



# altamira

ESCUELA UNIVERSITARIA DE TURISMO

## **GRADO EN TURISMO**

### **Trabajo Fin de Grado**

Curso académico 2015/16

**AUTOR:**

**Isabel Pérez Valderrama**

**TITULO:**

**"La evolución hacia los hábitos saludables en los establecimientos hoteleros".**

**TITLE:**

**"The evolution towards the healthy habits in the hotel establishments".**

**DIRECTOR:**

**J. Francisco Ruiz Cagigas**



# **GRADO EN TURISMO**

## **Trabajo Fin de Grado**

**Curso académico 2015/16**

**Fecha de entrega: 15/06/2016**

---

**AUTOR: Isabel Pérez Valderrama**

**TITULO: "La evolución hacia los hábitos saludables en los establecimientos hoteleros".**

**DIRECTOR: J. Francisco Ruiz Cagigas**

---

### **TRIBUNAL:**

Nombre:

Firma:

Nombre:

Firma:

Nombre:

Firma:

---

*En Santander a:*

## Índice

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Resumen .....                                                                  | 3  |
| Abstract.....                                                                  | 4  |
| 1.INTRODUCCIÓN .....                                                           | 5  |
| 1.1    Finalidad y motivos.....                                                | 5  |
| 1.2    Estado de la cuestión y marco teórico.....                              | 6  |
| 1.2.1 Desarrollo histórico: cambios en la sociedad .....                       | 6  |
| 1.2.2 Tendencias del turismo de salud .....                                    | 10 |
| 1.2.3 Evolución de los gustos gastronómicos .....                              | 13 |
| 1.3    Objetivos .....                                                         | 16 |
| 2.METODOLOGÍA.....                                                             | 17 |
| 3.CAPÍTULOS .....                                                              | 22 |
| 3.1    Origen de los spas .....                                                | 22 |
| 3.2    Instalaciones en los hoteles.....                                       | 27 |
| 3.3    Fines terapéuticos .....                                                | 31 |
| 3.4    Principales zonas donde se demandan los hoteles con spa en España ..... | 45 |
| 3.5    Hoteles saludables vs hoteles ecológicos .....                          | 48 |
| 3.6    Los restaurantes saludables .....                                       | 53 |
| 4.CONCLUSIONES Y PROPUESTAS .....                                              | 58 |
| 4.1    Conclusiones .....                                                      | 58 |
| 4.2    Propuestas .....                                                        | 59 |
| 5.REFERENCIAS.....                                                             | 61 |
| 6.ANEXOS.....                                                                  | 68 |

## Resumen

Este proyecto pretende ofrecer una visión de la evolución del turismo de salud dentro de la hostelería, tanto en la restauración como en las instalaciones estéticas o de spas, donde muchas veces también se incluyen servicios médicos relacionados con la salud tanto mental como física.

Algunos objetivos que se proponen son los de describir el origen de los balnearios, cómo han ido cambiando hasta hoy en día, y cuáles son las propiedades que tienen, así como examinar la combinación de negocios y bienestar a la hora de viajar, pero sobre todo centrándose en describir las instalaciones y ofertas que se incluyen en los hoteles en cuanto a actividades saludables.

Además, es destacable la aparición de nuevos hoteles "ecológicos", los cuales son sostenibles y respetuosos con el medio ambiente, una nueva moda de alojamientos turísticos que aún es poco conocida.

Palabras clave: Turismo, salud, hostelería, restauración, spas, hoteles ecológicos.



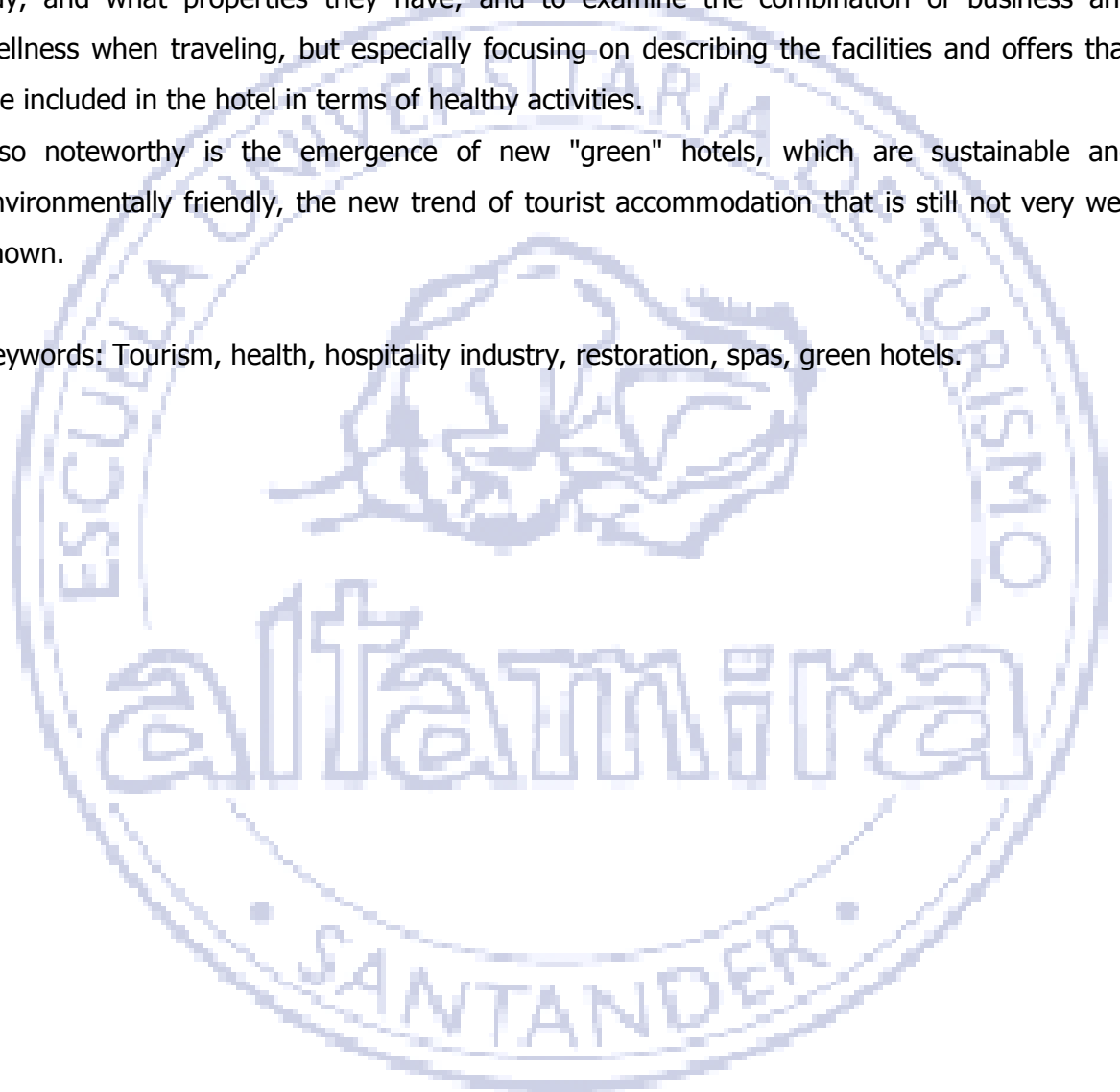
## Abstract

This project aims to provide an overview of the development of health tourism in the hospitality industry, either in restoration or esthetic facilities or spas, where medical services related to both mental and physical health are included.

Some proposed objectives are to describe the origin of spas, how they have changed to this day, and what properties they have, and to examine the combination of business and wellness when traveling, but especially focusing on describing the facilities and offers that are included in the hotel in terms of healthy activities.

Also noteworthy is the emergence of new "green" hotels, which are sustainable and environmentally friendly, the new trend of tourist accommodation that is still not very well known.

Keywords: Tourism, health, hospitality industry, restoration, spas, green hotels.



# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1 Finalidad y motivos

Este proyecto tiene como objetivo conocer el turismo de salud dentro de los hoteles y la restauración como servicio turístico en auge.

Es un tema que he elegido porque me interesa saber sobre las diferentes terapias que se ofrecen en los spas de los hoteles, sin olvidar el origen y la historia de su implantación, y de forma enlazada, la gastronomía en los establecimientos hoteleros y cómo se demanda más y más la "comida sana".

Es una realidad que los hábitos saludables se encuentren cada vez más presentes en la vida de las personas, y que los turistas progresivamente adaptan sus viajes a unas preferencias más específicas. Entre estas preferencias, se enfatiza el hecho de que a día de hoy la mayoría de los hoteles, por no decir todos, incluyen en sus instalaciones un gimnasio o incorporan un menú de cocina mediterránea en sus restaurantes, pues son servicios y espacios que responden a una clara demanda social.

Otro tema a desarrollar es el cambio en la sociedad en cuanto a los gustos y tendencias gastronómicas. En mi opinión, cuando oímos hablar de la palabra "turismo" no tenemos muy en cuenta el turismo gastronómico dentro de un hotel, y tan solo pensamos en los hoteles por sus instalaciones.

Las tendencias culinarias, pasando de lo "casero" a lo "innovador", se pueden encontrar dentro de un patrimonio intangible. Estas dos perspectivas de ver la cocina generan experiencias al cliente, tanto a la población como al turista, y estas experiencias pueden hacer también a un destino exclusivo.

Creo que es un tema interesante a desarrollar, ya que la sociedad ha ido cambiando sus gustos y sus preferencias a la hora de viajar, y hasta ahora se ha indagado poco en el turismo de salud dentro de la restauración.

Además, en estos últimos años están surgiendo hoteles, tanto novedosos como ecológicos que ofrecen mucho más que un hotel convencional, y que todavía no son muy conocidos a nivel nacional.

Desde la construcción del primer "biohotel" en España han pasado ya más de diez años, pero este tipo de hoteles no han tenido mucha demanda. Sin embargo, la conciencia ambiental o la llamada "conciencia verde", la cual se relaciona mucho con los hábitos saludables, está ganando fuerza y siendo difundida. Por ello, creo que es importante indagar sobre los cambios en los gustos de la sociedad dentro de las diferentes formas de hacer turismo.

## **1.2 Estado de la cuestión y marco teórico**

### **1.2.1 Desarrollo histórico: cambios en la sociedad**

El turismo empezó siendo una actividad propia de las personas de mayor estatus en la sociedad, las cuales disponían de tiempo libre para el descanso o el ocio. El trabajo era considerado como una actividad para la clase baja de la sociedad, sobre todo para los griegos, quienes empezaron a diferenciar a las personas según si eran esclavos o no, o si tenían tiempo libre o no. Los de mayor estatus utilizaban su tiempo libre para visitar templos, gimnasios y termas, comenzando así a desarrollarse lo que hoy en día conocemos como turismo de salud.

A lo largo de la historia ha habido muchos cambios en la sociedad, con el tiempo libre aparecen los diferentes motivos a la hora de viajar, y con ello, el desplazamiento hacia un destino significa también la pernoctación en un lugar distinto al de la vivienda.

A ello ha contribuido la evolución de los distintos medios de transportes que han posibilitado estos desplazamientos, ya que los transportes están completamente ligados con la actividad turística.

Los vuelos característicos dentro del turismo son los Chárter, vuelos contratados por pasajeros o compañías turísticas con un precio negociado por ambas partes que no tienen ni horario ni ruta establecida, es decir, son vuelos no regulares.

Según Martínez (2015), "para que un individuo pueda ejercer de turista tiene que relacionarse con 2 factores":

- Voluntad de ese individuo de conocer un destino. Muchas veces ese estímulo es impulsado por los medios de comunicación, marketing, etc.
- Sin medio de transporte el acceso a un destino es imposible. Se exige por lo tanto a las empresas de transporte que faciliten ese desplazamiento.

Otra evidencia de ello son los "Grand Tour", de donde deriva la palabra "turismo", a finales del Renacimiento. Eran viajes aristocráticos de una duración de entre 3 y 5 años para finalizar los estudios y adquirir una mayor experiencia personal. Esto demuestra que el turismo siempre ha tenido que ver con el nivel de renta de las personas.

En la segunda mitad del siglo XVIII y la primera del XIX hubo una transformación económica y social por el resurgimiento de la clase media, y un gran incremento de los viajes por la introducción de barcos de vapor y ferrocarriles, así como el aumento de atracciones y hoteles para turistas.

Más tarde ya se podía diferenciar entre el tiempo libre de las personas trabajadoras y las no trabajadoras, pues el trabajador comienza a disponer de tiempo y libre y de las vacaciones pagadas.

"Todos los años el trabajador dispone de un período de cese de actividades laborales llamado vacacional, que en estos momentos suele ser de un mes. Este período es el más empleado para realizar turismo, y suele coincidir con los meses de verano" (ÁLVAREZ, 1994).

Después de la Segunda Guerra Mundial se experimentan cambios e innovaciones tecnológicas en los transportes y surgen los vuelos comerciales. Se empiezan a realizar vuelos nocturnos y los aeropuertos mejoran sus instalaciones, por lo que existe un mayor desplazamiento de los turistas al poder ir a destinos más lejanos y fuera de su entorno cercano.

En las corrientes turísticas, algunos de los factores para poder identificar con mayor precisión las características en los desplazamientos de los turistas son (VOGELER y HERNÁNDEZ, 1995):

- a) El origen de los viajeros, que determina los mercados emisores y su potencial.

- b) El territorio de desplazamiento, ya que puede existir un territorio unido definido, o bien un territorio más amplio.
- c) La duración del viaje, que define generalmente el nivel de gasto. Por lo general, los visitantes que permanecen un mayor número de noches tienen un nivel de gasto superior.
- d) La distancia entre núcleos emisores y receptores.
- e) El medio de transporte utilizado. Si utiliza frecuentemente el automóvil por razones de costo o prefiere gastarse más por una mayor comodidad, utilizando medios de transporte como el avión.
- f) La motivación. El turismo está incitado por unos motivos, que pueden ser: el ocio, las vacaciones, la visita a parientes y amigos, los negocios, la religión o peregrinaciones...

Uno de los motivos principales de visita a un destino es la salud, y con ello, los tratamientos médicos o estéticos y el turismo termal, cuyo origen se explicará con detalle más adelante.

El uso de los baños termales decayó a finales del Renacimiento, pues al ser utilizados por enfermos, se creía que podrían contagiar enfermedades. Sin embargo, a principios del siglo XVII, los médicos volvieron a recomendarlos y ya no solo se visitaban para curarse enfermedades, sino también como ocio y escape del estrés que suponía la ciudad y el trabajo.

En un periodo más actual, aproximadamente a partir del año 2008, el turismo sufre un estancamiento debido a la crisis económica, por lo que el gasto medio por turista se reduce y los hoteles y restaurantes no llegan a obtener los mismos beneficios que en años anteriores. Hay una evolución del consumo turístico de los españoles y un cambio social. Se dejan de visitar muchos destinos, los precios descienden de forma brutal y no dejan de caer infraestructuras turísticas. Con la crisis, el ocio deja de ser una necesidad y se convierte en un privilegio para unos pocos.

**Tablas 1 y 2.**

| Año 2008                      | Gasto Total       | Gasto medio por persona |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------|
|                               | Millones de euros | Euros                   |
| <b>Total</b>                  | <b>51.694</b>     | 906                     |
| <b>Ocio/Recreo/Vacaciones</b> | 41.687            | 884                     |
| <b>Trabajo</b>                | 5.693             | 1.083                   |
| <b>Estudios</b>               | 1.140             | 2.150                   |
| <b>Personal</b>               | 2.135             | 654                     |
| <b>Otros</b>                  | 1.039             | 751                     |

| Año 2014                      | Gasto Total       | Gasto medio por persona |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------|
|                               | Millones de euros | Euros                   |
| <b>Total</b>                  | <b>63.035</b>     | 971                     |
| <b>Ocio/Recreo/Vacaciones</b> | 54.318            | 967                     |
| <b>Trabajo</b>                | 4.273             | 991                     |
| <b>Estudios</b>               | 1.863             | 1.860                   |
| <b>Personal</b>               | 1.903             | 750                     |
| <b>Otros</b>                  | 678               | 758                     |

**Tablas 1 y 2. Fuente: TOURSPAIN. EGATUR<sup>1</sup>. Gasto de los turistas según motivo del viaje. Años 2008 y 2014. Elaboración propia a través de datos obtenidos.**

Tal y como puede observarse en las tablas 1 y 2, hubo una variación en el gasto total de los turistas desde el año 2008 al año 2014. En 2008 el gasto total era de 51.694 millones de euros, siendo el ocio la motivación principal. En 2014 el gasto total era de aproximadamente 11.500 millones de euros más que en 2008, aumentando también el gasto medio por persona en 65 euros. Por otro lado, es destacable que los viajes por motivos de trabajo disminuyen en 2014 mientras los viajes por motivos de estudios aumentan.

El turismo comienza a recuperarse de su época de crisis a partir del año 2014 con una mejora de la situación económica, y se inicia una época en la que la motivación principal para viajar es liberarse del estrés. "Hay una estrecha relación entre la des-rutinización y el de-control de las restricciones sobre las emociones" (ÁLVAREZ, 1994).

<sup>1</sup> EGATUR: Encuesta de Gasto Turístico

Este estrés que se produce tiene que ver con el sistema de trabajo en la sociedad actual. Según Peiró (2016), hay determinadas situaciones que generan estrés en el mundo del trabajo, como pueden ser el requerimiento de mayor conocimiento, una mayor incertidumbre en el puesto, más trabajo en equipo y más transiciones entre equipos, más flexibilidad en términos de cualificaciones y de empleo, más empleo en organizaciones de servicios y una mayor competitividad, haciendo que las relaciones sociales sean más complejas.

Por ello, viajar se convierte en una forma de huir de la rutina para combatir el estrés. Pero, "un viaje con el propósito de eliminar el estrés no es cualquier viaje, pues el exceso de planificación o búsqueda de atracciones, podría empeorar la situación" (Fuente: Éxito y superación personal, 2015).

Se empieza a acudir a los gimnasios, porque existe una mayor preocupación por la imagen. "La sociedad fruto de la excesiva competitividad laboral y del individualismo (...), empieza a querer espacios lúdicos donde se pueda relacionar con otras personas además de practicar ejercicio físico". A finales del siglo XX y principios del siglo XXI, como contestación a este interés en la mejora física surge la "industria del fitness&wellness", donde se realizan actividades tanto para la salud como para el físico (Reverter y Barbany, 2007).

La preocupación por la salud crece y la población envejece, por lo que el turismo de salud y el turismo gastronómico tienen cada vez más importancia y con ello más demanda. Se empiezan a abrir hoteles especialmente destinados a turistas que viajan por motivos de salud o estéticos, ofreciendo en ellos instalaciones como gimnasios o spas, y más tarde restaurantes que incluyen comidas saludables, una moda que cada día crece con mayor fuerza y genera la visita de muchos turistas.

### **1.2.2 Tendencias del turismo de salud**

El turismo de salud es uno de los que mejor ha salido de la crisis, pues su proyección hacia el futuro es cada vez mayor. Este tipo de turismo ha emergido después de mucho tiempo siendo un turismo considerado para "personas mayores" y un turismo "anticuado". Cada día que pasa se demandan más los spas y los gimnasios de los hoteles, así como aparecen nuevas técnicas estéticas y terapias de acuerdo a los cambios en la sociedad.

Por otro lado, es ineludible la importancia que tiene la presencia de la oferta del turismo de salud en las ferias. El 2016 está siendo un año importante para el turismo de salud, pues por

primera vez en España se ha celebrado la Cumbre Internacional del Turismo Médico o *International Medical Travel Summit* (IMTJ), la cumbre de turismo de salud más importante del mundo. Se celebró entre los días 24 y 26 de mayo en Madrid y su tema principal era la promoción de los destinos de turismo de salud a nivel mundial. Además, del 20 al 24 de enero se celebró la segunda edición de *FITUR Salud*, también en Madrid.

En España, Andalucía es una de las Comunidades donde más turistas llegan incitados por un turismo de salud, ya que se ha convertido en una tendencia muy demandada. Según datos recientes, "el turismo de salud y bienestar aumenta un 7% en Andalucía", Comunidad que cuenta con 450 establecimientos donde se ofrecen este tipo de servicios. Por otro lado, "este segmento turístico aumenta debido, entre otras razones, al aumento de la preocupación por la salud y el bienestar, así como de la esperanza de vida" (Hosteltur, 2016).

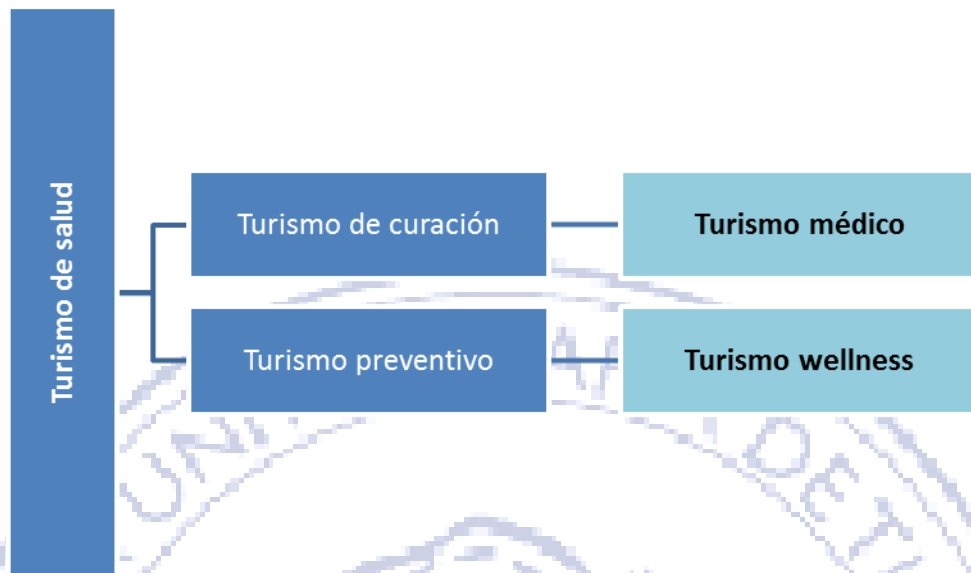
Francisco Javier Fernández, consejero de Turismo y Deporte de Andalucía, comentó en la Feria de Bienestar y Vida Saludable de Córdoba, que Andalucía "cuenta con un alto potencial en este segmento turístico", por lo que

"podemos competir con garantías de éxito al estar situados en un lugar destacado y de gran expansión dentro del mercado internacional al contar con un clima privilegiado, un buen sistema de comunicaciones y una sólida percepción de seguridad, además de la calidad propia de nuestra oferta" (Hosteltur, 2016).

El concepto de turismo de salud abarca también otros tipos de turismo, por lo que algunos subsectores del Turismo de Salud pueden ser el turismo médico y el turismo wellness.

Como dice Lizarralde (2013), el turismo médico es el término que se utiliza para describir la práctica de viajar a un destino diferente al lugar de residencia para obtener tratamiento médico a la vez que se visita el destino y se realizan actividades más propias de un turista al uso, por lo que abarca algo más que el simple término de turismo de salud. Y por otro lado, existe el concepto de turismo wellness, que suele tener más que ver con la prevención de dolencias.

**Tabla 3.**



**Tabla 3. Fuente: Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Link: [www.minetur.gob.es/turismo/esES/PNIT/Eje3/Documents/turismo\\_salud\\_espana.pdf](http://www.minetur.gob.es/turismo/esES/PNIT/Eje3/Documents/turismo_salud_espana.pdf)**  
**Elaboración propia.**

En cuanto a una visión hacia el futuro, algunas de las **tendencias** que van apareciendo son (Fuente: Tendencias del turismo de salud y bienestar, 2015):

- La combinación entre los negocios y el bienestar: el estilo de vida que llevan las personas que se desplazan por motivos laborales puede causar estrés, por lo que una oferta cada vez más demandada será la de las salas de relajación en los hoteles, así como servicios terapéuticos o masajes relajantes y técnicas antiestrés.
- La tecnología en productos relacionados con el deporte y la salud: cada vez hay más aparatos "fitness" con aplicaciones para ponerse en forma utilizados para hacer deporte, para contar los kilómetros recorridos cada día o para contar calorías y llevar una vida más saludable, y además de utilizarse en la vida diaria, muchos hoteles saludables quieren empezar a ofrecer este tipo de tecnologías a sus clientes como novedad.
- Bungalows-Spa: una propuesta más rural o alejada de la ciudad donde los turistas puedan disfrutar del entorno natural y con servicios como los spas de los hoteles

pero sin tener que salir de la habitación, incluyendo baños de vapor, jacuzzis o saunas, entre otros.



**Imagen 1. Bungalow Spa en las Islas Maldivas. Fuente: Google imágenes.**

- Inclusión de técnicas de sanación en los spas: muchos turistas ya no acuden a los hoteles-spa solo para relajarse, sino que también buscan técnicas novedosas o para tratar problemas de salud mientras viajan.
- Tratamientos anti-edad: cada vez más son los turistas que viajan para someterse a un tratamiento anti-edad. Existe una especie de obsesión por parecer más joven y mantener la juventud que ha hecho que este tipo de terapias se disparen y sean cada vez más caras. La moda es tratar el rejuvenecimiento de la piel con productos naturales y ecológicos.

### **1.2.3 Evolución de los gustos gastronómicos**

Relacionado con el turismo de salud, es inevitable no aludir a la presencia del *turismo gastronómico* como un tipo de turismo por el que el nuevo turista apuesta, acentuando la demanda de las experiencias gastronómicas locales y la unión que tiene con la salud y la necesidad de cuidarse.

En abril de este año se ha celebrado en Barcelona, concretamente en el Salón Internacional de Alimentación y Bebidas, "Alimentaria 2016", una de las ferias de alimentación más importantes del mundo que ha celebrado este año su 40 aniversario. Consiste en

"un concepto de feria actualizado que busca crecer en oferta y reforzar su posicionamiento estratégico en gastronomía, restauración y hostelería para representar un amplio espectro de la industria y reflejar las nuevas tendencias de mercado y hábitos de consumo" (Fuente: página web Alimentaria, 2016).

Dentro de esta feria también se ha celebrado el "XI Congreso de Dieta Mediterránea". Como en la página web de este Congreso (2016) se destaca,

"La dieta mediterránea tradicional es uno de los patrones dietéticos más saludables del mundo, y se ha incluido en las guías nutricionales del Departamento de Agricultura del Gobierno de Estados Unidos y en las guías clínicas de las principales sociedades científicas norteamericanas y europeas (...)".

Pero además de la dieta mediterránea y el turismo gastronómico clásico, surgen tendencias culinarias o tecnológicas que van más allá. Estas tendencias dentro de la gastronomía se clasifican en (Bravo, Miriam et al: Culinaria, Revista virtual especializada en Gastronomía, 2014):

- Las tendencias gastronómicas funcionales, que se dan por la evolución de las técnicas, implementación de nuevos procesos o uso de nuevos ingredientes.
- Las tendencias gastronómicas no funcionales, que se dan por el gusto de los clientes, para proporcionar nuevas sensaciones en ellos e insertar nuevas formas de comer.

Algunos ejemplos de **tendencias culinarias** son (Revista de tendencias gastronómicas, 2015):

- Algunas de estas tecnologías más novedosas que están apareciendo son las aplicaciones móviles que utilizan tecnología láser para contar calorías. La aplicación está asociada al dispositivo móvil y puede mostrar el número de las calorías, las proteínas, los azúcares, las grasas, las vitaminas y otros aspectos nutricionales del plato.
- Hay tendencias hacia lo exótico con detalles orientales: muchas veces se relaciona lo saludable con lo asiático, sobre todo en la gastronomía, pues la gastronomía japonesa está adquiriendo mucha importancia y se empieza a convertir en una moda en España. Los hoteles saludables, y también los que no se definen como saludables, incluirán restaurantes con este tipo de comida, pues se encuentra entre los gustos de cualquier tipo de turista, no solo del que viaja por motivos de salud. Además, en

cuanto a la estructura o las instalaciones de un hotel, los detalles orientales también pueden identificarse como un símbolo de relajación.

- La cocina fusión: es un término que se emplea para la fusión o mezcla de diversos estilos culinarios. Algunos restaurantes que se encuentran en España incorporan en su carta una mezcla de comida asiática y española con platos como "dim-sum de rabo de toro" o "sushi de cocido" o asiática y mexicana, como por ejemplo el "sushirrito", un burrito de sushi. Y no solo la comida asiática, incluso la gastronomía peruana o tailandesa aparecen cada vez más en este tipo de restaurantes o "gastrobares".



**Imagen 2. Sushirrito. Fuente: Sushirrito. Link: [www.sushirrito.com](http://www.sushirrito.com).**

- Carne in vitro: es una carne más respetuosa con el medio ambiente, pues se cultiva en laboratorios y pondría fin al sistema de ganadería tradicional. Está elaborada a través del cultivo de células madre del tejido muscular vacuno, células que crecen con la ayuda de nutrientes y sustancias químicas. El problema, aún sin resolver, es el gran coste de producción que tiene este tipo de carne.



**Imagen 3. Carne in vitro. Fuente: Gastronomía y Cia. Link: [www.gastronomiaycia.republica.com](http://www.gastronomiaycia.republica.com).**

### 1.3 Objetivos

El objetivo de este proyecto es explorar la oferta que tienen los hoteles en cuanto a la nueva tendencia de ser "saludables" y la forma de cuidarnos a la hora de hacer turismo. Estas ofertas muchas veces se muestran en los menús personalizados y cuidados y en la demanda de spas en los hoteles.

Esta oferta se manifiesta en la existencia de una serie de instalaciones y servicios terapéuticos en los hoteles, así como menús específicos en lo que a restauración se refiere, para satisfacer una demanda cada vez más importante y exigente.

Es necesario adentrarse en los orígenes de los spas, las propiedades que tenían y que tienen y cómo han ido cambiando a lo largo del tiempo, además de explicar cómo el turismo ya no es solo para conocer museos, calles o hacer compras a la vez que se come en cualquier sitio barato, sino que cada vez más se demanda un turismo saludable y altamente exigente, sin importar pagar un poco más por ello.

En el tema de la restauración de los hoteles, se buscan restaurantes con una oferta más saludable y se demandan servicios que combinen este aspecto con actividades terapéuticas en los spas para un turismo de relax en claro auge. Por ello, se hará una clasificación de los diferentes tipos de restaurantes y de instalaciones "saludables" que se pueden encontrar en este tipo de hoteles.

Cabe destacar que los gimnasios también se consideran una parte del turismo y cada día se innova más, por ejemplo en maquinarias, así como las tendencias saludables tanto en el ámbito del turismo de salud, como en el ámbito del turismo gastronómico, considerado de igual manera importante para la salud de las personas, y siendo la dieta mediterránea una de las más importantes y de donde derivan otras.

Con ello, también se pretende mostrar cómo hay una combinación de negocios y bienestar, ya que la mayoría de los viajeros que quieren utilizar estos servicios son personas que tienen que viajar por motivos laborales, por lo que, a la vez, otro de los objetivos es el de profundizar en cómo ha ido cambiando la forma de viajar y los cambios en la sociedad. Cómo se comenzó a viajar por tener tiempo libre a cómo se empezaba a viajar por liberarse del estrés y huir de la rutina laboral o de la ciudad, así como analizar el estado actual del

turismo de salud en España, que es entendido como un producto turístico que puede ser clave para la economía española en los próximos años.

En su parte final, este proyecto se centrará en buscar información sobre algunos hoteles de España que ofrecen este tipo de servicios, diferenciando entre hoteles ecológicos o sostenibles y hoteles saludables y dónde se demandan este tipo de hoteles dentro del entorno nacional.

Es importante destacar la localización geográfica de la oferta wellness mostrando en un mapa la cantidad de balnearios que hay en cada comunidad autónoma, destacando las zonas donde hay más, como en Cataluña o Andalucía, y el por qué de estas localizaciones.

Además, también se presenta un mapa donde se muestre la zona geográfica donde más hoteles con spa hay en España. En este mapa se señala una pequeña muestra de hoteles saludables que son más demandados y que incluyen innovaciones, diferenciándolos de los balnearios existentes en España, que se dejarán aparte, pero señalando su gran importancia en el ámbito nacional.

## **2. METODOLOGÍA**

El presente proyecto tiene como principal objetivo el estudio de las tendencias saludables dentro del turismo, destacando los servicios como los gimnasios, los spas o los restaurantes de los hoteles y su gran variedad de ofertas. Por ello, el marco general de la metodología es cualitativo, ya que intenta que sea comprensible un tipo de oferta turística, analizando los hoteles que ofrecen los servicios anteriores y explicando por qué se está acudiendo cada vez más a estos hoteles.

Para ello se ha realizado una investigación a través fuentes primarias como son los libros y páginas de internet, detallados en el apartado de Referencias de este proyecto, para obtener un estudio histórico-descriptivo del termalismo español, así como información sobre nuevas tendencias en el ámbito saludable. Además, como fuente primaria, también se ha obtenido información a través de noticias en artículos de Hosteltur y Revistas online especializadas en cocina.

Es destacable el cambio que ha habido en la sociedad desde el origen del termalismo hasta hoy en día, y también hay que remarcar la historia del turismo en cuanto a los tipos de motivos vacacionales que suceden, el comienzo de los desplazamientos junto a la aparición del transporte turístico y la diferencia de clases a la hora de viajar.

Esta investigación pretende concienciar e informar sobre la nueva tendencia turística a la que se están incorporando todos los turistas poco a poco, tras la creciente preocupación sobre la salud, el estado físico y el estado espiritual.

Como complemento a este análisis descriptivo, y como fuentes secundarias, se han llevado a cabo varias entrevistas con algunos recepcionistas, empleados o directores de distintos departamentos y directores de hoteles, en los cuales se ofrecen servicios como spas o restaurantes saludables y que pueden contribuir a una mayor información sobre las ofertas de sus instalaciones y sobre la demanda que a ellos acude.

Estas entrevistas se han realizado en hoteles de Marbella, Tenerife, Alicante y Barcelona, pues son dos destinos muy demandados como turismo de sol y playa pero que también incorporan técnicas innovadoras dentro del área de salud de sus hoteles.

Estos siete hoteles seleccionados son de 4 o de 5 estrellas y la mayoría se encuentra en el Mediterráneo. Han sido elegidos por presentar renovaciones continuas en sus instalaciones, recibir diversos premios dentro del turismo saludable y por sus spas reconocidos mundialmente.

Los nombres de los hoteles son:

- 1- Barceló Asia Gardens Hotel and Thai Spa Alicante
- 2- Gran Hotel La Florida en Barcelona
- 3- Marbella Club Hotel
- 4- Hotel Vincci Estrella del Mar en Marbella
- 5- Hotel Iberostar Coral Beach en Marbella
- 6- Hotel Villa Padierna Palace Marbella
- 7- Gran Hotel Bahía del Duque en Tenerife

Para ello se ha realizado un estudio de varios apartados:

- preguntas sobre el hotel y su demanda (cuestiones 1 a 6)

- preguntas sobre sus instalaciones
  - spa (cuestiones 7 a 15)
  - gimnasio (cuestión 16)
  - restaurante (cuestiones 17 a 22)
- preguntas sobre sus ofertas (cuestiones 14 y 23)

Se llevó a cabo una encuesta de 23 preguntas por teléfono y por correo electrónico a los hoteles, donde se analizan varios aspectos como los de a continuación:

- El perfil hotelero
- La zona geográfica de los clientes
- Los meses de más demanda del servicio de spa
- La edad aproximada de los clientes que frecuentan este tipo de servicios
- Los servicios o técnicas incluidas recientemente en el spa (Nuevos masajes, talasoterapia, posibilidad de comprar productos utilizados, sauna o baño turco...)
- La necesidad de la dieta mediterránea en los restaurantes del hotel
- Tipos de dietas personalizadas o no que ofrecen
- Qué servicio del hotel es el que más se demanda

Estos hoteles tienen una mayor ocupación en los meses de julio a septiembre, pero en ocasiones también reciben muchos turistas en periodos vacacionales como Navidad o puentes.

Gráfico 1. Demanda del spa

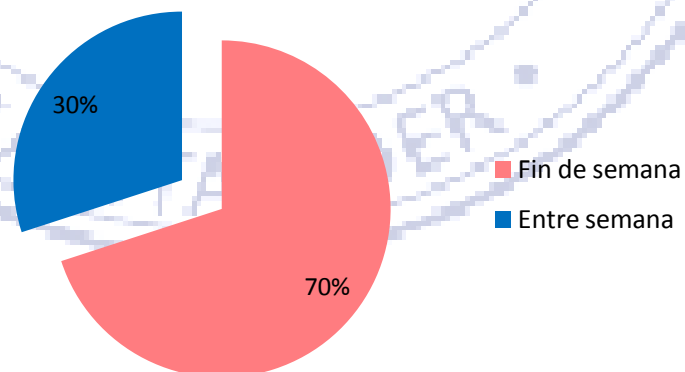
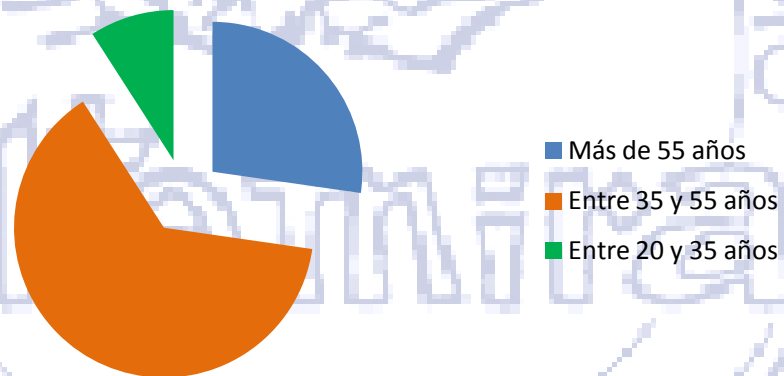


Gráfico 1. Demanda del spa. Elaboración propia a partir de información obtenida con la pregunta nº8 de la entrevista: ¿Cuándo hay más demanda en el spa?

A partir de los resultados de la encuesta, se llega a la conclusión de que estos servicios no son solo demandados en verano, puesto que estos destinos tienen un clima que atrae a turistas tanto en invierno como en verano. En cada temporada hay turistas de distintas nacionalidades, pero por lo general todos acuden tanto en invierno como en verano a pesar de que en verano haya una demanda más alta, aunque lo que sí que es destacable es que suelen acudir los fines de semana.

La mayoría de los turistas que viajan a estos destinos y a estos hoteles saludables son alemanes, ingleses o franceses, excepto en Marbella, que además de estas nacionalidades sobresale el turista ruso por encima de los otros. Sin embargo, los españoles no frecuentan tanto estos servicios, ya que en estas localizaciones se recibe más un turismo internacional. Pero si se quiere destacar los turistas españoles que acuden a estos hoteles, la Comunidad Autónoma mayoritaria es Madrid.

**Gráfico 2. Edad de los clientes que frecuentan el servicio de spa**



**Gráfico 2. Edad de los clientes que frecuentan el servicio de spa. Elaboración propia a partir de información obtenida con la pregunta nº9 de la entrevista: ¿Qué cliente es el que más frecuenta este servicio?**

No son personas que realicen un turismo del IMSERSO, sino que son individuales de entre 40 a 50 años interesados en estos destinos por todo lo que se les ofrece en ellos, y en ocasiones son parejas de jóvenes de 30 años aproximadamente, tal y como se puede observar en el Gráfico 2.

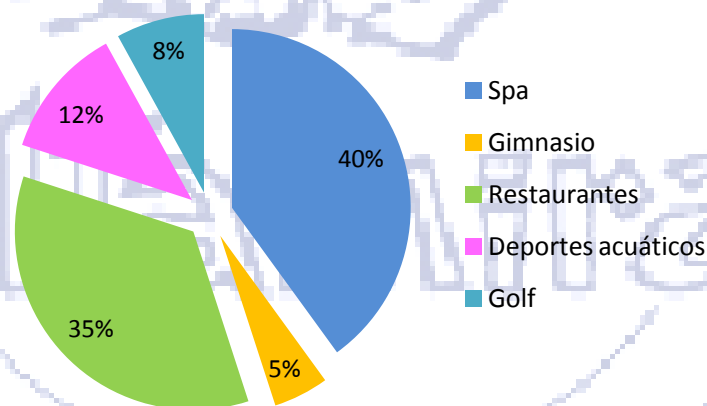
Entre los servicios más demandados se encuentran los masajes, y los circuitos de chorros termales cuando los spas son más grandes. Las envolturas y las terapias relajantes son lo

que más adquieren, por lo que prefieren tratamientos antiestrés antes que tratamientos de belleza o estéticos.

En cuanto a la alimentación, la mayoría de estos hoteles ofrecen como una novedad reciente programas de adelgazamiento o detox con una duración de varios días, y por supuesto, restaurantes que ofrecen una dieta mediterránea principalmente, además de elección de gastronomías internacionales, destacando la japonesa o la italiana. En algunos de ellos incluso se ofrece el servicio de nutricionista para establecer dietas personalizadas para el cliente o restaurantes novedosos: de comida orgánica y para celíacos.

Pero entre las instalaciones a las que más acuden no siempre se encuentra el spa, puesto que estos hoteles ofrecen muchos servicios, a veces preferidos por otro tipo de turistas que no buscan la relajación en sus viajes sino la diversión o el entretenimiento.

**Gráfico 3. Demanda de los diferentes servicios del hotel**



**Gráfico 3. Demanda de los posibles servicios dentro de un hotel saludable. Elaboración propia a partir de información obtenida con la pregunta nº7 de la entrevista: ¿Cuál es el servicio más demandado?**

Estos otros servicios pueden ser los relacionados con el deporte, como es el caso del golf o los deportes acuáticos, como se puede ver en el Gráfico 3, que sobre todo en verano tienen su mayor reclamación, siendo los gimnasios a lo que menos acuden, ya sea porque el gimnasio requiere de voluntad propia o porque el esfuerzo en verano es mayor y se prefiere realizar otras actividades más relajadas o entretenidas.

### 3. CAPÍTULOS

#### 3.1 Origen de los spas

Para conocer más a fondo los espacios wellness de los hoteles como son los balnearios y los spas, es necesario remontarse a los orígenes del termalismo, pues el termalismo no es solo una forma de turismo, sino que tiene su historia.

##### Antigua Grecia

En la época griega, los balnearios se llamaban asclepias<sup>2</sup>, y a ellos acudían muchos enfermos para ser tratados por sacerdotes que descendían de Asclepios y curaban sus enfermedades con técnicas hidroterápicas.

Sin embargo, en esta época se creía que el poder de curación lo tenía la fe, pero Hipócrates, médico de la Antigua Grecia, decía que esto no era suficiente, sino que era necesaria la intervención del agua, la vida sana, la luz, masajes, una tranquilidad en el alma y una dieta equilibrada.

El agua tenía un papel importante, para ellos el agua era el origen del universo. Hipócrates señalaba la calidad curativa del agua fría para los dolores articulares, inflamaciones o contracturas musculares, así como heridas o llagas no infectadas, y la diferenciaba del agua caliente, para llagas y heridas más infectadas y para relajar los músculos.

Se utilizaban técnicas como los chorros, baños de vapor, el cubrimiento de barro... que hoy en día son utilizadas en los balnearios.

##### Roma

En la Antigua Roma comienzan los orígenes de los balnearios actuales. Los baños y las termas romanas eran un lugar para encontrarse con otras personas y discutir ideas acerca de temas políticos en un ambiente relajado y distendido. Eran termas públicas y gratuitas que se solían encontrar en las grandes ciudades, como pueden ser hoy en día las termas romanas de Itálica en Sevilla o las termas romanas de San Baudilio en Barcelona, donde hoy en día solo encontramos restos abiertos a las visitas de los turistas.

---

<sup>2</sup> de Asclepios, dios de la medicina.

En las termas romanas, además de la piscina o terma común, también había piscinas centrales, donde se encontraban bañeras individuales y se realizaban tratamientos concretos:

- › El *caldarium* o piscina de agua caliente
- › El *frigidarium* o piscina de agua fría
- › El *tepidarium* o piscina de agua templada

Las técnicas que se utilizaban eran muy parecidas a las técnicas griegas, donde la hidroterapia<sup>3</sup> y las aguas mineromedicinales tenían un papel fundamental. Además, se podían encontrar establecimientos de agua de mar, de donde procede la talasoterapia<sup>4</sup>. Eran baños a los que procedían los emperadores para curar sus enfermedades.

En ellas se podían diferenciar varias salas en torno a un patio central, también llamado *palestra*:

- › Las salas de baño de vapor húmedo o seco (*laconicum* y *sudatorium*)
- › La sala de masajes o depilación (*unctarium*)
- › Los vestuarios (*apodyterium*)

### Edad media

En la Edad Media, la hidroterapia fue base importante de la medicina en distintas culturas. Para el Islam la hidroterapia tenía mucho prestigio, pues para ellos el agua era algo muy importante para aspectos como la higiene y los cuidados corporales. Los musulmanes llamaban a estos baños, públicos o privados, "hammam", utilizados como espacios de espiritualidad y de vida social y para la purificación del cuerpo. Algunos de los restos de estos "hammam" o baños árabes se pueden ver actualmente en el pueblo de Churriana (Granada) o en Valencia.

También aparecen los baños minero-medicinales para la población mudéjar y cristiana, que trascienden de los baños árabes y destacaban por las cualidades que ofrecía este tipo de agua caliente rica en minerales que es utilizada para tratamientos actuales.

---

<sup>3</sup> Utiliza agua de manantial para la curación

<sup>4</sup> Utiliza agua del mar para la curación

### Siglos XV al XVIII

Tras haber sido un poco abandonado el tema de la salud corporal en la Europa cristiana, en los siglos XV y XVI reaparecieron nuevos conocimientos sobre la hidroterapia y se publicó el primer tratado sobre el termalismo y la balneoterapia, así como libros sobre los beneficios de las aguas medicinales.

A partir del siglo XVII la medicina con aplicaciones hidroterápicas era la técnica más utilizada, funcionando no solo como método preventivo sino también como tratamiento para curar enfermedades que hoy en día siguen vigentes.

### Siglo XIX

En este siglo se sufre un retroceso en la hidroterapia y se buscan tratamientos sustitutivos para la cura de las enfermedades.

Sin embargo, aparecen autores como Sebastian Kneipp o Vinzenz Priessnitz, difusores del movimiento higienista y considerados los impulsores de la hidroterapia, que volvieron a promover la utilización de estas terapias. No solo trataban enfermedades como podía ser la tuberculosis, sino que empiezan a utilizar la hidroterapia en patologías digestivas, neurológicas o infecciosas, viendo las distintas reacciones del agua caliente y el agua fría sobre el organismo. Tal y como decía Priessnitz (siglo XIX), "no es la frialdad del agua lo que cura, sino el calor que se produce como reacción a ella", pues "en el agua hay fuerzas que robustecen y vivifican" (Fuente: BVSDE, Biblioteca virtual de desarrollo sostenible y salud ambiental, "La hidroterapia a través de la historia", s.f.).

Es necesario relacionar la hidroterapia y el termalismo con la *naturopatía*, la ciencia que estudia las propiedades y aplicaciones de elementos naturales y cuya finalidad es la autocuración y recuperación de la salud de cada persona, es decir, la medicina alternativa. Algunos ejemplos pueden ser el quiromasaje, la acupuntura, la terapia de flores de Bach, la reflexología del pie o el reiki<sup>5</sup>.

Según algunos cuadernos de historia de la naturopatía, algunos de los "principios básicos de la hidroterapia" (Fuente: BVSDE, s.f) que practicaba Priessnitz son:

- › El agua fría dirige la sangre, la fuerza y el calor del organismo a todas partes del cuerpo.

---

<sup>5</sup> Es la transmisión de energía a través de las manos produciendo una sensación de relajación y utilizando la aromaterapia

- › La respuesta fisiológica al frío del agua es el calentamiento de la zona estimulada, lo que produce una hiperemia reactiva.
- › Los baños fríos eran curativos cuando la piel estaba caliente o mejor aún cuando transpiraba.
- › Las aplicaciones de agua fría podían agudizar muchas enfermedades provocando reacciones como incremento de los síntomas o aparición de síntomas antiguos a lo que llamaba "crisis curativa".

Las curas de Priessnitz eran bastante efectivas, pero fue muy criticado por el hecho de utilizar técnicas demasiado agresivas y no tratar individualmente las enfermedades de los pacientes, sino que de un modo más general.

Por otro lado, Kneipp creó una de las técnicas más importantes de la hidroterapia, llamada la "cura Kneipp", donde trataba las particularidades de cada cliente, una terapia basada en chorros parciales o totales con agua fría con la que curaba tanto enfermedades agudas como crónicas, y que aparece en muchos de los libros que escribió acerca de la hidroterapia. Kneipp (siglo XIX) afirmaba que, "el sistema nervioso se acostumbra a la enfermedad y así es como ella se arraiga: hay que despertar al organismo y encaminarlo por la senda de la curación", por ello "quien comprende la práctica de los chorros puede llegar a ser un virtuoso del arte de la medicina" (Fuente: BVSDE, s.f.)

En el método de Kneipp aparece por primera vez la necesidad de realizar gimnasia y ejercicios físicos para la mejora y recuperación del ser humano a la hora de tener una enfermedad, así como un régimen alimenticio rico en vitaminas y minerales y pobre en hidratos de carbono y alimentos industriales.

#### Siglo XX y principios del siglo XXI

El siglo XX experimentó varias etapas en la vida de los balnearios. Primero fue la época de gran esplendor y desarrollo. Después, una etapa de decadencia que supuso el cierre de muchos establecimientos. Finalmente, una nueva etapa de florecimiento que nos ha llevado a la situación actual de gran abundancia y relevancia de este tipo de establecimientos, fruto del deseo de realizar un turismo saludable, donde se combinan ocio y salud.

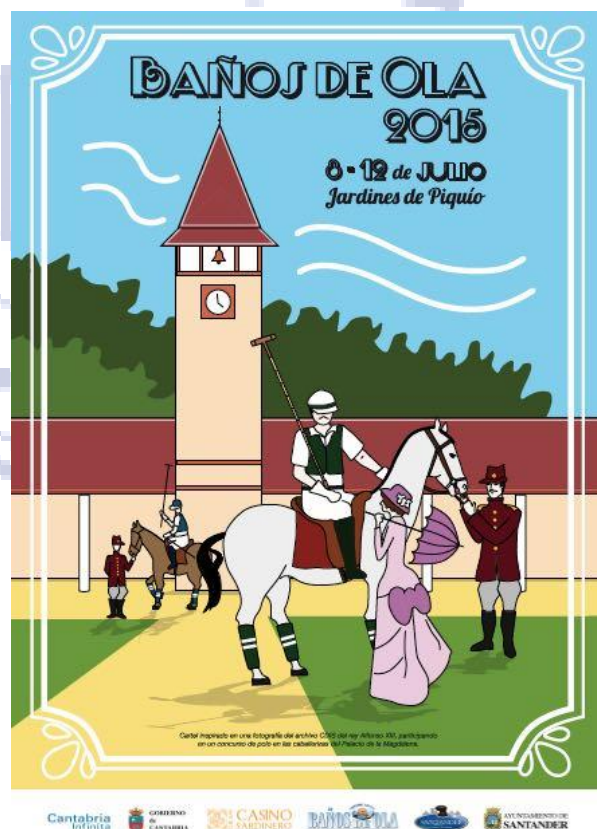
Esa primera fase de esplendor comentada tiene su ejemplo en las zonas costeras como Santander, Biarritz o San Sebastián al norte de España, donde surgieron las ciudades

balneario, donde la clase alta empezó a acudir como motivo vacacional. Dentro de estas ciudades balneario, en Santander estaban de moda los baños de ola como actividad saludable gracias a los beneficios que el agua del mar producía en el cuerpo humano.

La ciudad de Santander regaló a los reyes de España, Alfonso X y Vitoria Eugenia de Battenberg, el Palacio Real de la Magdalena a finales del siglo XIX como residencia de verano, por lo que estuvieron 17 años eligiendo Santander como destino para sus vacaciones, convirtiéndose así en un destino propio de la aristocracia y la alta burguesía. Además, los baños de ola se siguen recreando todos los años en julio con actuaciones teatrales y atuendos propios de la época mostrando cómo era la etapa en la que surgieron, cómo era el turismo saludable y en qué se basaban estos baños.

La ciudad contaba con cuatro estaciones balnearias: una en la Primera Playa de El Sardinero, otra en la Segunda, una en la playa de la Magdalena y la última en La Concha, por lo que es en estas partes de Santander donde se pueden observar las recreaciones turísticas de la época de los baños de ola.

Aparecieron muchos estudios de medicina que apoyaban las distintas funciones y los beneficios del agua para con las personas.



**Imagen 4. Último cartel de los Baños de Ola en Santander (2015). Fuente: El Tomavistas Link: <http://eltomavistasdesantander.com/>**

Pero a partir de los años 40 aproximadamente, los balnearios caen en desuso. Los avances de la medicina, el desarrollo de la farmacia y la crisis social de la burguesía, hace que el agua de los balnearios se deje de lado como elemento curativo y las instalaciones balnearias cierren en muchos casos.

A finales del siglo XX empieza a haber otro ritmo de vida, que hace que se generen situaciones de estrés e intranquilidad, sobre todo en el ámbito laboral. Se huye de este ritmo de vida moderno buscando la tranquilidad en entornos relajados que favorezcan el culto al cuerpo y a la mente.

La hidroterapia resurge como una forma de lucha contra ese "estrés social" de la mano de balnearios, convirtiéndose estos en áreas de tranquilidad con tratamientos antiestrés. En definitiva, una especie de rehabilitación para recuperar una vida sana y de mayor calidad.

El Estado empieza a promover políticas sociales que, además de mejorar la calidad de vida de la tercera edad con programas de viajes (IMSERSO<sup>6</sup>), provoca la revitalización de los balnearios y su desestacionalización. Los desplazamientos dejan de ser meramente contemplativos para convertirse en un viaje activo con el objetivo de relajarse, cuidarse e interactuar con el medio.

### **3.2 Instalaciones en los hoteles**

La palabra *wellness* "es una derivación de las palabras well-being<sup>7</sup>, fitness<sup>8</sup> y happiness<sup>9</sup> y describe un estado de equilibrio salubre entre la mente, el cuerpo y el espíritu; un equilibrio que se traduce en un sentimiento de bienestar total". En los años 70 se convirtió en un nuevo movimiento de salud en EEUU, pues los gastos de la sanidad pública eran muy elevados y el gobierno comenzó a utilizar este término como sinónimo de cuidarse a sí mismo sin necesidad de acudir a los hospitales o centros de salud (Fuente: Método wellness, 2016).

---

<sup>6</sup> Instituto de Mayores y Servicios Sociales

<sup>7</sup> Well-being: bienestar.

<sup>8</sup> Fitness: buena forma física por realizar actividades físicas moderadas.

<sup>9</sup> Happiness: felicidad.

Este término también incluye la realización de actividades físicas, la sensibilidad con el medio ambiente o la eliminación del estrés en el día a día.

Actualmente, la palabra wellness comprende todos los métodos o terapias saludables, así como una tipología de centros o espacios que podemos diferenciar entre: balnearios u hoteles-balnearios, centros de talasoterapia<sup>10</sup> y hotel spa.

Dentro de la tipología de hotel spa, es posible encontrar instalaciones que no tienen por qué ser en concreto un spa, sino que también forman parte de las instalaciones de los espacios wellness los gimnasios o los restaurantes saludables.

### **Spa**

En cuanto al origen de la palabra *SPA*,

"el segundo origen de la palabra, quizá el más extendido, se remonta también a la época romana y procede del acrónimo SPA.- "Salut per Aqua" (...). Es decir, conseguir la salud a través del agua" (Galán, 2013).

Sin embargo, también se pensó que podía provenir de la ciudad de Spa de Bélgica, conocida por sus baños termales en la época romana y la propiedad curativa de sus aguas.

El término "spa" está relacionado con la hidroterapia, la utilización del agua como terapia, por el origen de este término; por ello, es importante destacar el papel del agua en las actividades terapéuticas (ver apartado 3.3 sobre los *finés terapéuticos*).

Estos spas suelen ser instalados en hoteles de 4 o 5 estrellas y se ofrecen como complementos de las estancias. Los servicios pueden adquirirse tanto individuales como integrados dentro de paquetes de fin de semana o de varios días, y buscan distintos fines: belleza, detox, adelgazante... pero se debe tener en cuenta que estos servicios se ofrecen sin supervisión médica.

Medical Spas y Medical Wellness son centros especializados que unen lo antes expuesto con el control y la supervisión médica. Este tipo de centros son los que más y mejores servicios ofrecen y por lo tanto también suelen ser los más caros, estando dirigidos a un público de nivel adquisitivo alto. En ellos se ofrecen programas combinados de chequeos de salud,

---

<sup>10</sup> Talasoterapia es un método curativo y preventivo a través de agua marina. Proviene del griego, de "thalasso" y "therapeia", cuyos significados son mar y terapia.

consultas con especialistas, junto a dietas personalizadas y tratamientos de belleza, tanto corporal como facial, para conseguir el propósito de la estancia (adelgazar, liberar estrés, dejar de fumar, detoxificar...). Habitualmente estos programas de salud se ofrecen con una estancia de unos siete días, pudiendo haber programas de más o menos días.

## Gimnasios

El ejercicio físico es una de las actividades más importantes para llevar a cabo una vida sana. Es por ello por lo que hoy en día muchas de las personas que planean un viaje turístico buscan también un hotel donde no solo puedan relajarse, sino también cuidar su estética y salud. Y ya no solo acudiendo al gimnasio del hotel, sino también realizando rutas, deportes al aire libre y otras actividades que se ofrecen en los hoteles.

Las vacaciones ya no sirven como excusa para excederse o abandonar los buenos hábitos, sino todo lo contrario (Fuente: Tendencias del turismo de salud y bienestar, 2015).

Adentrándonos en la tipología de instalaciones deportivas, los gimnasios serían los tradicionales, con servicios escasos y a partir de los cuales se han desarrollado los centros Fitness, Fitness Center y los centros fitness&wellness.

"Las técnicas de gimnasia, incluso las de musculación, tienen cabida en los Centros de Fitness, pero mientras en los gimnasios su objetivo específico es el desarrollo, fortalecimiento y flexibilidad del cuerpo (...), el fin del Centro de Fitness es mucho más amplio, incluyendo la potenciación física, pero también el control emocional, la educación sanitaria, la correcta práctica dietética, el control y vigilancia médica" (Reverter y Barbany, 2007).

|                                                      | <b>Gimnasio</b> | <b>Centro<br/>Fitness</b> | <b>Fitness<br/>Center</b> | <b>Centros<br/>fitness&amp;wellness</b> |
|------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Sala Artes Marciales</b>                          | ✓               |                           |                           |                                         |
| <b>Sala actividades dirigidas (aeróbic, step...)</b> | ✓               | ✓                         | ✓                         | ✓                                       |
| <b>Sala de Spinning</b>                              |                 | ✓                         | ✓                         | ✓                                       |
| <b>Sala de Pilates</b>                               |                 | ✓                         | ✓                         | ✓                                       |
| <b>Yoga</b>                                          |                 | ✓                         | ✓                         | ✓                                       |
| <b>Piscinas</b>                                      |                 |                           | ✓                         | ✓                                       |
| <b>Zona spa, relax</b>                               |                 |                           | ✓                         | ✓                                       |

|                                                        |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| <b>Zona aparatos de musculación</b>                    | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| <b>Zona cardiovascular</b>                             | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| <b>Zona médica</b>                                     |   | ✓ | ✓ | ✓ |
| <b>Zona estética</b>                                   |   |   | ✓ | ✓ |
| <b>Zona restauración</b>                               |   |   |   | ✓ |
| <b>Zona de ocio (terrazas, tiendas, lavandería...)</b> |   |   |   | ✓ |

**Tabla 4. Fuente: Reverter y Barbany, 2007. Elaboración propia.**

Las últimas tendencias en los gimnasios señalan equipos con entrenamientos personalizados. Algunos de ellos incluso tienen máquinas de última generación en las que se puede conocer las estadísticas de su utilización, es decir, qué equipo es el más usado, el día de más uso, los momentos en los que más se usa..., por lo que dota al hotel de unas ventajas como pueden ser conocer la creciente demanda de espacios fitness y mejorar la satisfacción de los clientes, así como hacer que sea más fácil acertar en los cambios que se quieran realizar en las instalaciones del hotel.

Por otro lado, ejercicios como el acroyoga o el yoga antigravedad, nuevas modalidades del yoga<sup>11</sup>, aparecen para disminuir el estrés. El acroyoga es una mezcla de yoga en parejas y yoga acrobático, donde lo importante es mantener un equilibrio, y el yoga antigravedad consiste en colgar de unos columpios creados a partir de materiales elásticos que penden del techo para realizar ejercicios mientras se está suspendido en el aire. Con estas prácticas se puede conseguir perder peso y desarrollar una flexibilidad y concentración.

### **Restaurantes**

A la hora de realizar un viaje de turismo saludable, la gastronomía se encuentra en uno de los principales focos de interés del turista. No llega a ser un turismo gastronómico, pero los hoteles van incorporando poco a poco entre sus instalaciones restaurantes con comida sana, adaptándose a los gustos y a la demanda de sus clientes. En el apartado 3.6 se comentará con más detalle la tipología de restaurantes saludables.

<sup>11</sup> Yoga en la lengua clásica de la India significa "unión", una unión entre el bienestar físico y el bienestar mental.

### 3.3 Fines terapéuticos

#### Diferentes terapias y sus beneficios

No es lo mismo un tratamiento de balneario que un día en un spa para aliviarse del estrés, pues estos tratamientos no se suelen encontrar en los hoteles, sino que son más largos y pueden durar de entre 14 a 21 días, depende del balneario.

Normalmente, los tratamientos más cortos son ofrecidos por los spas de los hoteles, y tratan el estrés y la relajación de sus clientes.

Las principales terapias podemos clasificarlas en:

- a) Aromaterapia**
- b) Acuaterapia**
- c) Masoterapia**

La **aromaterapia**, o también llamada "olfatoterapia", es una terapia intuitiva de medicina alternativa que se utiliza como tratamiento natural curativo. Ya en el 5000 a.C se utilizaba en los baños públicos en Pakistán, además más tarde los egipcios también la utilizaban para crear desodorantes o para embalsamar los cuerpos de los faraones. En los templos de la India podemos ver las primeras muestras de aceites esenciales, los cuales se usaban para honrar a los dioses.

No obstante, la extracción de los aceites esenciales como técnica comienza en el siglo X en Europa, donde con ellos se comenzaron a producir los primeros antibióticos y a ser frecuentemente utilizados en los hospitales de Francia, Italia y Alemania como desinfectantes.

Actualmente este método lo que pretende es tratar la mente, el cuerpo y el espíritu, y se realiza a través de aceites esenciales que se obtienen de las plantas (normalmente de plantas aromáticas), flores o frutos. Son una mezcla de aceites altamente concentrados que se utilizan para la piel, los dolores musculares, la presión sanguínea, el dolor de cabeza...

Esto depende del tipo de esencia que sea, pues cada una sirve para una o varias funciones concretas, aunque muchas veces la sinergia entre varios aceites esenciales potencia su utilidad, pues hay aromas, como por ejemplo el clavo, que solo se necesitan en un mínimo porcentaje para ser efectivos.

Para utilizar estos aceites en las terapias, se suelen introducir unas gotas en un quemador, difusor o vaporizador, para así obtener los máximos beneficios de sus propiedades curativas, pero también podemos obtener productos con estos aceites incluidos en velas perfumadas, sales de baño, cremas...

Algunos ejemplos de aceites esenciales y sus características son (Fuente: Aromas que curan, 2014):

### **Cítricos**

- Se obtiene de la cáscara de la lima, el limón o la naranja
- Es rico en vitaminas
- Ayuda en la retención de líquidos o en las piernas cansadas, así como a la reducción de la celulitis
- Ayuda a aumentar la producción de glóbulos blancos
- Fortalece el sistema inmunológico
- Se suele utilizar en cremas antiarrugas por su gran capacidad para estirar la piel y refrescarla, así como para eliminar las manchas en la piel o las espinillas
- Asiste en el nerviosismo y la acidez
- Sirve para combatir a los mosquitos

### **Jengibre**

- Alivia mareos y náuseas
- Es bueno para el aparato digestivo y respiratorio

### **Lavanda**

- Funciona como calmante, pues tiene efectos sedantes
- Alivia dolores de cabeza por tensión y dolores de garganta
- Ayuda contra el estrés o la ansiedad
- Favorece el sueño
- Actúa contra la cistitis

### **Jazmín**

- Sirve para crear ambientes cálidos
- Es estimulante y antidepresivo
- Ayuda a calmar dolores musculares y de articulaciones
- Es cicatrizante y ayuda a curar infecciones de la piel e infecciones respiratorias

## **Menta**

- Tiene un efecto analgésico, es decir, también es calmante
- Actúa como estimulante sobre la mente
- Normalmente se usa en evaporaciones de aceites para dolores
- Es descongestionante

## **Árbol de té**

- Es utilizado en su mayor parte para la belleza y el cuidado de la piel
- Tiene una fuerte fragancia con un ligero toque a nuez moscada
- Ayuda a reducir los puntos negros y se utiliza como tratamiento para el acné o las quemaduras leves
- Se ha probado para curar la tos y los resfriados de forma inhalada
- También ayuda a combatir a los mosquitos

## **Manzanilla**

- Es calmante, relajante y antiinflamatorio
- Ayuda a la desaparición de migrañas y dolores de cabeza

## **Canela**

- Es utilizado para dolores menstruales e infecciones
- Protege el estómago en enfermedades digestivas

## **Sinergias<sup>12</sup>**

Estos aceites son altamente concentrados, por lo que muchos prefieren mezclarlos con aceites base o portadores, como puede ser el aceite de almendras dulces, que permite suavizar y aliviar la piel reseca, gracias a su alto contenido en Vitamina B, y ayuda a fortalecer el cuero cabelludo. Aún así, es apto para todo tipo de pieles y para todo tipo de edades.

Además de las funciones ya nombradas, ayuda a la prevención de aparición de estrías en el embarazo, por lo que este aceite es incluido en muchas de las terapias que ofertan los establecimientos hoteleros.

Algunas de las sinergias más utilizadas como tratamiento son (Fuente: Aromas que curan, 2014):

---

<sup>12</sup> Una sinergia en la aromaterapia es una mezcla de aromas para obtener un aceite superior y con mayores beneficios.

- Aceite de jojoba con aceites esenciales de limón, naranja y lavanda como tratamiento facial para pieles grasas
- Aceite de aguacate, aceite de jojoba, manzanilla, limón, sándalo e incienso para tratamientos faciales hidratantes
- Aceite de sésamo con aceite de almendra con romero, clavo y eucalipto como masaje
- Aceite de sésamo con romero, lavanda, manzanilla, clavo, cilantro, eucalipto, limón, jengibre o tomillo para la artritis
- Aceite de sésamo con romero, tomillo, rosa, geranio y lemongrass para la mala circulación y la tensión baja
- Aceite de sésamo, rosa mosqueta, aceite de jojoba y 20 gotas de cada aceite esencial de árbol de té, lavanda, bergamota, manzanilla y limón para curar la psoriasis o enfermedades de la piel

### La **acuaterapia**

Otra técnica a destacar sería la acuaterapia, que como bien dice la palabra son terapias a través de los beneficios que produce el agua. Las terapias con agua es una de las técnicas más antiguas que el ser humano ha utilizado, aunque es necesario distinguirla de la talasoterapia, que únicamente utiliza agua del mar y sustancias sustraídas del mar.

En la Antigua Grecia, concretamente a partir del siglo V a.C, fue Hipócrates el que empezó a recomendar esta técnica, más conocida como hidroterapia, y se dio cuenta de que: "los baños fríos con ejercicio físico calientan más el cuerpo que los baños calientes, ya que tras estos el cuerpo se enfría", por lo que empleaba el agua fría para distintas funciones que el agua caliente, como por ejemplo para los dolores articulares, las inflamaciones, contracturas musculares... No obstante, Hipócrates (siglo V a.C) decía que: "el uso excesivo de baños de agua caliente debilita los músculos, embota el espíritu y favorece la aparición de hemorragias". Recomendaba algunas terapias a través de chorros de agua caliente para luchar contra el insomnio o los dolores musculares, las aplicaciones con barro y los baños de vapor.

La mayoría de estas terapias son las que se suelen encontrar en los spas de los hoteles, como pueden ser: la sauna, el baño turco, los chorros termales o los circuitos termales.

### **Las aguas minero-medicinales:**

Entre las diferentes terapias que ofrecen los spas y balnearios, debemos destacar la función de las aguas medicinales, las cuales se emplean de distinta manera en los diferentes establecimientos. En los Balnearios se emplea el agua minero-medicinal, en los centros de talasoterapia simplemente el agua del mar y para los spas estas aguas medicinales se sustituyen por agua corriente.

Las aguas minero-medicinales contienen minerales con una diversidad de propiedades según su composición y actúan de distinto modo en el organismo del ser humano. Estas han sido declaradas de Utilidad Pública, pues sirven para, además de conseguir unos momentos de descanso, relajamiento y paz, tratar dolencias y a la vez prevenirlas.

Está demostrado que la composición mineral y la temperatura de las aguas produce diferentes reacciones en nuestro cuerpo, tales como reacciones químicas, sedantes o biológicas. Entre los tipos de aguas medicinales y sus reacciones se deben destacar las aguas *sulfuradas*, que benefician a la piel y al aparato respiratorio, las *radiactivas* (las más demandadas), para combatir el estrés, la ansiedad y las depresiones, y las *ferruginosas* (con hierro), que mejoran enfermedades de la piel y ayudan con los regímenes para adelgazar.

### **Baño turco:**

El baño turco o baño árabe es también llamado "*hammam*", tal y como se llamaba a estos baños de vapor en la Edad Media. Este tipo de sauna genera beneficios a la piel a través del calor húmedo, que se genera calentando agua (de entre unos 25 a unos 50 grados) en un recipiente que se transforma en vapor de agua. En su interior hay una humedad relativa de un 99%.

A través de la respiración de este vapor de agua, que normalmente es con aromas de menta, se produce la limpieza de la piel eliminando toxinas e impurezas; además, el calor alivia los síntomas de menstruación, acelera el metabolismo, mejora la circulación sanguínea y es desestresante, aunque la primera vez y durante los primeros minutos produce una sensación de agobio. Es importante que antes y después de utilizar el baño turco el cliente se hidrate para compensar la pérdida de agua a la que va a someterse.



**Imagen 5. Interior de baño turco. Grifo de agua fría para soportar el calor. Fuente: Deskontu. Link: [www.deskontu.com/es/gasteiz/ofertas-recientes/1554](http://www.deskontu.com/es/gasteiz/ofertas-recientes/1554)**



**Imagen 6. Interior de baño turco. Fuente: Deskontu. Link: [www.deskontu.com/es/gasteiz/ofertas-recientes/1554](http://www.deskontu.com/es/gasteiz/ofertas-recientes/1554)**

### **Sauna finlandesa:**

Es llamada sauna "finlandesa" porque era una construcción típica en Finlandia, donde las llamaban "saunas de humo". Hacían uso de ella para entrar en calor en los meses de mucho frío y como lugar de reunión.

La sauna se diferencia con el baño turco en que el calor es más seco y más elevado, por lo que hace que el cuerpo desprenda más agua, y por otro lado, no contiene aromas en su interior. La sauna finlandesa es de madera en su interior, y se sitúan varios bancos a distinto nivel, ya que cuanto más arriba se siente la persona más calor recibirá.

La temperatura suele oscilar entre los 80 y los 95 grados, que se consigue al calentar piedras de volcán, y esto hace que haya una humedad de por debajo del 15%, por lo que no es recomendable estar más de 15 minutos en ella. Esta sauna ayuda a eliminar toxinas y grasas, a la vez que abre los poros de la piel y consigue reducir los dolores musculares.

Para su correcta utilización, es necesario realizar varias duchas antes y después de introducirse dentro. Primero, se recomienda tomar una ducha de agua caliente y secar el cuerpo con una toalla, y después de salir de la sauna, una ducha de agua fría empezando por las extremidades y terminando con una fase de reposo y ducha de agua templada para relajar el cuerpo y eliminar el sudor.



Imagen 7. Interior de sauna finlandesa. Fuente: El Blog de Finlandia. Link: [www.elblogdefinlandia.com/2011/11/descubre-el-rito-de-la-sauna-finlandesa/](http://www.elblogdefinlandia.com/2011/11/descubre-el-rito-de-la-sauna-finlandesa/)

#### Duchas:

- **Ducha Vichy:** su nombre proviene de la ciudad de Vichy en Francia, ciudad destacable por sus aguas termales y donde se comenzó a combinar los masajes con las duchas colocadas de forma horizontal.

Son varias duchas (de 5 a 7 duchas) de distintas presiones y temperaturas que se sitúan entre la cabeza y los pies actuando en el mismo instante. Produce un estado de relajación y alivio de dolores musculares cuando el agua es caliente, así como desintoxicación e hidratación cuando el agua es fría, aunque muchas veces se usa la combinación de ambas.

Una de las técnicas más utilizadas es la de mezclarla con otras terapias como la *algoterapia*.



Imagen 8. Ducha Vichy de 5 duchas. Fuente: Google imágenes.



Imagen 9. Ducha Vichy de 7 duchas. Fuente: Google imágenes.

- **Ducha circular:** tal y como expresa el nombre, es una ducha en forma de círculo donde van saliendo chorros de distintas presiones de arriba a abajo para llegar a todo el cuerpo, produciendo así los efectos de un masaje, relajando los músculos, aumentando el flujo sanguíneo y proporcionando un momento de relajación. Es muy utilizada en situaciones de tensión emocional. Su duración es como máximo de 20 minutos.
- **Ducha escocesa:** se asemeja con la ducha circular, pero se diferencia en que no es circular y salen chorros de distintas presiones, regulables por el cliente, pero en diferentes temperaturas, alternando agua fría y agua caliente, por lo que es una ducha bitérmica. Actúa sobre todo en el cuello, en el área lumbar y en la espalda y

ayuda a calmar los músculos, estimula la circulación y fortalece la piel. Suele durar como máximo unos 20 o 30 minutos.

- **Ducha pediluvio:** en los circuitos termales solemos encontrar este tipo de duchas. Consiste en un caminar por un pasillo con pequeñas piedrecitas con chorros de agua a los lados, a la altura de las piernas y los pies, que van saliendo a distintas temperaturas y presiones. Los cantos rodados ayudan a eliminar la sensación de pesadez, a la vez que producen un masaje y mejora la circulación.



Imagen 10. Ducha pediluvio. Fuente: Blog los Arys. Link: <http://losarys.com/2014/07/las-caldas-asturias/>

- **Paseo de lluvias:** consiste en una ducha de agua fría que desprende agua en distintos estados simulando la caída de la lluvia en rocío, lluvia o torrencial.
- **Ducha de esencias o ducha multifunción:** es una ducha escocesa que además se combina con la aromaterapia, pues incluye de 1 a 3 aceites esenciales en la última fase para suavizar la piel. En muchas ocasiones también utiliza la "terapia cromática", es decir, que aparece una alternancia entre luces de colores (normalmente azul, verde y amarillo), las cuales tienen influencia en nuestro organismo y nuestras emociones. Según un artículo de *Porcelanosa* (2016), uno de los más importantes fabricantes del mundo de elementos para el baño, cada color influye en las personas de distinta manera:
  - Naranja: alivia contra el cansancio y favorece el ánimo ante la depresión.

- Amarillo: estimula el entusiasmo, mejora la mente y el tono muscular.
- Verde: es calmante, esperanzador y tranquilizador.
- Azul: produce tranquilidad y paz y ayuda a relajar la tensión muscular.
- Violeta: activa la imaginación.
- Añil: produce creatividad e inspiración.
- Magenta: aumenta la tensión arterial y regula la vitalidad.

### La **masoterapia**

La masoterapia es una técnica dentro de la fisioterapia que utiliza los masajes para el tratamiento de enfermedades y lesiones.

Tenemos que diferenciarla de la *mesoterapia*, la cual se centra sobre todo en el tratamiento de la celulitis, el rejuvenecimiento facial, la alopecia o el adelgazamiento a través de microinyecciones, que suelen ser de vitaminas y ácido hialurónico, en la piel. Es una técnica en la que los resultados no aparecen en el momento, sino en varias sesiones. Además, no requiere anestesia, pues son pequeños pinchazos, y lo único que puede crear es inflamación o enrojecimiento de la zona.

La masoterapia, sin embargo, pueden ser masajes deportivos, terapéuticos, técnicas neuromusculares... Estos masajes ayudan a aliviar dolores del cuerpo y nos dan una sensación de relajación, pues reducen el estrés, a la vez que puede mejorar el rendimiento de la piel y los pulmones o tratar aspectos como la celulitis o estrías en la piel.

Dentro de la masoterapia se encuentran los masajes que están más demandados, como pueden ser:

#### **Chocolaterapia:**

Consiste en un masaje con aceite de cacao templado para la regeneración de la piel, la mejora de la circulación y la mejora de celulitis entre otros beneficios. Suele durar unos 90 minutos en casi todos los spas de los establecimientos hoteleros.



**Imagen 11. Productos de chocolaterapia. Fuente: Spa la Quinta.**

**Link:**

**<http://www.spalaquinta.com/servicios/chocolaterapia/>**

### **Algoterapia:**

Este tratamiento absorbe la grasa y revitaliza los tejidos, ayudando también a liberar las retenciones de líquidos. El tratamiento dura unos 90 minutos y consiste en varios pasos: primero se envuelve al paciente con una capa de barro de algas marinas en una envoltura térmica, después comienza el hidromasaje de algas marinas con aceites esenciales, y por último, se le hace un masaje corporal nutritivo para hidratar de nuevo la piel.

Es lo último en belleza, pues tiene efectos adelgazantes y elimina las células muertas dejándonos con una piel totalmente sana.

### **Tratamientos con oro, caviar, perlas o cava:**

Es uno de los tratamientos gourmet, con una duración de 95 minutos con beneficios como rejuvenecer la piel. Se utilizan productos como el oro, el caviar, las perlas y el cava, por lo que este tipo de tratamiento suele ser uno de los masajes más caros.

En el caso del tratamiento con perlas, se hace una envoltura con perla blanca tras la exfoliación corporal con nácar para liberar las células muertas, y más tarde se baña el cuerpo en leche corporal realizando un masaje en su aplicación.

Otras terapias se combinan utilizando alimentos típicos de una dieta mediterránea o productos españoles:

### **Olivaterapia:**

Consiste en un masaje corporal, con exfoliante incluido para combatir el estrés y el envejecimiento de la piel gracias a su gran concentración de vitaminas A y D. Además, la oliva favorece la disminución de accidentes vasculares, ya sean enfermedades cardiovasculares o cerebro-vasculares.

Suele tener una duración de 95 minutos.

### **Vinoterapia:**

Es un tipo de masaje que sirve para mejorar la circulación sanguínea e hidratar la piel en su mayor parte.

La mayoría de estos tratamientos de vinoterapia son elaborados con vinos y uvas de la región de donde se encuentra el establecimiento que ofrece el servicio, aunque se ha investigado en los diferentes beneficios de las uvas, y hay algunos vinos que son mejores para tratar algunas afecciones concretas de la piel. Un claro ejemplo es el vino Lambrusco, el cual se utiliza para proporcionar elasticidad a la piel gracias a sus propiedades minerales, o las cabernet y merlot (varietales, tipo de vino elaborado con un solo tipo de uva) para tratamientos exfoliantes que eliminan las células muertas (Fuente: webconsultas.com).

### **Castañoterapia:**

Al igual que los anteriores actúa en el tratamiento de la piel a la vez que trata el enrojecimiento facial. Consiste en una envoltura creada a partir de castañas trituradas mezcladas con arcilla para expandir por el cuerpo a unos 40 grados centígrados, que hace que la persona se relaje, y con una duración de unos 45 minutos.

### **Lodos termales:**

Hace unos 5.000 años estos lodos ya eran utilizados por los egipcios, que se beneficiaban de los fangos de las orillas del río Nilo.

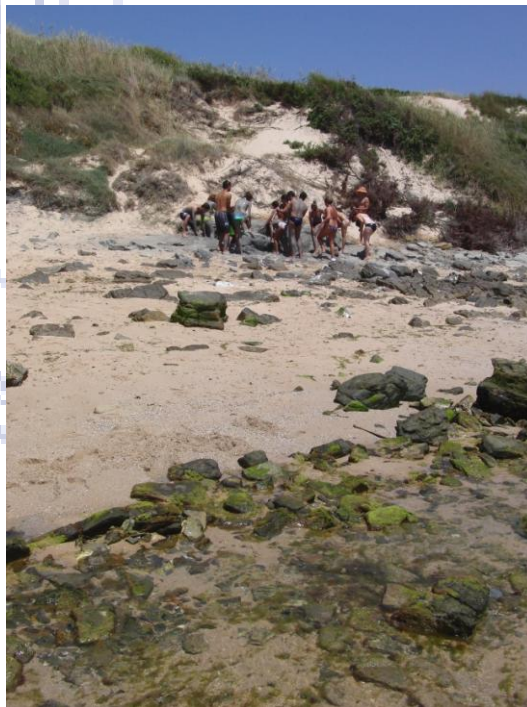
Son una mezcla de aguas termales y restos fósiles de animales y plantas, que pueden proceder del mar o de los volcanes. Están señalados para tratar la celulitis y la artrosis, así como para suavizar las partes rugosas del cuerpo como pueden ser las rodillas, los codos o los talones.

Normalmente se aplican en forma de barro sobre todo el cuerpo haciendo un masaje y retirándolo cuando este está seco, pero también se pueden tomar baños de inmersión en piscinas donde el barro puede ser frío o caliente.

En algunas zonas y costas de España es posible encontrar este tipo de lodo termal y la utilización de este es totalmente gratuita. Por ejemplo, en la costa de Cádiz, concretamente en la playa de Bolonia, existe una zona de barro verde rico en minerales que es muy visitada. Allí, las personas se impregnan el cuerpo con este barro, dejándolo actuar unos 20 minutos hasta que se seque y a continuación retirándolo con un baño en el mar.



**Imagen 12. Zona de barro de Bolonia, Cádiz. Elaboración propia.**



**Imagen 13. Zona de barro de Bolonia, Cádiz. Elaboración propia.**

### Terapia de-stress y relajante muscular:

Es el tratamiento por excelencia. Aunque casi todas las terapias ya nombradas son para tratar el estrés y relajarse, existe una específica para ello, que no incluye ningún ingrediente en concreto, sino una aromaterapia con aceites esenciales para realizar un masaje corporal y facial de unos 90 minutos.

Como novedad, también podemos encontrar otro tipo de terapias de-stress o desestresantes. Hace unos años, concretamente en el año 2007, la cadena NH Hoteles incluyó una nueva terapia antiestrés en uno de sus hoteles (NH Alcalá en Madrid), que estaba de reformas, y a la cual llamó "*deroombing*".

Esta terapia ideada por ellos consiste en liberar toda la adrenalina que produce realizar deporte, destruyendo una habitación entera incluyendo el baño, ya que "según los psicólogos, después de unos cuantos golpes llega el agotamiento y con él se liberan endorfinas que nos hacen sentir mucho mejor" (Fuente: Artículo Pnnoticias, 2007).

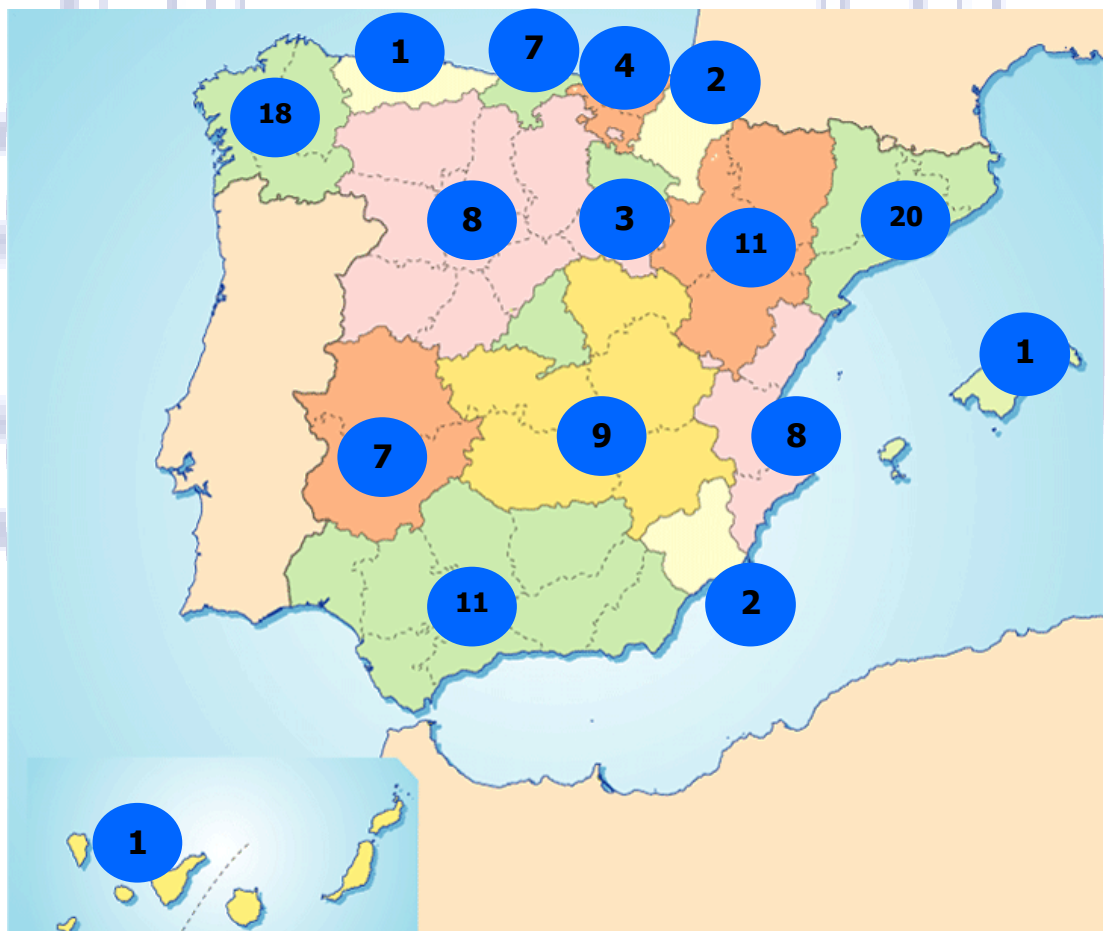
Para ello, los que querían participar tenían que pasar una prueba de fuerza, una médica para saber su grado de estrés, y una psicológica. Con esta iniciativa regalaban a los participantes una cena y una noche en el hotel cuando estuviera reformado.



Imagen 14. Folleto de "deroombing" de NH. Fuente: página web NH hoteles.

### 3.4 Principales zonas donde se demandan los hoteles con spa en España

Los balnearios provienen del término "balnae" del latín, que significa "baños". Estos baños se originaban en las zonas donde había manantiales y agua caliente que se formaba en zonas terrestres de forma natural. No en todas las Comunidades españolas se encontraban estos manantiales, por lo que tal y como se puede apreciar en el mapa de a continuación, en unas Comunidades hay más balnearios que en otras debido a las características de su paisaje y a la cantidad de fuentes termales de donde manaba esta particular agua caliente.



**Imagen 15. Mapa de balnearios en España. Plantilla de Google Imágenes. Elaboración propia a través de información en internet. Fuente: [www.balnearios.org](http://www.balnearios.org) Ver anexo para listado de balnearios.**

En este mapa se representan los **balnearios** existentes en España, siendo Cataluña y Galicia las Comunidades donde más balnearios se encuentran, y las Comunidades de Asturias, Islas Baleares e Islas Canarias donde menos hay.

Algunos de los balnearios más conocidos están relacionados con marcas de agua de hoy en día, y son los de:

- Balneario Font Vella en Girona (Cataluña)
- Balneario de Lanjarón (Granada)
- Balneario de Puente Viesgo (Cantabria)
- Balneario Solán de Cabras (Cuenca)

En cuanto a la gran oferta de **hoteles saludables**, que cada día son más, donde más se demandan es en Andalucía, Cataluña y en la Comunidad Valenciana, por las técnicas innovadoras y los tratamientos exclusivos que incluyen en sus instalaciones, tanto spas como gimnasios, y por su gran oferta de restaurantes dentro de estos hoteles.



**Imagen 16. Mapa de España resaltando en rosa las zonas donde más se demandan los hoteles saludables. Elaboración propia.**

Algunos de los hoteles saludables en España más conocidos son:

1. Las Arenas Balneario Resort en Valencia (\*\*\*\*\*)
2. Gran Hotel & Beach Club Sol y Mar en Alicante (\*\*\*\*)
3. Barceló Asia Gardens Hotel & Thai Spa en Alicante (\*\*\*\*\*)

4. Barceló Sancti Petri Spa Resort en Cádiz (\*\*\*\*\*)
5. AMA Andalusia Resort & Health Retreat en Huelva (\*\*\*\*)
6. Villa Padierna Palace Hotel en Marbella (\*\*\*\*\* Gran Lujo)
7. Hotel Vincci Selección Estrella del Mar en Marbella (\*\*\*\*\*)
8. Marbella Club Hotel en Marbella (\*\*\*\*\*)
9. Hotel Vincci Capitol en Madrid (\*\*\*\*)
10. Gran Hotel Bahía del Duque en Tenerife (\*\*\*\*\* Gran Lujo)

Estos incorporan terapias occidentales combinadas con terapias orientales, es decir, utilizan tanto la hidroterapia o la aromaterapia clásica mezclándolas con otras terapias que nos han llegado de oriente y usan otras propiedades curativas, como puede ser la acupuntura. Se ofrecen tratamientos como la chocolaterapia, la vinoterapia o las envolturas de algas, así como "tratamientos gourmet" de productos naturales.

En cuanto a la zona geográfica, como se puede observar en el mapa, estos hoteles se encuentran en zonas costeras del Mediterráneo, donde comenzó el turismo de masas.

La Costa del Sol atrae a muchos turistas por su clima y buenas conexiones tanto en AVE como en avión, y en los últimos años no deja de innovar en cuanto a los servicios en los hoteles, ofreciendo a los clientes las últimas técnicas de salud y complementándolas con servicios que han sido demandados siempre, como pueden ser el golf o el turismo náutico.

No hay un tipo de turismo concreto que se asocie a los hoteles saludables, pero esas zonas tienen en común que reciben turistas de sol y playa. Son destinos que normalmente se visitan en verano, por lo que los spas, los gimnasios y los restaurantes saludables de los hoteles tienen una ocupación mayor cuando es verano.

### 3.5 Hoteles saludables vs hoteles ecológicos

Muchas veces se confunde la definición de hotel saludable con que a la vez sea ecológico, por ello es necesario realizar una diferenciación entre los dos.

Los **hoteles saludables** son los que incluyen entre sus establecimientos los spas, gimnasios, o cada vez más, restaurantes de comida saludable, como puede ser la comida japonesa o la comida vegetariana, ya que este tipo de hoteles se dedican a cuidar la salud integral del cliente. Además, recientemente se han incluido en estos hoteles restaurantes que ofrecen una variedad de dietas, ya sea para adelgazar o simplemente por comer sano.

Un ejemplo es el hotel Vincci Selección Estrella del Mar en Marbella, que ofrece un zumo depurativo para dar la bienvenida al cliente u ofrece experiencias de desintoxicación tecnológica, donde el cliente tiene que dejar todos sus aparatos tecnológicos tras realizar el check-in y permanece varios días sin usar el teléfono móvil u otros aparatos, disfrutando de los servicios del hotel o de sus alrededores, pudiendo visitar la playa a escasos metros.

Otra de las innovaciones de esta cadena de hoteles es el "*splunch*" (spa + lunch), que une dos grandes placeres: relajarse en el spa y disfrutar de una comida saludable. Esta oferta está disponible por ahora en el hotel Vincci de Madrid y en el de Marbella por un precio de entre 56 a 65 euros por persona (Fuente: Vincci hoteles).

Los hoteles saludables intentan ofrecer al cliente el mejor descanso, ya sea para personas que viajan por motivos de negocios o familias, y no tienen por qué estar en un entorno rural, sino que también pueden situarse en ciudades. Suelen proporcionar al cliente la mejor cama, los textiles adecuados, que sean agradables al tacto y anti-alérgicos, las toallas de algodón 100% natural... (Hotel World Consulting, 2011)

El hotel Barceló Sancti Petri Spa Resort ha sido considerado uno de los mejores hoteles por su excelencia en servicio y atención al cliente según las opiniones de sus clientes, por lo que ha obtenido el certificado de HolidayCheck en 2016. Además, en 2013 y 2014 recibió el premio al mejor Spa Resort de España por World Travel Award, y 4 años consecutivos, hasta 2015, ha sido reconocido con el Certificado de Excelencia Tripadvisor (Hotel Barceló Sancti Petri Resort, 2016).



**Imagen 17. Spa del Hotel Barceló Sancti Petri Resort. Fuente: Página web Barceló Sancti Petri. Link: [https://www.barcelo.com/barcelohotels/es\\_es/images/spa-hotel-barcelo-sancti-pe\\_237-61281.jpg](https://www.barcelo.com/barcelohotels/es_es/images/spa-hotel-barcelo-sancti-pe_237-61281.jpg)**

Por otro lado, el Gran Hotel Bahía del Duque en Tenerife recibió en el mes de mayo de 2016 el premio al "Mejor Spa Nacional" en los premios Traveler por parte de Condé Nast Traveler, revista sobre el lujo y el estilo de vida.

Un **hotel ecológico** es respetuoso con el medio ambiente, por ello son los llamados "eco-friendly hotels" u "hoteles verdes", ahora más frecuentados por el reciente turismo sostenible.

Según la página web de Rutas y mapas (2016), algunas de las características de estos hoteles son la utilización de filtrados ecológicos para filtrar el agua de duchas y lavabos, reutilizándola para el riego de los jardines, la utilización de productos en envases de vidrio, el papel reciclado, los productos biodegradables, las bombillas que ahorren energía, los sensores de luz o la utilización de materiales reciclados para la construcción, incluyendo paneles solares para producir energía a través del sol.

Un buen ejemplo sería el H2 Hotel en California (EEUU), donde a la hora de construirlo tuvieron en cuenta la protección de un río próximo, además de reciclar los escombros que

producía la obra e instalar un tejado para aprovechar la energía solar y filtrar el agua de la lluvia.



**Imagen 18. Fachada de H2 Hotel en California (EEUU).**  
**Fuente: H2 Hotel. Link: <http://www.h2hotel.com/home/>**

En España, aunque no son muy conocidos ni frecuentados, también encontramos hoteles ecológicos que tienen el certificado ambiental y que ofrecen a los clientes una gran variedad de servicios "eco" y están contruidos con materiales naturales y el aprovechamiento de la energía solar. Algunos incluso cuentan con alimentos naturales de cultivo propio para la elaboración de la comida que ofrecen en sus instalaciones.

Uno de los hoteles ecológicos mejor considerados, el Hotel Rural Vegetariano La Fuente del Gato, se abastece de huertos ecológicos de la zona, Olmeda de las Fuentes, y también ofrece cursos de cocina vegetariana y crudivegana y fines de semana temáticos o retiradas desintoxicantes. Tal y como se puede apreciar en la imagen de abajo, este hotel ofrece cursos de comida saludable, taller de chocolates y postres saludables, tartas vegetales... y terapias como la "ayunoterapia" para adelgazar y mejorar la salud.



**Imagen 19. Ofertas del Hotel Rural Vegetariano La Fuente del Gato en Madrid. Fuente: <http://lafuentedelgato.com/>**

Algunos son:

1. Hotel Ecológico Chumbera Azul en Cádiz (\*\*\*\*\*).
2. Hotel rural & Spa Monnaber Nou en Mallorca (\*\*\*\*).
3. Grand Hotel Central en Barcelona (\*\*\*\*\*).
4. Hotel Rural Vegetariano La Fuente del Gato en Madrid.

La web de viajes TripAdvisor publicó a finales de 2015 los resultados de una encuesta que realizó sobre la conciencia con el medio ambiente que tienen los españoles a la hora de viajar. En esta, tres de cada cinco españoles decían que se habían alojado al menos una vez en un establecimiento con prácticas eco-sostenibles.

En cuanto a si volverían o realizarían un viaje de turismo sostenible en los próximos doce meses, solo un 27% tiene previsto hacerlo, pero aún así supone un 1% más que el año pasado, por lo que esta tendencia comienza a ser más apetecible a los ojos del turista. Esto se debe a la poca información que se puede encontrar en internet, pues otra de las

respuestas que daban es que es necesaria una mayor información online sobre prácticas sostenibles de los hoteles (Trujillo, 2015).



Imagen 20. "El hotel eficiente y sostenible en 10 pasos". Elaboración propia a través de imagen de internet. Link: <http://www.concienciaeco.com/2014/04/23/los-hoteles-sostenibles-son-la-clave-para-el-turismo-en-espana/>

### 3.6 Los restaurantes saludables

Según Hosteltur (2016), "España se ha convertido en referente mundial en gastronomía, que de repente es la nueva gallina de los huevos de oro de la economía y del turismo español".

La gastronomía también es una parte importante del turismo y de los hoteles saludables. Las costumbres alimenticias se convirtieron en patrimonio inmaterial, pues son "objetos culturales portadores de la historia y la identidad de un grupo social (...)" (Poulain, 2007 pp. 55) que permiten entender mejor el tipo de cultura y tradiciones que tiene un país, su vida cotidiana o su identidad.

La gastronomía se encuentra presente en todos los momentos de un viaje, ya que antes de realizarlo los turistas se fijan en las guías, los libros de turismo, experiencias de amigos, programas de televisión... durante, acuden a restaurantes o tiendas de comida, y finalmente, después del viaje se encuentra presente en los souvenir que pueden haber comprado, la preparación de platos descubiertos durante el viaje o la búsqueda de tiendas de productos exóticos (Poulain, 2007 pp. 64)

Algunos alimentos pueden llegar a ser una forma de combatir el estrés, pues productos como la leche, el chocolate, los pistachos, las nueces o el vino nos ayudan a controlarlo.

La leche mejora el estado de ánimo y reduce el estrés al generar tranquilidad y bienestar, el chocolate tiene propiedades antidepresivas, y el vino ayuda a mejorar la circulación, así como ayuda a prevenir la depresión, la ansiedad y el estrés (Fuente: Turismo saludable, 2015).

Como norma general, los hoteles que tienen entre sus instalaciones spas o gimnasios, cuidan también el estómago del cliente con una variedad de restaurantes de todo tipo donde se ofrecen dietas y menús de comida saludable.

Las tipologías de restaurantes con las que podemos encontrarnos en un hotel de esas características son restaurantes gourmet o de especialidades, como pueden ser:

- Restaurantes japoneses
- Restaurante de comida tailandesa
- Restaurantes vegetarianos

- Restaurantes de comida orgánica
- Bufé (normalmente internacional)
- Restaurantes de cocina mediterránea

Muchos de estos restaurantes son de comida de origen oriental o asiático. La **gastronomía japonesa** incluye en la mayoría de sus platos arroz y pescados, alimentos que son básicos en una dieta, pues tienen grasas beneficiosas, muchas proteínas y fibra e hidratos de carbono, fáciles de asimilar por el cuerpo, así como verduras siempre al vapor y sopas, y evita otros como el azúcar, la leche y los alimentos fritos, los cuales son perjudiciales para la salud si se toman en exceso. Al ser una comida que se come con palillos hacemos que la cantidad que se ingiera sea menor al sentirnos saciados antes.

De igual modo, la conocida "**thai food**" se va imponiendo en la cocina saludable, aunque los restaurantes tailandeses son menos frecuentes, ya que sus alimentos no son tan fáciles de conseguir como los productos japoneses, pero son beneficiosos para el adelgazamiento, ya que se compone de productos naturales como la leche de coco, el tofu la lima, guindillas... favorables para el cuerpo humano por ser antioxidantes y con muchas vitaminas.

Además de los restaurantes, algunos hoteles ofrecen programas de adelgazamiento donde incluyen menús dietéticos. Un ejemplo es el **hotel Villa Padierna en Marbella**, que tiene un programa detox de 14 días donde combina un menú revitalizante con tratamientos hidrotermales, u otros hoteles donde realizan programas para personas con problemas como sobrepeso o estrés, ofreciendo una dieta macrobiótica, bebidas terapéuticas naturales para eliminar la grasa, varios masajes, yoga, clases de cocina saludable y spa.

La terapia macrobiótica se basa en ingerir cereales integrales (arroz, trigo, avena o cebada), mucha fruta y verdura en más de la mayoría de lo que comemos, pues a través de estos alimentos se consigue un equilibrio que nos ayuda a estar bien tanto por dentro como por fuera.

Otro ejemplo es el **hotel Puente Romano Beach Resort de Marbella**, que no se caracteriza por ser un hotel saludable, ya que no ofrece el servicio de spa pero lo comparte con el hotel Marbella Club, tiene una gran variedad de restaurantes, y entre ellos se encuentra uno de comida orgánica, cuya carta ofrece zumos naturales o ensaladas con productos de la huerta.

Los restaurantes de **comida orgánica** se han convertido en una tendencia para muchos turistas. Esta comida no tiene ningún componente químico que pueda afectar al organismo, ya que se basa en una combinación de alimentos saludables. Se encuentra dentro de la definición de comida rápida, pero no la comida rápida en la que cualquiera pueda pensar, sino una comida rápida que contiene tanto minerales como vitaminas, pero que tiene como inconveniente su elevado precio, pues son productos tan seleccionados y 100% naturales que salen algo más caros al ser difíciles de conseguir.

Aun así, es verdad que recientemente muchos restaurantes y cadenas de comida rápida, como por ejemplo McDonald's, están buscando maneras de mejorar la calidad de sus productos para aumentar el bienestar social y reducir, aunque sea en pequeña medida, los problemas como la obesidad y la diabetes.

El nombre de este restaurante es "*Rachel's Organic Food*". Entre algunos productos que ofrece en el menú se encuentran:

- Salmón a la plancha con un toque de lima
- Lentejas de Castellucio con tomates y gorgonzola
- Ensaladas con quinoa y remolacha
- Berenjenas con salsa de yogurt y granada
- Postres caseros



**Imagen 21. Una de las ensaladas de Rachel's Organic Food, sacada de su perfil en la red social instagram.**

Además, el hotel Puente Romano tiene un programa depurativo de 7 días que incluye un semi-ayuno de tres días a la semana a base de zumos de fruta y una dieta equilibrada los demás días, mezclándolo con ejercicios de yoga y pilates y masajes.

Profundizando en los tipos de dietas, es necesario destacar la **dieta mediterránea**, no como una dieta específica, sino como una manera de alimentarse saludablemente a través de alimentos como el aceite de oliva, los cereales, el queso y el pan que son necesarios diariamente, otros alimentos como el pescado, los huevos o las carnes blancas semanalmente, y una vez al mes carnes rojas y grasas, todo esto combinándolo con ejercicio físico todos los días.

En 1996, la Asociación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea creó la "Fundación Dieta Mediterránea", la cual subraya el estilo de vida saludable y destaca los productos de la alimentación española, puesto que la dieta mediterránea no es solo una forma de alimentarse, sino que significa también unas tradiciones, productos típicos, formas de cocinar... Incluso la UNESCO reconoció la Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Además, esta fundación promueve la colaboración entre empresas, instituciones y universidades, entre otras, tanto en el ámbito nacional como en el internacional. Algunas de las instituciones que participan son: el Gobierno de Cantabria, el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente o el Ayuntamiento de Barcelona, y empresas como Freixenet, la Feria de alimentación "Alimentaria" de Barcelona, Codorníu o Danone.

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (2016) proporciona en su página web el "*Decálogo de la Dieta Mediterránea*", en el que:

1. Se debe utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición
2. Consumir frutas, verduras, legumbres y frutos secos en abundancia
3. Pan, pasta, arroz y productos integrales diariamente por ser ricos en carbohidratos
4. Alimentos frescos y de temporada para su mayor aportación de nutrientes
5. Consumir diariamente productos como el queso y yogures
6. La carne roja con moderación, y preferentemente como guiso u otras recetas en la que se combina con verduras y cereales y en cantidades pequeñas

7. Pescado azul en abundancia y huevos con moderación, pero que pueden ser sustitutivos de la carne o el pescado
8. Fruta fresca como postre o para media mañana y merienda
9. Beber agua en abundancia y vino en moderación
10. Realizar actividad física todos los días

Es tan importante, que en la actualidad el Ministerio realiza campañas de promoción de alimentos españoles en los mercados internacionales, así como talleres infantiles para concienciar a los niños sobre los hábitos alimenticios para tener una vida equilibrada. Este último es llamado "Mediterraneamos" y se imparte en centros educativos de algunas Comunidades como Andalucía, Galicia, Madrid, País Vasco o Cataluña.



**Imagen 22. Icono del programa realizado por el Ministerio "Mediterraneamos". Fuente: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio ambiente. Link:**

**[www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/default1.aspx](http://www.alimentacion.es/es/campanas/mediterraneamos/default1.aspx)**

## 4. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

### 4.1 Conclusiones

Muchas veces se mezcla el turismo saludable con el turismo sostenible, pero no tienen por qué ir unidos, porque cada uno de ellos tiene un significado distinto.

El turismo saludable lo que pretende es que los turistas desarrollen una actividad beneficiosa para su persona, no solo a través de los alimentos sino también a través de terapias y técnicas que ayudan a mejorar su bienestar general; mientras que el turismo sostenible pretende cuidar al medio ambiente más que a la persona, ya que, como su propio nombre indica, sigue el concepto de sostenibilidad como lo más importante, pero también hay que tener en cuenta que al cuidar aspectos del medio ambiente también nos cuidamos a nosotros mismos, porque el medio devuelve lo que recibe.

Por otro lado, es importante destacar que no todos los hoteles son saludables por el mero hecho de ofrecer un jacuzzi o una sauna entre sus instalaciones, puesto que el término "SPA" recoge mucho más que eso.

España es un país líder en el turismo de salud, gracias a los servicios que ofrecemos. Este tipo de viajes va en aumento, ya no solo por la preocupación por la salud o por huir del estrés del trabajo, sino que se está llegando a convertir en una moda. Además, en estos servicios también se interesan los hombres. Los spas o tratamientos de belleza o los tratamientos de adelgazamiento o anti-estrés atraen indistintamente a los dos sexos, situación que ya comenzaba en la antigua Roma, puesto que los emperadores romanos eran los primeros en acudir a las *thermas romanas*, pero en los últimos años se daba a entender que las mujeres acudían en mayor proporción.

El turismo de salud tiene una capacidad desestacionalizadora, puesto que no solo atrae turistas en verano, sino que en invierno los hoteles con spa también se encuentran con una demanda inmensa.

Sin embargo, aún sigue habiendo aspectos que son desconocidos para los turistas, como por ejemplo en qué nos benefician realmente muchas de las terapias nombradas anteriormente como la chocolaterapia o la vinoterapia o para qué sirven, o incluso se tiene en mente una idea equivocada sobre los hoteles ecológicos, pensando que solo pueden ser hoteles rurales

y situados en la montaña o alejados de la ciudad, ya que algunos de estos hoteles también pueden encontrarse en entornos urbanos y con todo tipo de lujos.

Además, en ocasiones la educación ambiental es dejada de lado y por ello el desarrollo sostenible no es el adecuado o no se produce porque no se dan cambios de conciencia en las personas. Según la Organización Mundial del Turismo (OMT), "aproximadamente el 1% del total de las emisiones contaminantes generadas en el planeta se relaciona con las actividades turísticas" (2015), por lo que se debe ser más consciente sobre la contaminación ambiental.

Por otro lado, los que no se deciden a viajar de tal forma es porque piensan que solo existe este tipo de prácticas para seguir una dieta o adelgazar, y que no podrán hacer lo que quieran libre y responsablemente.

No solo es para tener una vida saludable, pero sí que es una forma de vida a la que cada vez más las personas acuden, ya no solo turistas, sino los propios habitantes de una población cuando acuden a los restaurantes de estos hoteles a comer o a cenar, o incluso a desayunar.

Más allá de la decisión de elegir viajar como una práctica sana o desestresante, existen algunos inconvenientes como los precios de los restaurantes saludables o los hoteles en los que se ofrecen spas y ritos termales, pues estos son más elevados, al pensarse por ahora como ofertas innovadoras y selectas. Hasta que este turismo se normalice como otro tipo de turismo cualquiera, los precios continuarán siendo altos.

Por otro lado, muchas veces, que no siempre, los hoteles saludables están relacionados con los resorts y los hoteles de lujo o de a partir de 4 estrellas, ya que se cree que las terapias y los spas son productos y servicios de lujo y que solo estos hoteles pueden ofrecerlos.

## **4.2 Propuestas**

En base a la información obtenida tras la realización de este proyecto, es necesario resaltar la falta de paquetes gastronómicos dentro de las ofertas de los hoteles, puesto que sus restaurantes no se promocionan todo lo que se debe y no se ofrece a los clientes paquetes que llamen la atención. Normalmente, las medias pensiones o pensiones completas incluyen

únicamente un buffet de comida internacional, pero no de comida orgánica o para alérgicos a determinados alimentos, teniendo que pagar a parte.

Debería haber "paquetes saludables" que no fueran únicamente un día de spa incluido con el alojamiento, sino que incluyeran también comidas o cenas en los restaurantes orgánicos o de dieta personalizada, o con talleres gastronómicos para enseñar a los clientes interesados cómo alimentarse de forma sana sin complicarse, ya que se entiende la comida sana como algo difícil y lento de elaborar, por lo que preferimos acudir a un restaurante antes que hacerlo en casa.

Ciertamente, este tipo de comida tan específica es algo más entretenida a la hora de prepararla, pero su precio en los restaurantes no se debe a esto, sino a que los productos son de precio algo elevado y no todo el mundo puede acceder a ellos. Por consiguiente, estos restaurantes se suelen instalar en hoteles de mayor categoría y no son accesibles a todo tipo de clientes. Deberían ser restaurantes a los que pueda acceder todo el mundo que quiera cuidarse o probar una forma diferente de alimentarse, no como un "lujo exquisito".

Del mismo modo, y como propuesta dentro del turismo de salud, se debería activar un turismo de salud en las zonas que no sean de playa, promocionándose también otros destinos y que a la vez esta promoción les ayude a renovar sus hoteles y sean más eficientes en cuanto a la ecología en sus instalaciones o servicios, cuidando a sus clientes de un modo más profundo.

Además, se debería promocionar un turismo de salud para la gente joven, incitándoles con promociones y escapadas a precios razonables y haciendo que los balnearios llamen su atención.

Para ello, no solo sirve con promocionar los hoteles en las redes sociales o ferias de turismo, sino que deben llamar la atención con propuestas innovadoras como por ejemplo días especializados en productos: "día del gazpacho", "día del cocido", "día de la paella"... dentro de sus restaurantes, o actividades que inciten a los turistas según el aprovechamiento que puedan sacar de la zona en la que se encuentran, para que acudan clientes a pesar del clima en las distintas temporadas: rutas culturales, gastronómicas, desarrollo de actividades acuáticas en lagos (como por ejemplo el Lago de Sanabria en Zamora) o playas del interior...

## 5. REFERENCIAS

### Libros y artículos impresos

1. ÁLVAREZ, Antonio (1994). "El tiempo libre y las vacaciones pagadas" en Antonio Álvarez Sousa (dir). *El ocio turístico en las sociedades industriales avanzadas*. Barcelona: Bosch, Casa Editorial, S.A, pp. 37
2. ÁLVAREZ, Antonio (1994). "Evolución del consumo turístico de los españoles y cambio social. Prognosis del futuro" en Antonio Álvarez Sousa (dir). *El ocio turístico en las sociedades industriales avanzadas*. Barcelona: Bosch, Casa Editorial, S.A, pp. 143
3. GALLEGO, Jesús Felipe (2002). "La Restauración en los hoteles" en M<sup>a</sup> Teresa Gómez-Mascaraque Pérez (dir). *Gestión de alimentos y bebidas para hoteles, bares y restaurantes*. Madrid: Ediciones Paraninfo, pp. 35
4. GALLEGO, Jesús Felipe (2002). "Tendencias culinarias" en M<sup>a</sup> Teresa Gómez-Mascaraque Pérez (dir). *Gestión de alimentos y bebidas para hoteles, bares y restaurantes*. Madrid: Ediciones Paraninfo, pp. 41
5. POULAIN, Jean-Pierre (2007). "Los patrimonios gastronómicos y sus valoraciones turísticas" en TRESSERRAS, Jordi y MEDINA, F. Xavier (eds). *Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo*. Barcelona: Ibertur, Colección Turismo Cultural, pp. 53-66
6. VOGELER, Carlos y HERNÁNDEZ, Enrique (1995). "Corrientes y núcleos turísticos" en *Estructura y organización del mercado turístico*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, pp. 7

## Webgrafía

1. Alimentaria (2016). <http://www.alimentaria-bcn.com/alimentaria-2016> [último acceso abril 2016]
2. Aroma y energía (2016). Sinergia y polaridad de los aceites esenciales. <https://aromayenergia.com/aromaterapia-2/sinergia-y-polaridad/> [último acceso abril 2016]
3. Aromas que curan (2014). <http://aromasquecuran.es/index.html> [último acceso abril 2016]
4. Artículo de Noken, grupo Porcelanosa (2016). Cromoterapia en la ducha: los beneficios de tomar un baño de color. <http://www.noken.com/blog/cromoterapia-en-la-ducha-los-beneficios-de-tomar-un-bano-de-color/> [último acceso abril 2016]
5. Artículo Prnoticias (2007). La nueva terapia antiestrés: Deroombing. <http://prnoticias.com/hemeroteca/244-prsalud/10111669-la-nueva-terapia-antiestres-se-llama-deroombing> [último acceso abril 2016]
6. Balnearios (2016). Apartado de técnicas termales. <http://www.balnearios.org/lodos> [último acceso abril 2016]
7. Beneficios, recomendaciones y contraindicaciones de la sauna (2013). <http://www.cosmetologas.com/noticias/val/1356-0/beneficios-recomendaciones-y-contraindicaciones-del-sauna.html> [último acceso abril 2016]
8. BRAVO, Miriam et al (2014). *Tendencias gastronómicas: la encrucijada entre lo tradicional y lo innovador. Culinaria: Revista virtual especializada en Gastronomía.* [http://www.uaemex.mx/Culinaria/PDF%20finales%208/Tendencias\\_gastronomicas.pdf](http://www.uaemex.mx/Culinaria/PDF%20finales%208/Tendencias_gastronomicas.pdf) [último acceso mayo 2016]
9. BVSDE (s.f.). La hidroterapia a través de la historia. <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/hidroterapia/unidad1.pdf> [último acceso abril 2016]
10. Cantabria total (2016). Baños de ola en Santander. <http://www.cantabriototal.com/web/ficha-fiestas-folklore/banos-de-ola.html> [último acceso mayo 2016]
11. Comida Zen: 5 alimentos para reducir el estrés (2015). <http://www.nutricionsaludable.com/comida-zen-5-alimentos-para-reducir-el-estres> [último acceso mayo 2016]
12. Congreso de Dieta Mediterránea (2016). <http://congresodietamediterranea.com/informacion-general/> [último acceso abril 2016]

13. DE LA CIERVA, Teresa (2014). 8 lugares donde veranear y adelgazar. <http://abcblogs.abc.es/teresa/public/post/8-lugares-donde-veranear-y-adelgazar-16771.asp/> [último acceso abril 2016].
14. Dialnet (2008). Evidencia científica de la hidroterapia, balneoterapia, termoterapia, crioterapia y talasoterapia. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2574514> [último acceso abril 2016]
15. Dialnet (2008). Talasoterapia y turismo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2574594> [último acceso abril 2016]
16. Dialnet (2011). El turismo de salud y el uso terapéutico del agua. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3738545> [último acceso abril 2016]
17. Dialnet (2012). El turismo de salud. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5114831> [último acceso abril 2016]
18. Dialnet (2015). Turismo en tiempo de crisis. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156006> [último acceso abril 2016]
19. Diferencias y similitudes entre masoterapia y mesoterapia (2015). [http://comohacerpara.com/diferencias-entre-masoterapia-y-mesoterapia\\_8143b.html](http://comohacerpara.com/diferencias-entre-masoterapia-y-mesoterapia_8143b.html) [último acceso abril 2016]
20. El agua como terapia: Balnearios y spas, diferencias y similitudes (2011). <http://www.alfisio.com/blog-fisioterapia/2011/02/balnearios-y-spa-el-agua-terape%C3%BAtica.html> [último acceso abril 2016]
21. Éxito y superación personal (2015). <http://www.exitoysuperacionpersonal.com/el-viajar-una-forma-de-eliminar-el-estres/> [último acceso mayo 2016]
22. FITUR (2016). Los expositores valoran más el retorno de la inversión tras la crisis. [http://www.hosteltur.com/114590\\_fitur-2016-expositores-valoran-retorno-inversion-crisis.html](http://www.hosteltur.com/114590_fitur-2016-expositores-valoran-retorno-inversion-crisis.html) [último acceso abril 2016]
23. FITUR SALUD (2016). [http://www.ifema.es/fitur\\_01/FiturSalud/index.htm](http://www.ifema.es/fitur_01/FiturSalud/index.htm) [último acceso abril 2016]
24. FUENTES, Patricia (2009). *El Turismo de Salud como producto turístico en auge: Análisis del caso de la Provincia de Buenos aires*. [http://nulan.mdp.edu.ar/1388/1/fuentes\\_p.pdf](http://nulan.mdp.edu.ar/1388/1/fuentes_p.pdf) [último acceso febrero 2016]
25. Fundación Dieta Mediterránea (2016). <http://dietamediterranea.com/fundacion/> [último acceso mayo 2016]
26. GALÁN, Natalia (2013). *El origen del nombre SPA. Tipos y curiosidades*. <http://nataliagalan.com/blog/el-origen-del-nombre-spa/> [último acceso febrero 2016]

27. Hosteltur (2013). Fortalezas y debilidades del turismo de salud. [http://www.hosteltur.com/115930\\_fortalezas-debilidades-turismo-salud.html](http://www.hosteltur.com/115930_fortalezas-debilidades-turismo-salud.html) [último acceso abril 2016]
28. Hosteltur (2014). *El turismo de salud en spas crece un 58% en seis años.* [http://www.hosteltur.com/174810\\_turismo-salud-spas-crece-58-seis-anos.html](http://www.hosteltur.com/174810_turismo-salud-spas-crece-58-seis-anos.html) [último acceso abril 2016]
29. Hosteltur (2015). *Artiem traslada su filosofía de bienestar a Madrid en su primer hotel urbano.* [http://www.hosteltur.com/114018\\_artiem-traslada-su-filosofia-bienestar-madrid-su-primer-hotel-urbano.html](http://www.hosteltur.com/114018_artiem-traslada-su-filosofia-bienestar-madrid-su-primer-hotel-urbano.html) [último acceso abril 2016]
30. Hosteltur (2015). *El turismo wellness goza de buena salud.* [http://www.hosteltur.com/198830\\_turismo-wellness-goza-buena-salud.html](http://www.hosteltur.com/198830_turismo-wellness-goza-buena-salud.html) [último acceso abril 2016]
31. Hosteltur (2016). Castilla-La Mancha recupera el Programa de Termalismo Social. [http://www.hosteltur.com/115449\\_castilla-mancha-recupera-programa-termalismo-social.html](http://www.hosteltur.com/115449_castilla-mancha-recupera-programa-termalismo-social.html) [último acceso abril 2016]
32. Hosteltur (2016). *El turismo de salud y bienestar aumenta un 7% en Andalucía.* [http://www.hosteltur.com/116047\\_turismo-salud-bienestar-aumenta-7-andalucia.html](http://www.hosteltur.com/116047_turismo-salud-bienestar-aumenta-7-andalucia.html) [último acceso abril 2016]
33. Hosteltur (2016). Gastronomía, elemento de diferenciación para las cadenas hoteleras. [http://www.hosteltur.com/115899\\_gastronomia-elemento-diferenciacion-cadenas-hoteleras.html](http://www.hosteltur.com/115899_gastronomia-elemento-diferenciacion-cadenas-hoteleras.html) [último acceso abril 2016]
34. Hosteltur (2016). La cumbre mundial del turismo de salud se celebrará en España por primera vez. [http://www.hosteltur.com/114049\\_cumbre-mundial-turismo-salud-se-celebrara-espana-primer-vez.html](http://www.hosteltur.com/114049_cumbre-mundial-turismo-salud-se-celebrara-espana-primer-vez.html) [último acceso abril 2016]
35. Hotel Barceló Sancti Petri Resort (2016). "Premios del hotel Barceló Sancti Petri Spa Resort". <http://www.hotelbarcelosanctipetri.com/premios/> [último acceso mayo 2016]
36. Hotel Rural La Fuente del Gato. <http://lafuentedelgato.com/> [último acceso mayo 2016]
37. Hotel World Consulting (2011). Un concepto moderno de hoteles saludables. <https://hotelworldconsulting.com/2011/03/07/introduccion-a-los-hoteles-saludables-parte-1/> [último acceso mayo 2016]
38. ITH (Instituto Tecnológico Hotelero), tendencias (2016). <http://www.ithotelero.com/tendencias/> [último acceso mayo 2016]
39. La dieta macrobiótica (2014). <http://www.relajacionsinestres.com/tratamientos-corporales-masajes/terapias/terapia-macrobiotica-salud-y-felicidad-a-traves-del-estomago/> [último acceso mayo 2016]

40. La importancia del agua en las civilizaciones antiguas (2006). <https://es.scribd.com/doc/29516172/La-importancia-del-agua-en-las-civilizaciones-antiguas-Grecia> [último acceso abril 2016]
41. La sauna finlandesa (s.f). <http://www.inbeca.com/belleza-y-salud/sauna-finlandesa/2/9> [último acceso abril 2016]
42. La Toja, el origen del spa (2016). <http://www.latoja.com/termalismo/curiosidades-sobre-el-origen-del-spa.html> [último acceso abril 2016]
43. La yoga antigravedad para perder peso. [http://www.livestrong.com/es/yoga-antigravedad-perder-info\\_18518/](http://www.livestrong.com/es/yoga-antigravedad-perder-info_18518/) [último acceso mayo 2016]
44. Larapedia: Diferencia entre hidroterapia y talasoterapia. <http://www.larapedia.com/ciencia/diferencia-entre-hidroterapia-y-talasoterapia.html> [último acceso abril 2016]
45. LIZARRALDE, Eduardo (2013). "El turismo de salud" en Eduardo Lizarralde (dir.). Turismo de salud en España, pp 10. [http://www.minetur.gob.es/turismo/es-ES/PNIT/Eje3/Documents/turismo\\_salud\\_espana.pdf](http://www.minetur.gob.es/turismo/es-ES/PNIT/Eje3/Documents/turismo_salud_espana.pdf) [último acceso mayo 2016]
46. Los baños de Fortuna (2000). Un ejemplo de termalismo medieval en la región de Murcia. <http://revistas.um.es/mimemur/article/viewFile/8001/7761> [último acceso abril 2016]
47. Mapfre (2016). Naturopatía, Hidroterapia, Técnicas de relajación, Tipos de masajes terapéuticos... <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/naturopatia-medicina-natural.shtml> [último acceso abril 2016]
48. MARTÍNEZ, Carlota (2015). "Origen y evolución del transporte" <https://es.scribd.com/doc/95896001/Origen-y-Evolucion-Del-Transporte> [último acceso mayo 2016]
49. Masajes y Spa (2016). <http://www.masajesspa.com/spa-lodos-termales.html> [último acceso abril 2016]
50. Masoterapia (2014). <http://vitaedolor.com/tratamiento-del-dolor/masoterapia/> [último acceso abril 2016]
51. Mesoterapia (2016). <http://www.dmedicina.com/vida-sana/belleza/diccionario-de-belleza/mesoterapia.html> [último acceso abril 2016]
52. Método wellness (2016). <https://metodowellness.com/concepto-wellness/> [último acceso mayo 2016]
53. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (2016). Decálogo de la Dieta Mediterránea.

- [http://www.alimentacion.es/es/conoce\\_lo\\_que\\_comes/dieta\\_mediterranea/decalogo\\_diet\\_a\\_mediterranea.aspx](http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/dieta_mediterranea/decalogo_diet_a_mediterranea.aspx) [último acceso mayo 2016]
54. OLIVEIRA, Simao (2007). *La importancia de la gastronomía en el turismo. Un ejemplo de Mealhada-Portugal*. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322007000300001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322007000300001&script=sci_arttext) [último acceso mayo 2016]
55. Origen del termalismo, época romana (2007). <http://www.balneariosurbanos.es/los-or-iacutegenes-del-termalismo-ii/> [último acceso abril 2016]
56. ORÓ, Encarnación (1996). *El balneario romano: Aspectos médicos, funcionales y religiosos*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=126581> [último acceso abril 2016]
57. PEIRÓ, Jose M. (2016). Desencadenantes del estrés laboral. [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Peiro5/publication/228786101\\_Desencadenantes\\_del\\_estrs\\_laboral/links/0a85e53c40d9148b9a000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Peiro5/publication/228786101_Desencadenantes_del_estrs_laboral/links/0a85e53c40d9148b9a000000.pdf) [último acceso mayo 2016]
58. PÉREZ, M. y NOVOA, B. (2006). Historia del agua como agente terapéutico. [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-fis/historia\\_del\\_agua.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-fis/historia_del_agua.pdf) [último acceso abril 2016]
59. Restaurantes de comida rápida y orgánica (2016). <http://www.diegocoquillat.com/restaurantes-de-comida-rapida-y-organica-el-secreto-de-su-exito/> [último acceso mayo 2016]
60. REVERTER, Joaquín y BARBANY, Joan Ramón (2007). Del gimnasio al ocio-salud. Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2557750> [último acceso abril 2016]
61. Revista de tendencias gastronómicas (2015). <http://gastronomiaycia.republica.com/category/nuevas-tendencias/pagina-3.html> [último acceso mayo 2016]
62. Rutas y mapas (2016). Hoteles ecológicos en España. <http://www.rutasymapas.com/hoteles-ecologicos-en-espana/> [último acceso mayo 2016]
63. SALABERT, Eva (s.f). Características de la dieta macrobiótica. <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/joana-palmero-consultora-macrobiotica> [último acceso mayo 2016]
64. Salud Casera (2015). Aromaterapia. <http://www.saludcasera.com/aceites-esenciales/aromaterapia-todo-sobre-los-aceites-esenciales/> [último acceso abril 2016]

65. Sanitas (2016). ¿Qué es la mesoterapia?  
<http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/mesoterapia.html> [último acceso abril 2016]
66. Tendencias del turismo de salud y bienestar (2014).  
<http://www.emoturismo.com/tendencias-del-turismo-de-salud-y-bienestar-para-2014/>  
[último acceso abril 2016]
67. Terapias benessere (2016). Tratamientos, masajes, peeling corporal, hidromasaje y sauna finlandesa. <http://www.terapiasbenessere.es/> [último acceso abril 2016]
68. Tipología del agua, sus características principales y sus usos, los beneficios para la salud (2014). <http://www.biohabitabilidad.es/2014/03/tipologia-del-agua-sus-caracteristicas-principales-y-sus-usos-los-beneficios-para-la-salud/> [último acceso abril 2016]
69. TRUJILLO, I. (2015). Los 10 mejores hoteles eco-sostenibles en España.  
<http://www.larazon.es/viajes/los-10-mejores-hoteles-eco-sostenibles-en-espana-HP10797231#.Ttt1ZNo8OLERtEF> [último acceso mayo 2016]
70. Turismo de salud. Situación actual de la oferta y la demanda en España y perspectivas de futuro (2013). <http://es.slideshare.net/zeuslopez/turismo-de-salud-situacin-actual-de-la-oferta-y-la-demanda-en-espaa-y-perspectivas-de-futuro-16815561> [último acceso mayo 2016]
71. Turismo saludable: Tendencias del turismo de salud y bienestar (2016).  
<http://www.nutricionsaludable.com/turismo-saludable> [último acceso mayo 2016]
72. UMA (2013). Promoción del turismo de salud y bienestar en Alemania: Análisis de la oferta y estudio de satisfacción del cliente alemán.  
[http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/6935/TFG\\_Wildner\\_Alejandro.pdf?sequence=1](http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/6935/TFG_Wildner_Alejandro.pdf?sequence=1) [último acceso mayo 2016]
73. Vincci Hoteles. <http://www.vinccihoteles.com/blog/un-dos-tres-splunch-la-nueva-forma-de-relajarse-llega-a-vincci-hoteles/> [ultimo acceso mayo 2016]

## 6. ANEXOS

### Listado de Balnearios en España

---

#### Andalucía

1. Balneario San Nicolás
2. Balneario Sierra Alhamilla
3. Balneario de Chiclana (Fuente Amarga)
4. Balneario de Alhama de Granada
5. Balneario de Lanjarón
6. Balneario de Graena
7. Balneario de Alicún de las Torres
8. Balneario de Zújar
9. Balneario San Andrés
10. Villa Padierna Termas Carratraca
11. Balneario de Tolox (Fuente Amargosa)

#### Aragón

1. Balneario Baños de Benasque
2. Balneario Vilas del Turbón
3. Balneario de Panticosa
4. Balneario de Camarena de la Sierra
5. Balneario de Manzanera (El Paraíso)
6. Balneario de Alhama de Aragón
7. Balneario Termas Pallarés
8. Balneario Sicilia
9. Balneario Serón
10. Balneario de La Virgen
11. Balneario de Paracuellos de Jiloca

#### Islas Canarias

1. Balneario Pozo de la Salud

### **Cantabria**

1. Balneario Parque de Alceda
2. Balneario de Puente Viesgo
3. Balneario de Liérganes
4. Balneario de Solares
5. Balneario las Caldas de Besaya
6. Balneario de La Hermida
7. Hotel Balneario de Corconte

### **Castilla La Mancha**

1. Balneario de Benito
2. Balneario La Esperanza
3. Balneario de Tus
4. Balneario Baños de la Concepción
5. Balneario Fuencaliente
6. Balneario Cervantes
7. Balneario Solán de Cabras
8. Balneario Termaeuropa Carlos III
9. Balneario Las Palmeras

### **Castilla y León**

1. Balneario de Corconte
2. Balneario Caldas de Luna
3. Balneario de Babilafuente
4. Balneario de Ledesma
5. Balneario de Retortillo
6. Balneario Palacio de Las Salinas
7. Balneario Villa de Olmedo
8. Balneario de Almeida (La Dama Verde)

### **Cataluña**

1. Banys Municipals de Caldes D'estrac
2. Hotel Colón Thalasso-Termal
3. Balneario Titus
4. Balneario Broquetas

5. Balneario Termes Victoria
6. Balneario Vila de Caldes
7. Balneario Blancafort
8. Balneario Codina
9. Balneario Prats
10. Balneario Vichy Catalán
11. Balneario Termes Orión
12. Balneario Font Vella
13. Balneario Sant Viicenç
14. Balneario de Caldes de Boí
15. Balneario Banhs de Tredós
16. Termas Baronía de Les
17. Balneario de Rocallaura
18. Balneario de Vallfogona de Riucorb
19. Balneario Termes Montbrió
20. Balneario Termaeuropa Coma-Ruga

#### **Comunidad Foral de Navarra**

1. Baños de Fitero
2. Balneario Elgorriaga

#### **Comunidad Valenciana**

1. Balneario de Montanejos
2. Balneario de Benassal
3. Balneario de Villavieja
4. Balneario de Chulilla
5. Balneario de Verche
6. Balneario Fuente Podrida
7. Balneario Hervideros de Cofrentes
8. Balneario de la Alameda

#### **País Vasco**

1. Balneario de Cestona
2. Hesperia Balneario Areatza
3. Balneario Aisia Orduña

#### 4. Termas de Molinar

##### **Extremadura**

1. Balneario de Alange-Mérida
2. Balneario El Raposo
3. Balneario Fuentes del Trampal
4. Balneario de Brozas (San Gregorio)
5. Balneario Valle del Jerte
6. Balneario El Salugral
7. Baños de Montemayor

##### **Galicia**

1. Balneario de Arteixo
2. Balneario de Carballo
3. Balneario de Compostela
4. Balneario de Guitiriz
5. Balneario de Lugo
6. Balneario Río Pambre
7. Balneario Oca Aguas Santas
8. Gran Balneario de O Carballiño
9. Balneario Laias Caldaria
10. Balneario Arnoia Caldaria
11. Balneario Baños de Molgas
12. Balneario Termas de Cuntis
13. Balneario Acuña
14. Balneario Dávila
15. Gran Hotel La Toja
16. Balneario Hesperia Isla de La Toja
17. Balneario Caldas de Tui
18. Balneario de Mondariz

##### **Islas Baleares**

1. Balneario Font Santa

### **La Rioja**

1. Balneario Termaeuropa Arnedillo
2. Balneario de Grávalos
3. Balneario de la Albotea

### **Principado de Asturias**

1. Las Caldas Villa Termal

### **Región de Murcia**

1. Balneario Leana
2. Balneario de Archena





**ESCUELA UNIVERSITARIA DE TURISMO ALTAMIRA**  
**"La evolución hacia los hábitos saludables en los  
establecimientos hoteleros"**

---



Entrevista dirigida a establecimientos hoteleros escogidos por los servicios que ofrecen y por la zona donde se encuentran. Se realizaron por teléfono, o por correo electrónico a modo de encuesta.

Los establecimientos son:

- 1- Barceló Asia Gardens Hotel and Thai Spa Alicante
- 2- Gran Hotel La Florida en Barcelona
- 3- Marbella Club Hotel
- 4- Hotel Vincci Estrella del Mar en Marbella
- 5- Hotel Iberostar Coral Beach en Marbella
- 6- Hotel Villa Padierna Palace Marbella
- 7- Gran Hotel Bahía del Duque en Tenerife

## ENTREVISTA

Hotel:  
Director del hotel o persona  
entrevistada:

1. ¿Cuál es el perfil hotelero de su hotel?

- ☐ Familias  
☐ Grupos de jóvenes  
☐ Parejas  
☐ Tercera edad

2. ¿De qué zona geográfica son los turistas que frecuentan su hotel?

- ☐ España  
☐ Europa  
☐ América  
☐ Asia  
☐ Otro \_\_\_\_\_

3. Los españoles, ¿de qué zona o Comunidad son?

- ☐ Norte de España  
☐ Sur de España  
☐ CCAA mayoritaria: \_\_\_\_\_

4. ¿En qué meses tiene más demanda?

- ☐ Enero a Marzo  
☐ Abril a Junio  
☐ Julio a Septiembre  
☐ Octubre a Diciembre

5. ¿Es su alta temporada en verano?

- ☐ Sí  
☐ No

6. ¿Cuál es el servicio más demandado?

- ☐ Gimnasio  
☐ Spa  
☐ Deportes acuáticos  
☐ Restaurantes  
☐ Otro \_\_\_\_\_

7. ¿En qué época del año es más demandado el servicio de spa?

- ☐ Verano  
☐ Invierno

8. ¿Cuándo hay más clientes en el spa?

- ☐ Fines de semana  
☐ Entre semana

9. ¿Qué cliente es el que más frecuenta este servicio?

- ☐ Personas de más de 55 años  
☐ Personas entre 35 – 55 años  
☐ Personas entre 20 – 35 años

10. ¿Qué servicios o técnicas han incluido recientemente en su spa?

- ☐ Nuevos masajes  
☐ Talasoterapia  
☐ Posibilidad de comprar productos utilizados (cremas, exfoliantes, aceites esenciales...)  
☐ Sauna o baño turco  
☐ Otro \_\_\_\_\_

11. ¿A qué tipo de enfermedad está indicado el uso del spa?

- ☐ Diabetes  
☐ Artritis  
☐ Insomnio

☐ Otro \_\_\_\_\_

12. ¿Qué tratamientos son los más demandados?

- ☐ Masajes (chocolaterapia, vinoterapia, desestresante...)  
☐ Tratamientos de belleza  
☐ Circuito termal (chorros, sauna, baño turco...)

13. El cliente que utiliza el spa, lo utiliza para solicitar servicios tales como...

- ☐ Pérdida de peso  
☐ Belleza  
☐ Relajación

14. ¿Qué tipo de ofertas tienen en cuanto al spa?

- ☐ Paquetes junto al alojamiento  
☐ Bonos  
☐ Descuento por determinado nº de noches en el hotel  
☐ Ninguna

15. ¿Qué cualificación debe tener el personal que trabaje en un spa?

- ☐ Experiencia práctica  
☐ Conocimiento de idiomas  
☐ Capacidad de respuesta y empatía  
☐ Conocimientos médicos

16. ¿Es posible acceder al spa o al gimnasio sin ser cliente del hotel?

- ☐ Sí  
☐ No  
☐ Al spa sí, al gimnasio no

☐ Al gimnasio sí, al spa no

17. En cuanto a los restaurantes, ¿cree necesario incluir la dieta mediterránea en ellos?

- ☐ Sí  
☐ No

18. ¿Qué tipo de restauración ofrece su hotel?

- ☐ Todos los restaurantes son tipo buffet  
☐ Carta/menú donde poder elegir  
☐ Mezcla de las dos opciones anteriores

19. ¿Qué tipo de dietas personalizadas ofrecen?

- ☐ Vegana/Vegetariana  
☐ Adelgazamiento/Detox  
☐ Otra \_\_\_\_\_  
☐ No ofrecemos dietas personalizadas

20. ¿Tienen paquetes de oferta gastronómica?

- ☐ Sí  
☐ No

21. ¿Ofrecen servicios de banquete?

- ☐ Sí  
☐ No

22. Si es así, ¿qué tipo de comida es la que incluye la contratación de este?

- ☐ A elección del cliente  
☐ Menú establecido  
    ○ Comida española  
    ○ Comida internacional

23. ¿Qué mejoras/innovaciones incluiría en su establecimiento?

