



# CARTA DE TRATAMIENTOS 2019

ESCUELA DE LONGEVIDAD

## TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR

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

## NUTRICIÓN, REHABILITACIÓN EJERCICIO

## CÓMO ENVEJECER MÁS DESPACIO

Su Plan de Longevidad, es el más completo conjunto de diagnósticos, clases, talleres y planes individualizados para su estrategia de envejecimiento

# FASE 1: TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR



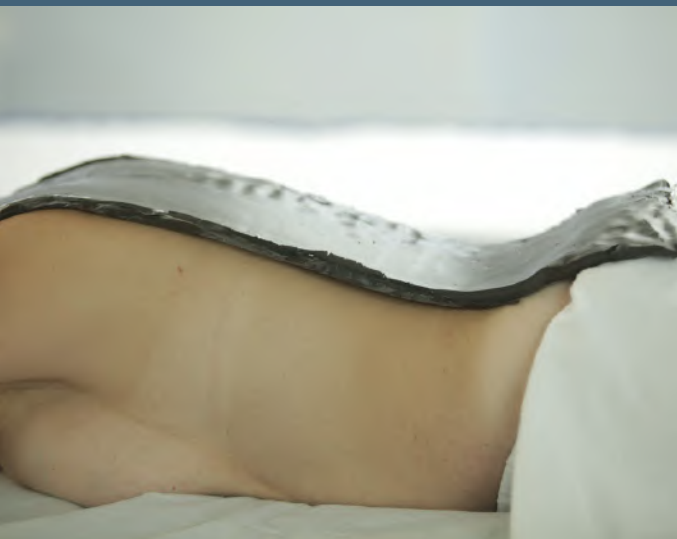
## BALNEOTERAPIA

Baño de Hidromasaje 10'	14,00 €
Piscina/spa	15,50 €
Jacuzzi	15,50 €
Pediluvio Termal	16,50 €
Pediluvio de contraste	16,50 €
Ducha filiforme circular	14,00 €
Ducha de chorro a presión o sin presión	18,50 €
Ducha tres columnas	18,50 €
Chorro a presión/sin presión	18,50 €
Maniluvio termal	15,00 €
Maniluvio de contraste	15,00 €
Circuito Termal	15,50 €
Circuito Termal niños (<12 años)	8,50 €
<b>Tratamientos respiratorios</b>	
Vaporarium	13,50 €
Sala de Nebulización	13,50 €
Inhalador de vapor termal	12,50 €
Aerosoles con Medicación	14,00 €

## FASE 1: TRATAMIENTOS PARA EL DOLOR

# FISIOTERAPIA

TRATAMIENTOS PARA  
REDUCIR LAS  
DOLENCIAS MÚSCULO-  
ESQUELÉTICAS



### Termoterapia

Parafangos región pequeña	8,50 €
Parafangos doble región pequeña	13,00 €
Parafangos región grande	12,00 €
Parafangos región columna total	14,00 €
Pack 5 parafangos	35,00 €
Crioterapia	9,00 €

### Terapia Manual

Sesión de 20 min	33,00 €
Sesión de 30 min	39,50 €
Sesión de 45 min	49,95 €
Sesión de 60 min	65,00 €

### Electroterapia

Corrientes	12,50 €
Ultrasonido individual	14,50 €
Ultrasonido doble	17,00 €
Rayos infrarrojos	10,00 €
Radar	13,00 €
Presoterapia	16,50 €

**Pack 3 terapias (de 30 min) 103,00 €**





# 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.**

## Dolor Artrosis

Sesión Parafina	12,50 €
Pack 5 sesiones parafina	42,00 €

## Programa Manos Artrósicas **47,50€**

5 sesiones de parafina  
+ 1 sesión de T.O. individual

Sesión individual de T.O. (45 min + Informe)	26,95€
---	--------

## Pack 3 sesiones individuales **52,50€**

## Consulta básica (15 min) 6,00€

**Consulta ampliada** (30 mins) para la de readaptación de mi casa, para la prevención de caídas y otros riesgos 12,00€

## Pack Prevención Caídas: **64,50€**

3 sesiones de Entrenamiento Personalizado + una consulta ampliada de rediseño del hogar.

## TRABAJAMOS PARA AYUDARLE CON

- Readaptar su vida si tiene un dolor crónico; su casa, sus rutinas y las actividades del día a día.
- Recomendarle los productos de apoyo que necesita para mantener su independencia y autonomía diaria.
- Reducimos su dolor artrósico con ejercicios y masajes
- Diseñamos programas conjuntos (con entrenadoras y fisioterapeutas) para la rehabilitación en casos de ictus, parkinson, esclerosis múltiple y otras patologías físicas o neurológicas



FASE 2: APRENDER UN ESTILO DE VIDA SALUABLE

## PILAR 1: NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

---



**Plan nutricional** (3 consultas + un plan nutricional + seguimiento) 56,50 €

Consulta con la nutricionista 26,95 €

**Taller Aprender a comprar y cocinar** saludable a partir de los 65 años, especial para personas con dolor reumático crónico (2 sesiones) 21,00 €

**Tratamientos problemas digestivos**  
Cura Hidropínica (Consulta medica y protocolo agua de manantial) 37,00 €

## LE AYUDAMOS A

---

**Adquirir las pautas de alimentación adecuadas si tiene dolor reumático, tensión alta, diabetes, colesterol elevado o intolerancias alimentarias**

**Perder peso**

**Descubrir su composición corporal: calidad de la masa muscular, índice de sarcopenia, % de grasa visceral y edad metabólica.**

## DIAGNÓSTICOS

---

- Test de diagnóstico de Bioimpedanciometría + consulta inicial 36,00 €
- Test de control Bioimpedanciometría (30 min todo) 21,00 €
- Análisis del Microbiota desde 245,00€
- Valoración de las incompatibilidades farmacológicas 32,00€



FASE 2: APRENDER UN ESTILO DE VIDA SALUABLE

## PILAR 2: RESPIRACIÓN

## PILAR 3: EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD SALUDABLE

---

Consulta básica información (15 min)	6,00€*
<b>Test de Fragilidad (30 min con informe)</b>	<b>18,50€</b>
<b>Evaluación de condición física (Sesión de 45 min) + Informe</b>	<b>26,95 €</b>
1 sesión de entrenamiento personalizado (1h)	26,95 €
2 sesiones de entrenamiento personalizado (2h)	43,50€
Pack 3 sesiones de entrenamiento personalizado (3h)	52,50 €
2 sesiones de fortalecimiento en grupo organizado (2h)	21,00 €
Taller Nordic Walking (2 sesiones)	21,00 €
Taller de respiración (2 sesiones)	21,00 €
Pilates terapeutico	21,00 €



### TRABAJAMOS PARA AYUDARLE CON

---

- Inestabilidad de la marcha o falta de equilibrio
- Gasto calórico
- Fortalecimiento muscular (zona abdomen, espalda y piernas), trabajo de la fuerza muscular, pérdida de masa muscular

\*Este importe sería descontado si reserva una sesión o taller posteriormente

## PILAR 4: SUEÑO, DESCANSO Y RELAJACIÓN PILAR 5: SALUD EMOCIONAL Y COGNITIVA

### Diagnósticos

Test estado cognitivo (45 min + Informe)	26,95 €
Valoración de estrés (45 min + Informe)	26,95 €

Consulta básica información (15 minutos) 6,00€\*

**Consulta individual (45 min + Informe) 26,95 €**

### Talleres

Taller Mejora tu memoria (3 sesiones)	31,00 €
Taller de relajación (3 sesiones)	31,00 €
Taller Conoce y controla tu dolor (2 sesiones)	21,00 €
Taller ayuda para dejar de fumar (3 sesiones)	31,00 €
Taller Mejora la calidad de tu sueño (2 sesiones) 21,00€	(Versión 3 sesiones) 31,00 €

## TRABAJAMOS PARA AYUDARLE CON

- Problemas de sueño (insomnio, sueño interrumpido, ....)
- La adicción al tabaco
- A mejorar su memoria, atención y velocidad de procesamiento
- Controlar la ansiedad y el estrés
- El sufrimiento ante determinadas situaciones personales



# PLAN DE LONGEVIDAD



Nuestra propuesta integral más completa es el Plan de Longevidad, que permite identificar cómo está usted en estos momentos en comparación con las personas de su edad y qué debería hacer para vivir más años con salud. Pregúntenos todos los detalles.

## **Plan de Longevidad 10 +** **1.100,00€**

Diagnóstico Semáforo de la Salud fase 1 y 2  
Diagnóstico Microbiota, Telómeros y Mapa Genético

Sesiones con la Nutricionista, Entrenadora Funcional y Psicóloga.

Elaboración de un Plan personalizado con el equipo médico, incluyendo un desayuno con el Dr. Fernández Torán.

## **Plan Longevidad Básico** **389,00€**

Diagnóstico Semáforo de la Salud fase 1 y 2  
Sesiones con la Nutricionista, Entrenadora Funcional y Psicólogo

Elaboración de un Plan personalizado con el equipo médico.

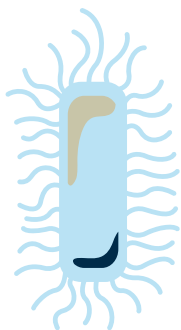
\*El plan cubre el diseño inicial de la estrategia con la revisión de la puesta a punto. Posteriores revisiones llevarán el coste del año aparejadas.





# DIAGNÓSTICOS LONGEVIDAD 10 +

---



## ANÁLISIS DE LA MICROBIOMA

**desde 245€**

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.



## DIAGNÓSTICO INCOMPATIBILIDADES FÁRMACOS 32,00€

Si toma más de 3 medicamentos de manera continua, es esencial que conozca las interacciones que existen entre ellos, entre los alimentos habituales que toma e incluso entre los medicamentos puntuales que le podrían prescribir.

Es posible que haya fármacos que tome que no sean las dosis adecuadas para usted, que se anulen entre sí o que puedan estar condicionados por elementos genéticos. Descubra hoy el impacto que tiene los fármacos que se toma en el día a día.



## MAPA GENÉTICO

**desde 399,00€**

La genética se ha convertido en la pieza clave de la Medicina Personalizada, identificando predisposiciones genéticas a determinadas enfermedades o la compatibilidad con determinados fármacos.



## MEDICIÓN DE LOS TELÓMEROS

**379,00€**

Los telómeros son extremos que protegen los cromosomas y que se van acortando con la edad. El ritmo de acortamiento es el mejor indicador de cómo va envejeciendo nuestro cuerpo. Este diagnóstico es clave en el Plan de Longevidad y se realiza mediante extracción de sangre en el propio balneario.

# BIENESTAR Y BELLEZA

---



## Masajes

Masajes Relajantes 20 min	26,50 €
Masajes Terapéuticos 20 min	26,50 €
Pack 3 masajes 20 min	68,50 €
Masajes Relajantes 30 min	38,00 €
Masajes Terapéuticos 30 min	38,00 €
Masajes aromáticos	40,00 €
Masaje aceites tibios	44,00 €
Masaje reductor anticelulítico	44,00 €

<b>Pack 3 masajes 30 min</b>	<b>102,00 €</b>
Masajes personalizado, 60 min	58,00 €

## Tratamientos corporales

Corporal Hidratante	65,00 €
Corporal Estrella Cofrentes	71,50 €
Peeling aromático hidratación	37,00 €
Envoltura con aromaterapia	52,00 €
Corporal Relajante	49,50 €

## Tratamientos cuidado de las piernas

Vendas frías	29,00 €
Presoterapia con gel	29,00 €
Especial piernas cansadas	41,50 €
Reparador y protector mano	17,50 €
Especial pies castigados	18,50 €

**Masajes Especial Piedras Calientes, 45 min**

**54,50 €**

**Masaje Experiencia Meditación Acuática**

**42,00 €**



## Tratamientos Faciales

Facial Personalizado	50,00 €
Facial especial piel delicada	52,00 €
Facial piel madura	61,50 €
Contorno ojos	33,50 €
Peeling revitalizante	20,50 €
Hidratación facial con mascarilla	30,00 €

## Belleza manos y pies

Belleza de manos	41,50 €
Manicura express	19,00 €
Uñas Semipermanentes	33,00 €
Belleza de pies	41,50 €
Depilación piernas enteras	28,50 €
Depilación medias piernas,	15,00 €
Depilación inglés o axilas,	10,00 €
Depilación cejas y/o labios cera	7,00 €
Depilación cejas / labios pinzas	9,00 €







# BALNEARIO DE COFRENTES

ESCUELA DE LONGEVIDAD



**96 189 40 25**

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