

GPS

guía para salir nº 222

Al calor del agua

Planes: Guía de balnearios para
afrontar con salud
los rigores del invierno





Victoria Souviron

GPS te ofrece una guía de balnearios cercanos para descansar de las Navidades y afrontar los rigores del invierno

Agua bendita

Supera los estragos navideños en los mejores balnearios cercanos. El de Puente Viesgo ofrece una piscina de flotación milagrosa contra el estrés

Ya se fueron las fiestas navideñas, pero todavía nos quedan las secuelas de las comidas, cenas, copas, cigarrillos y falta de sueño siempre presentes por esas fechas. Para afrontar con energía y salud el nuevo año, recuperarse del cansancio acumulado, eliminar toxinas y mantener a raya los achaques de la edad, ¿qué tal un baño de salud en las aguas mineromedicinales que brotan de los balnearios situados en nuestro entorno? Además de sacudirte las tensiones cotidianas, encontrarás un sinfín de tratamientos para dolencias reumáticas, respiratorias, cardiovasculares, de la piel o psicósomáticas. Descubre con GPS dónde están estos pequeños paraísos del bienestar y qué nos ofrecen para superar todas esas molestias que tanto

nos complican la vida.

Nuestro primer destino nos lleva al corazón más verde de Cantabria. Situado en el Valle del Pas, al abrigo de montañas y prados infinitos, el balneario de Puente Viesgo está considerado como uno de los mejores de España para tratamientos antiestrés y afecciones reumáticas. En múltiples ocasiones la selección española de fútbol, baloncesto o balonmano, así como otros muchos deportistas de élite han elegido este lugar para concentrarse antes de sus grandes citas deportivas.

Este balneario aprovecha las aguas del manantial que brota del río Pas, cuyas virtudes son conocidas desde tiempo inmemorial. Ya en el siglo XVIII hubo allí una caseta de baños y a finales

del XIX se levantó la primera casa de huéspedes. Ilustres personalidades como Benito Pérez Galdós, el marqués de Comillas o Marcelino Menéndez Pelayo se alojaron en ella para descansar y tomar las aguas.

Tras unos años de decadencia, en los años 90 Puente Viesgo resurgió como gran hotel y recuperó todo su esplendor, incorporando las técnicas de balneoterapia más modernas a partir de las propiedades de las aguas clorurado-sódicas que manan del interior de la tierra a 35,5 grados de temperatura.

Patologías osteomusculares

Entre las últimas instalaciones que se han incorporado, destaca la piscina de flotación, ideal para quienes padecen algunos de los males más comunes en el siglo XXI, como estrés, ansiedad, depresión, tabaquismo, insomnio o problemas circulatorios. Una hora dentro de este estanque enriquecido en sales, que desafía la ley de la grave-



Puentes Viegos Cantabria

Dónde En el Valle del Pas, a 115 kilómetros de Bilbao y 175 de Vitoria. **Precios** Alojamiento y media pensión, desde 95 € por persona al día. Tratamientos: Piscina de flotación, 36 €; cromoterapia, 26 €; circuito circulatorio de piernas, 49 €; antitabaco 6 días, 580 €. **Reservas** 942598061. **Web** balneariodepuentesviegos.com.

dad, equivale a varias horas de sueño profundo.

Basta con sumergirse dentro y sentir la placentera sensación de flotar suavemente para salir de allí como nuevo. Junto con el flotarium, los circuitos en el Templo del Agua y la cromoterapia, basada en cristales de cuarzo de colores que reequilibran las energías corporales, ofrecen resultados sorprendentes para relajarse y, así, ver la vida de color de rosa.

Tradicionalmente, Puentes Viegos también es conocido por sus tratamientos reumatológicos. Según la directora médica del centro, Marian Gutiérrez, el 70% de los huéspedes acuden para buscar remedio a patologías osteomusculares. «El agua actúa a través

de sus propiedades físicas, químicas y de temperatura, consiguiendo un efecto analgésico y descontracturante, por un lado, y de rehabilitación y fortalecimiento de las articulaciones, por otro. La mejoría es notable y en muchos casos los pacientes pueden reducir e incluso suprimir la toma de antiinflamatorios tras unos días en el balneario», explica.

A sus muchos efectos saludables, hay que añadir un entorno que invita a dar largos paseos en plena naturaleza y a descubrir monumentos de gran valor. A dos pasos de allí, se encuentran las cuevas prehistóricas de Monte Castillo, uno de los conjuntos de arte rupestre más importante de Europa; Comillas y Santillana del Mar, posiblemente las dos localidades más bonitas de Cantabria; y uno de los principales cotos de pesca de salmón y trucha de la región. En el interior del balneario se encuentra, además, uno de los mejores restaurantes de la zona, El Jardín, con los platos más típicos de la gastronomía cántabra. ■

