

BEM VINDOS A CHAVES, BEM VINDOS AO

# CONGRESSO INTERNACIONAL DE TERMALISMO

14, 15 DE NOVEMBRO DE 2019



**SPHM**  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE HIDROLOGIA MÉDICA  
E CLIMATOLOGIA



MUNICÍPIO DE CHAVES

COM O ALTO PATROCÍNIO  
DE SUA EXCELENCIA  
UNDER THE HIGH PATRONAGE OF THE  
PRESIDENT OF THE PORTUGUESE REPUBLIC



*O Presidente da República*

## Envelhecer melhor: a experiência de Cofrentes

Miguel Ángel Fernández Torán, MD, PhD

(Director Geral do grupo de empresas Balnearios de Valencia - Hervideros de Cofrentes, Montanejos, Benassal)

# Balneario de Cofrentes: ¿Quiénes somos?



- Empresa familiar
- Propietario médico
- Balneario medicalizado
  - Medicina Termal, entendida como:
    - Tratamientos médicos
    - Educación para la Salud

*“La MEDICINA TERMAL es un sistema organizado de proporcionar beneficios para la salud en los balnearios mediante el uso de **recursos terapéuticos principalmente naturales**, las propiedades climáticas y la **educación y tratamiento de los pacientes**, promoviendo la vida sana, prevención y rehabilitación.”*

# Tratamientos médicos

- Tratamiento del **dolor de aparato locomotor** vinculado a la artrosis:
  - Dolor de espalda.
  - Dolor de rodilla.
- Nuestra evolución en el tratamiento del dolor:
  - 1. Hidrología Médica. Balneoterapia.
    - + Fisioterapia
    - + Terapia Acuática.
  - 2. Medicina Termal. + Educación para la Salud.
    - + Enfermera, + Farmacéutica, + Nutricionista, + Psicóloga,  
+ Terapeuta Ocupacional, + Entrenadora Funcional.
  - 3. + Medicina Regenerativa.

# Educación para la Salud

- **¿Cómo educamos?**
  - Informamos mediante conferencias de libre acceso.
  - Formamos mediante:
    - Cursos teóricos.
    - Talleres prácticos
- **La educación puede ser:**
  - Genérica: Sobre la prevención de las enfermedades.
  - Específica: sobre las enfermedades en las que está especializado el balneario.

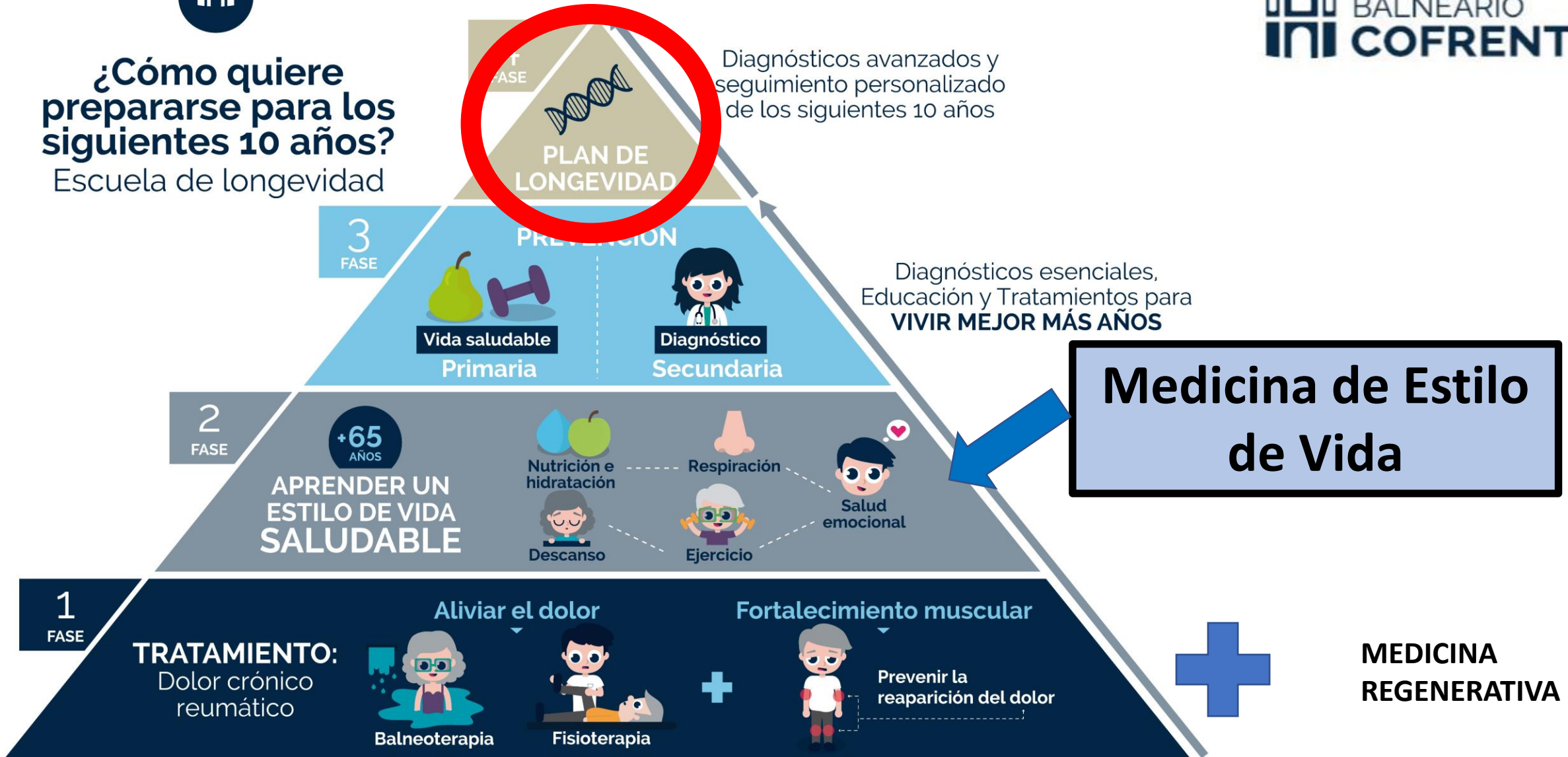
# Educación para la Salud en Cofrentes

- **Dolor** de aparato locomotor:
  - Higiene postural y ergonomía del movimiento.
  - Psicología del dolor crónico.
- **Longevidad.** “Como vivir mejor más años”:
  - Medicina de estilo de vida: 5 Pilares fundamentales del envejecimiento saludable:
    1. Alimentación, Nutrición e Hidratación-
    2. Respiración y oxigenación celular.
    3. Actividad Física y Ejercicio Saludable.
    4. Sueño, descanso y relajación. Combatir el estrés.
    5. Salud Emocional. Salud Cognitiva.
  - Prevención de la Enfermedad:
    - Primaria.
    - Secundaria.



# ¿Cómo quiere prepararse para los siguientes 10 años?

Escuela de longevidad



Descubra hoy todo lo que puede hacer por su salud

[mangel@balneario.com](mailto:mangel@balneario.com)


# Plan de Longevidad

¿Cómo estoy?



¿Cómo debería estar?

# Plan de Longevidad

- Historia Clínica:
  - Anamnesis y Exploración
- Estudio de interacciones farmacológicas y farmacogenética
- Historia de Estilo de Vida:
  - Bioimpedanciometría.
  - Espirometría.
  - Estudio de fragilidad FallSkyp®  INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA
  - Estudio de condición física.
  - Estudio de Sueño. Diagnóstico de cronodisrupción en 2020.
  - Estudio de Estrés.
  - Estudio de Salud Emocional.
  - Estudio de Salud Cognitiva



# Pruebas especiales

- Mapa genético.
- Análisis de Medición de Telómeros.
- Análisis de Microbiota Intestinal.
- Monitorización de glucosa intersticial.
- MAPA.
- Test Omega
- Análisis de tóxicos y metales pesados en pelo, orina y heces.

# Clasificación de Patologías

1. Que producen dolor porque inducen sedentarismo
2. Con mayor riesgo de muerte.
3. Que reducen la calidad de vida.

# ¿Hay que modificar algún tratamiento farmacológico?

- ¿Hay interacciones?
- ¿Conocemos el metabolizador?
- ¿Hay guías de consenso?



# Planes de acción

- Planes básicos con **fijación de objetivos** anuales personales:
  - Plan Nutricional.
  - Plan de Ejercicio Físico.
  - Plan de Sueño y relajación.
- Otros planes:
  - Psicoterapia.
  - Estimulación cognitiva
- Estrategia de prevención:
  - Secundaria. Agenda anual de diagnósticos.
  - Terciaria. Control por especialistas.

# Seguimiento

- Plan de seguimiento telefónico/videoconferencia
- Revisión anual durante sus curas termales (mínimo una vez al año).
- Revisión de objetivos conseguidos.
- Fijación de nueva estrategia en función de resultados alcanzados

# Mi propuesta a modo de conclusiones

1. Los balnearios son centros sanitarios
  1. Su función principal es mejorar la salud de sus pacientes mediante el tratamientos de sus enfermedades. Con todos los recursos posibles.
  2. La cura termal es el marco ideal para ayudar a la prevención de las enfermedades mediante la educación para la salud basada en la Medicina de Estilo de Vida que se les debe dar a los pacientes.
2. Todos vamos a envejecer y será decisivo lo que hagamos nosotros
3. Los médicos de balneario deben aprender Medicina de Estilo de Vida, practicarla ellos mismos y aplicarla a sus pacientes
4. El futuro depende de nosotros. Sin excusas

An aerial photograph showing a town built on a hillside, surrounded by dense green forest. A winding road, labeled 'Rambla de Granera', curves through the landscape. The town features several buildings with red-tiled roofs and a prominent blue-roofed structure. A large green field is visible in the lower-left quadrant, and a brown field is in the bottom-left corner. The overall scene is a mix of natural greenery and human development.

Rambla de Granera

Gracias por su atención