

# PROGRAMAS TERAPÉUTICOS Y FISIOTERAPIA 2012



TERMAS DE CUNTIS

Rúa do Balneario, 1 • Tel.: 986 532 525 - Fax: 986 532 151 • 36670 CUNTIS - Pontevedra  
[www.termasdecuntis.com](http://www.termasdecuntis.com) - [termas@termasdecuntis.com](mailto:termas@termasdecuntis.com)



TERMAS DE CUNTIS



# Respiratorio Intenso

Programa basado fundamentalmente en técnicas inhalatorias, mejorando así la función respiratoria. Todos los tratamientos se realizan única y exclusivamente con agua minero-medical.

## Objetivo General del Programa

- Mejorar la ventilación bronco-pulmonar
- Disminuir el consumo de medicamentos sintéticos como los corticoides
- Evitar el bronco-espasmo y mejorar el enfisema pulmonar

## Descripción

1. Baño con hidromasaje
2. Piscina termal
3. Estufa de vapor
4. Aerosoles o nebulizadores
5. Inhaladores
6. Duchas nasales
7. Ducha circular

## Destinatarios

- Toda persona con diagnósticos de alergia respiratoria
- Asma bronquial
- Fibrosis quística
- Obstrucción nasal recurrente
- Enfisema pulmonar

## Observaciones

- Contraindicados en cuadros agudos de asma bronquial, personas con cardiopatías por malformaciones congénitas de tipo cardiovascular
- Infecciones respiratorias



# Respiratorio Infantil

Creamos un programa terapéutico orientado especialmente a los más pequeños de la casa, basado en el agua minero-medical de Cuntis que contiene propiedades especiales que la distinguen y la hacen única.

## Objetivo General del Programa

- Lograr una buena ventilación bronco-pulmonar
- Disminuir el consumo de medicamentos
- Ofrecer confianza al niño con su enfermedad
- Evitar crisis de asma bronquial

## Descripción

1. Ejercicios respiratorios fuera y/o dentro de la piscina terapéutica
2. Inhaladores
3. Aerosoles o nebulizadores
4. Duchas nasales
5. Estufa de vapor

## Destinatarios

- Asma bronquial o bronquiolitis
- Sinusitis obstructivas
- Fibrosis quística
- Infecciones respiratorias agudas y crónicas
- Rino-faringitis
- Obstrucción nasal recidivante
- Catarro común
- Alergias respiratorias
- Sequedad de las mucosas respiratorias

## Observaciones

- Contraindicados en cuadros agudos de asma bronquial, personas con cardiopatías por malformaciones congénitas de tipo cardiovascular o en infecciones respiratorias



# Cura Antitabaco Intensa

El valor sobreañadido de este programa radica en que a la vez que logra desprenderse de un hábito tan tóxico como el tabaquismo, está ofreciendo a su cuerpo energía, vitalidad, juventud y años de vida.

## Objetivo General del Programa

- Desintoxicación nicotínica de piel y mucosas de manera paulatina y gradual

## Descripción

1. Baño de hidromasaje
2. Piscina termal
3. Estufa de vapor
4. Aerosoles o nebulizadores
5. Inhalaciones
6. Ducha nasal

## Destinatarios

- Fumadores y fumadoras

## Observaciones

- Solamente bajo solicitud expresa del cliente y bajo prescripción facultativa



# Piel e Hidratación Corporal

Programa idóneo para limpiar el organismo de toxinas. Se transpira abundantemente, hidratando la piel y activando el sistema circulatorio. La hidratación es uno de los cuidados de belleza básicos a cualquier edad y en cualquier época del año para mantener la piel joven, sana y radiante.

## Objetivo General del Programa

- Mejorar todo tipo de pieles, logrando reducir celulitis, adelgazar, revitalizar y tonificar la piel
- Suavizar la piel y esculpir el cuerpo
- Eliminar o disminuir la flacidez cutánea
- Mejorar la hidratación de la piel de manera natural.

## Descripción

1. Baño de hidromasaje
2. Piscina termal
3. Recubrimientos
4. Sauna finlandesa
5. Estufa de vapor
6. Hidratación corporal
7. Relax bajo lluvia Vichy

## Destinatarios

- Diagnósticos de dermatitis atópica y seborreica
- Esclerosis de la piel
- Eritemas solares
- Psoriasis
- Acné juvenil
- Desequilibrio hídrico cutáneo
- Personas con pieles reseca, dañadas y con poca hidratación

## Observaciones

- Muy recomendable para todo tipo de piel
- Contraindicado en pieles con presencia de heridas y enfermedades dermatológicas sépticas activas



# Piernas Cansadas

El bienestar que produce el agua termal es conocido en todas las culturas y en todas las épocas. En muchas ocasiones habrá notado el efecto beneficioso del agua para sus piernas cansadas o para su insomnio. Ahora a su alcance, todo pensado para que dedique unos minutos a cuidar y mimar su bienestar.

## Objetivo General del Programa

- Mejorar el drenaje linfático
- Alivio de la tensión muscular a nivel de los miembros inferiores

## Descripción

1. Baño de hidromasaje
2. Pediluvios dinámicos
3. Pasillo de fleboterapia
4. Drenaje linfático
5. Chorro subacuático

## Destinatarios

- Trastornos de circulación periférica
- Tromboflebitis
- Pesadez de piernas

## Observaciones

- Contraindicado en trombosis recientes y enfermedades embólicas.



# Dieta y Salud

“La obesidad es la epidemia del siglo XXI”

La obesidad es un problema social y actual y su lucha puede convertirse en el mejor legado para la salud de las futuras generaciones. No se equivoque usted, ha escogido el mejor paraje para ganarle a este mal, el Balneario de Cuntis.

## Objetivo General del Programa

- Mejorar el equilibrio nutricional del cliente
- Rearfirmar la piel y tonificar los músculos
- Estimular la producción de endorfinas
- Ayudar a cambiar el estilo de vida y hábitos alimenticios

## Descripción

1. Baño de hidromasaje
2. Piscina terapéutica
3. Sauna finlandesa
4. Estufa de vapor
5. Drenaje linfático y/o electroterapia
6. Dieta personalizada
7. Chorro Terapéutico a presión
8. Gimnasia Terapéutica

## Destinatarios

- Mujeres y hombres con sobrepeso
- Personas con diagnóstico de obesidad no mórbida, celulitis o con poco tono muscular
- Estados nutricionales carenciales y enfermedades metabólicas

## Observaciones

- Contraindicado en **obesidad mórbida** y en **diabetes descompensada**



# Balneo-deporte y Puesta en forma

Después de esfuerzos máximos y largos periodos de entrenamientos, aprenda a reconocer las bondades del agua termal como relax días antes de competir y como método infalible de recuperación física y psíquica, relajación muscular, prevención y tratamiento de lesiones. Un programa lleno de beneficios que le demuestra las múltiples ventajas que la hidroterapia aporta al deporte.

## Objetivo General del Programa

- Ganar amplitud articular
- Mantener movilidad articular
- Eliminar tensión y dolor del músculo
- Reparar ruptura de fibras musculares y mio-fibrillas
- Eliminar estrés muscular

## Descripción

1. Baños de hidromasaje
2. Chorro subacuáticos
3. Chorro terapéutico a presión
4. Piscina termal
5. Sauna finlandesa
6. Masaje parcial de relajación
7. Masaje hidrojet
8. Gimnasio terapéutico

## Destinatarios

- Deportistas de alto rendimiento o aficionados
- Entrenadores y árbitros deportivos
- Atletas retirados recientemente en programa de desentrenamiento

## Observaciones

- Muy recomendable para personas que practican cualquier tipo de actividad deportiva o recreativa



# Mamá

Programa encaminado especialmente a devolver a la reciente mamá su contorno y la silueta habitual de su cuerpo, además de la firmeza y el brillo natural de su piel.

## Objetivo General del Programa

- Devolverle a la madre y mujer su antigua silueta corporal
- Mejorar su estado físico y general

## Descripción

1. Estufa de vapor o sauna
2. Bañera de hidromasaje
3. Relax bajo lluvia Vichy
4. Recubrimiento de algas o lodos
5. Electroterapia
6. Pediluvios dinámicos
7. Piscina termal
8. Dieta personalizada

## Destinatarios

- Mamás a partir del cuarto mes desde el parto

## Observaciones

- Con precaución en periodos de lactancia



# Fisioterapia o Kinesiterapia

Si nos remitimos al origen de esta palabra, podemos decir que se trata de un "tratamiento mediante agentes naturales o físicos". La OMS (Organización Mundial de la Salud) proporciona una definición más precisa; a grandes rasgos se trata de la ciencia del tratamiento por medio de ejercicio físico, cambios de temperatura, uso de electricidad, masajes, etc concreto se destina a la rehabilitación, es decir, a las técnicas necesarias para recuperar una determinada funcionalidad que por las causas que sean no se encuentra al 100%.

La fisioterapia a diferencia de la rehabilitación persigue la recuperación física, o sea, que combate la sintomatología física del problema ya sea desde el punto de vista de la recuperación, es decir, con posterioridad al problema, como desde el punto de vista de la prevención con la finalidad de evitar nuevos problemas. La rehabilitación es un concepto más amplio que engloba a la fisioterapia. Por rehabilitación entendemos el proceso para conseguir la recuperación lo más completa posible del paciente, física y psicológicamente de forma que pueda reintegrarse con normalidad en su vida social y laboral.



En **Termas de Cuntis** disponemos de herramientas muy diversas orientadas a procesos de fisioterapia y rehabilitación:

- Terapia mediante el uso de agua termal en distintas técnicas
- El masaje en sus diversas modalidades
- Terapias de movimiento o kinesiología (en piscina termal)
- Métodos para equilibrar, estirar, e incluso potenciar la musculatura
- Aplicaciones terapéuticas de corriente eléctrica o electroterapia
- Aplicaciones de ultrasonidos
- Aplicaciones de calor o de frío (crioterapia)
- Presoterapia

Nuestro Balneario cuenta además con un personal profesional y unas instalaciones adecuadas para ayudarle a combatir sus dolencias y a conseguir una vida llena de confort y bienestar.



# Índice

• Introducción	4
• Reumatológico	6
• Antiestrés	7
• Espalda	8
• Fibromialgia	9
• Respiratorio Intenso	10
• Respiratorio Infantil	11
• Cura Antitabaco Intensa	12
• Piel e Hidratación Corporal	13



# Condiciones Generales

- Todos los tratamientos terapéuticos son bajo prescripción facultativa
- Los servicios incluidos en los programas son orientativos y están sujetos a variación según criterio médico
- La duración de los programas es de 7 días como mínimo
- El número de técnicas diarias será de al menos 3
- Los tratamientos de fisioterapia tendrán una composición y duración determinada en cada caso por nuestro equipo de profesionales



# Tarifas

- Tratamientos terapéuticos de 7 a 15 días 268 €
- Tratamientos terapéuticos de 15 a 21 días 324 €
- Fisioterapia, media sesión 30 €
- Fisioterapia, sesión completa 42 €
- Fisioterapia en Piscina Termal 46 €
- Bono Fisioterapia (3 sesiones de media hora) 77 €
- Bono Fisioterapia (3 sesiones de 1 hora) 108 €

Para tratamientos terapéuticos con estancia incluida, consultar tarifas de hotel  
Estos precios incluyen el I.V.A.



# Normas

## Es obligatorio

- El uso de gorro de baño
- El uso de chanclas antideslizantes y cerradas
- El uso de traje de baño en áreas de uso colectivo

## Es recomendable

- Después de cada sesión de tratamientos, guardar un período de reposo de 30 minutos a 1 hora en cama o en las tumbonas habilitadas para tal fin en las salas de reposo del Balneario
- Debido a la pérdida de líquidos corporales durante la terapia termal, beber alrededor de 2 litros diarios de agua



# Horario

- Mañanas de 8:00 a 14:00
- Tardes de 16:00 a 22:00

Termas de Cuntis, S.L. se reserva el derecho de variar sin previo aviso las condiciones de este folleto.



• Piernas Cansadas	14
• Dieta y Salud	15
• Balneo - Deporte y Puesta en Forma	16
• Mamá	17
• Fisioterapia	18
• Condiciones Generales	20
• Tarifas	21
• Normas	22
• Horarios	23



# Introducción

El estresante **ritmo de vida actual**, ha traído consigo una serie de **necesidades** que nos llevan a buscar **soluciones para nuestra salud y bienestar físico y mental**. Es aquí donde radica uno de los valores esenciales de los balnearios de aguas mineromedicinales de la era moderna. Su **espectacular despertar** hace de ellos un lugar glorioso donde **reponer** la salud y disfrutar a la vez de magníficas vacaciones en un ambiente natural.

La **hidroterapia** es la **terapia a través del agua**. En este caso se trata de agua mineromedicinal, donde el término más apropiado sería Balneoterapia o Crenoterapia, que no es más que aplicación terapéutica (externa o interna) de las aguas mineromedicinales y/o sus productos derivados, junto a las circunstancias ambientales que las rodean.

Beneficios de la hidroterapia:

- Activa la circulación sanguínea
- Frena los procesos inflamatorios
- Regula el sistema vegetativo y el hormonal
- Aumenta la capacidad defensiva y la resistencia al frío
- Mejora el sistema respiratorio
- Tonificación de los músculos

Las aguas de Cuntis ya fueron utilizadas por los romanos como terapia de sus enfermedades hace miles de años.



El agua de “Termas de Cuntis” es un agua mineromedicinal especial debido a su privilegiada composición químico-física y biológica (sulfurada sódica e hipertermal y de mineralización fuerte). Su aplicación está basada en la estimulación de todo el organismo mediante acciones térmicas, mecánicas y químicas. Por su contenido en sulfuros, sulfatos, sodio, anhídrido carbónico, sílice, flúor, calcio, magnesio y otros, es utilizada y recomendada en el tratamiento de diversas enfermedades como:

**Afecciones reumáticas:** Reumatismos degenerativos (artrosis), reumatismo inflamatorios (artritis reumatoide), reumatismos no articulares (ciáticas, neuralgias, dolores musculares, etc.)

**Afecciones respiratorias:** Prevención de bronquitis, catarros, resfriados, sinusitis, rinitis, etc.

**Afecciones de la piel:** Psoriasis, liquen plano, dermatitis y otras.

**Alteraciones del metabolismo:** Obesidad, sobrepeso.

**Rehabilitación:** Recuperación de estados postraumáticos, recuperación de lesiones deportivas, etc.

**Alteraciones psicológicas y del sistema nervioso:** Problemas de estrés emocional, insomnio, estados de agotamiento físico e intelectual.

Hemos confeccionado un folleto donde encontrará 14 programas elaborados en base a la experiencia de miles de años de tratamiento que están diseñados exclusivamente para su bienestar y su salud.

“...El agua termal es la promesa de un beneficio y es un regalo de los Dioses...”

“Termas de Cuntis”, una joya del termalismo gallego.



# Reumatológico

La Balneoterapia tiene un campo de aplicación en múltiples enfermedades que producen dolor. Este programa está especialmente encaminado a revertir todo tipo de sintomatología dolorosa.

## Objetivo General del Programa

- Mejorar movilidad articular
- Alivio del dolor muscular
- Reparar sistema músculo-esquelético
- Disminución de la fibrosis
- Liberar estrés
- Eliminar insomnio

## Descripción

1. Baño con hidromasaje
2. Chorro terapéutico a presión o chorro subacuático
3. Ducha circular
4. Pediluvios estáticos o dinámicos
5. Calor local con parafango
6. Piscina termal
7. Sauna finlandesa

## Destinatarios

- Personas con diagnósticos de **Osteoartritis** **Artrosis** y **Osteoporosis**

## Observaciones

- Es recomendable el reposo de una hora después de cada sesión de tratamientos.



# Antiestrés

La Hidroterapia como tratamiento antiestrés es una de las actividades que proporciona placer a más corto plazo y le garantiza a usted un mayor número de años para disfrutar de la vida con más calidad.

## Objetivo General del Programa

- Lograr equilibrar y relajar física y mentalmente el organismo
- Establecer un espacio de paz, serenidad y bienestar que ayude a combatir el estrés

## Descripción

1. Baño de hidromasaje
2. Ducha circular
3. Chorro terapéutico a presión
4. Sauna finlandesa
5. Estufa de vapor
6. Masaje de relajación o hidrojet
7. Chorro a presión

## Destinatarios

- Teniendo en cuenta que “el estrés” constituye un factor de riesgo para nuestra salud física y mental, está destinado a **todo tipo de persona con este diagnóstico**

## Observaciones

- Es recomendable el reposo de una hora después de cada sesión de tratamientos.



# Espalda

Aprenda a vivir sin dolor. Libere esas tensiones de su espalda con mucha relajación a través de la hidroterapia. Sienta su cuerpo con la suavidad del masaje y la calidez a través del agua termal.

## Objetivo General del Programa

- Alivio del dolor
- Relajación de la musculatura paravertebral

## Descripción

1. Sauna finlandesa
2. Chorro terapéutico a presión
3. Calor local con Parafango
4. Ejercicios activos, pasivos y resistidos en piscina termal
5. Baño de hidromasaje
6. Normas ergonómicas

## Destinatarios

- Personas con padecimientos de poliartrrosis
- Escoliosis dorso-lumbar
- Mialgias y/o secuelas postraumáticas

## Observaciones

- Es recomendable el reposo de una hora después de cada sesión de tratamientos.



# Fibromialgia

Existen actualmente más de 10 millones de personas en el mundo con fibromialgia, más de un millón en España. Deje de vivir fatigada y sin ánimo y goce de un cuerpo sano y saludable. Compruébelo aquí en Termas de Cuntis y cambie su vida para siempre. El agua termal es la solución 100% natural y efectiva a los síntomas de la fibromialgia.

## Objetivo General del Programa

- Mejorar movilidad articular
- Alivio del dolor muscular
- Eliminar el insomnio
- Reparar el sistema muscoesquelético
- Liberar estrés
- Disminución de la fibrosis

## Descripción

1. Piscina termal
2. Baños de hidromasaje
3. Masaje hidro-jet
4. Gimnasia en piscina
5. Terapia de relajación
6. Recubrimientos
7. Relax bajo lluvia Vichy
8. Electroterapia

## Destinatarios

- Personas con diagnóstico de fibrosis muscular
- Reumatismo articular
- Miálgicos
- Mujeres con Osteoporosis
- Secuelas de Politraumatismos
- Insomnio agudo o crónico

## Observaciones

- Fundamentalmente para hombres fibromiálgicos