamientos el equipo médico establecerá con usted las pautas a seguir durante los siguientes meses previos a su próxima visita.

- **Revisión de objetivos y resultados**
- **Informe Médico Final**
- **Cronograma siguientes 6 meses: objetivos a conseguir y pautas a realizar**

Si quiere seguir acompañado por su estrategia de longevidad durante los siguientes meses, le proponemos la ampliación con el Seguimiento del Plan:

- **Actualización de sus estudio fármaco-genético si modifica sus medicamentos**
- **Actualización quincenal de descubrimientos científicos relevantes para su plan**
- **Envío actualizado de sus informes a sus médicos de cabecera**





# BALNEARIO DE COFRENTES

ESCUELA DE LONGEVIDAD



**96 189 40 25**

**[www.balneario.com](http://www.balneario.com)**