



Balneario de Alange



PROGRAMA ESPECÍFICO  
DE AYUDA A LA

*fibromialgia*  
DEL BALNEARIO DE ALANGE

06840 Alange (Badajoz)

- Tfno: 924 36 51 06 -

Correo: [balneariodealange@gmail.com](mailto:balneariodealange@gmail.com)



# { Introducción }

## Introducción

El programa de ayuda a la fibromialgia nace de la necesidad de ofrecer un tratamiento combinado y específico a personas afectadas de fibromialgia, Está indicado para personas con un estado de la enfermedad leve o moderado.

Desde el Balneario de Alange somos muy conscientes de la complejidad de la enfermedad, por lo que, abordamos su atención de forma multidisciplinar ofreciendo servicios médicos, rehabilitadores y psicosociales, en un entorno relajante, atendiendo a alimentación y los componentes de la dieta de los y las participantes en el programa.

El protocolo establece un tratamiento de 10 días de duración.

## Terapia Combinada

El protocolo de atención a la fibromialgia del Balneario de Alange se basa en años de experiencia en curas termales, al que se han unido terapias recomendadas en el DOCUMENTO DE CONSENSO DE ATENCIÓN A LA FIBROMIALGIA elaborado por la Comunidad Autónoma de Extremadura en el año 2009.

Un tratamiento  
combinado de  
balneoterapia,  
terapia psicoso-  
cial, movilidad,  
dieta y hábitos  
saludables.

{ Un entorno maravilloso... }



# Programa de Ayuda a la fibromialgia del balneario de Alange

## El programa

El diseño del actual programa deviene de las conclusiones del DOCUMENTO DE CONSENSO DE ATENCIÓN A LA FIBROMIALGIA elaborado por la Comunidad Autónoma de Extremadura en el año 2009.

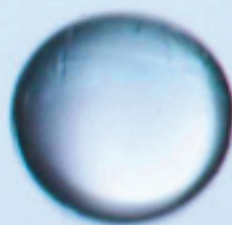
El SES (Servicio Extremeño de Salud) a través de este documento recomienda como evidencia fuerte, el ejercicio adecuado a cada persona, la psicoterapia (talleres de hábitos saludables) y como evidencia moderada, las técnicas de relajación (yoga) y la balneoterapia.

Todas estas acciones están previstas en el Protocolo de Actuación propuesto por el Balneario de Alange. Como ampliación al documento y al tratamiento el balneario pone a disposición de sus pacientes las propiedades terapéuticas de nuestras aguas reconocidas por la Sociedad Española de Hidrología y avaladas por la cátedra de Hidrología Médica de la Universidad Complutense de Madrid.

## Las aguas de Alange

Todo lo anterior se complementa en gran medida con las aguas del manantial de Alange, por su especial composición el agua contribuye de forma singular a mejorar la sensibilidad y funciones tanto del sistema nervioso vegetativo como del central y de los nervios periféricos consiguiendo combatir las manifestaciones nerviosas del estrés, cefaleas, neuralgias, insomnio, discinesias del Parkinson y otras alteraciones neuromotoras, epilepsia, estados depresivos, ansiedad, distonía neurovegetativa, y muchos otros trastornos del sistema nervioso

Por su contenido en Radón el agua de *Alange* tiene efectos beneficiosos para el sistema nervioso, siendo el complemento perfecto al resto de la terapia.



# { cuerpo y mente... }

## Programa de Ayuda a la fibromialgia del balneario de Alange: Tratamientos

### Balneoterapia

Todos los días a partir de las 11:30 la mañana, comenzará la cura de balneoterapia con una ducha en enjuague conjugada con una ducha escocesa para luego pasar al baño romano, para lo que se dispondrá en exclusiva de la terma romana de hombres a la temperatura que disponga el personal médico. Dentro de la terma se realizarán terapias personalizadas orientadas a la movilidad, el ejercicio físico moderado, y la fisioterapia aplicadas por monitores y nuestros masajistas.

### Oxigenoterapia:

A través de inhalaciones de oxígeno y agua mineral medicinal se mejora la oxigenación general, se combate el espasmo muscular y se mejora el estado bronquial general.

### Parafangos

La acción que los parafangos que se aplican en el Balneario consiguen en las articulaciones, tal y como se ha demostrado en los correspondientes análisis, una importante liberación de histamina, colinas y corticoides que por su estímulo elabora nuestro organismo y que reducen de forma notable la inflamación, los dolores y las limitaciones del movimiento típicos de la enfermedad su estímulo elabora nuestro organismo y que reducen de forma notable la inflamación, los dolores y las limitaciones del movimiento típicos de la enfermedad

## Yoga

aunque se trata de una práctica milenaria, en los últimos años se ha demostrado sus efectos beneficiosos sobre la salud de las personas que sufren fibromialgia. Practicar yoga tiene una doble faceta: la física y la relajación. El yoga se realizará en días alternos, durante media hora efectiva. Será una actividad adaptada a cada persona, siguiendo siempre la prescripción facultativa. El objetivo principal de esta actividad es realizar estiramientos y control del propio cuerpo, adoptando situaciones posturales que favorezcan las actividades de la vida diaria y mejoren los puntos del dolor de cada persona.

## Apoyo Psicosocial

Consideramos imprescindible la atención psicológica de los pacientes para tratar siempre con técnicas de dinámicas de grupo temas tales como: hábitos saludables de vida, la importancia de la psicoterapia en una vida con dolor, talleres de musicoterapia, talleres de memoria y hábitos para mejorar la atención, técnicas de autoconocimiento y búsqueda de apoyos y los recursos sociales.

## Ejercicio Físico

Además de todo lo anterior, y adaptado a la situación de cada paciente se harán sesiones diarias de ejercicio físico moderado, enfocados a la educación en el ejercicio físico.



# { Bienestar puro }

Nuestro programa está diseñado para  
brindarte unos días de relax y bienestar





## Fechas de inicio

### Fechas de Inicio

EL programa se desarrolla en grupos de hasta 12 personas empezando en las siguientes fechas:

#### Junio:

Entrada: 01/06/2.011 Salida: 10/06/2.011

Entrada: 15/06/2.011 Salida: 24/06/2.011

#### Julio:

Entrada: 01/07/2.011 Salida: 10/07/2.011

Entrada: 11/07/2.011 Salida: 20/07/2.011

Entrada: 21/07/2.011 Salida: 30/07/2.011

#### Agosto:

Entrada: 03/08/2.011 Salida: 12/08/2.011

Entrada: 22/08/2.011 Salida: 31/08/2.011

#### Septiembre:

Entrada: 01/09/2.011 Salida: 10/09/2.011

Entrada: 14/09/2.011 Salida: 23/09/2.011

Entrada: 24/09/2.011 Salida: 3 /10/2.011

#### Octubre:

Entrada: 5/10/2.011 Salida: 14/10/2.011

Entrada: 15/10/2.011 Salida: 24/10/2.011

# { Tarifas }

El programa dispone de 3 tipos de tarifas e incluye lo siguiente:

- 10 Días/9 Noches de estancia en en el Hotel Aqualange en habitación individual o doble.
- Pensión Completa con régimen específico y personalizado
- Evaluación médica continua y tratamientos personalizados.
- Balneoterapia intensiva diaria.
- Sesiones de Yoga, habilidades personales y musicoterapia.
- Taller de apoyo psicosocial.
- Taller de hábitos saludables.
- Albornoces y zapatillas para el uso de las instalaciones.

Habitación doble de uso Individual  
€ 1.386,72

Habitación Doble de uso doble  
€ 1.224,5 (por persona)

Habitación Doble de uso doble  
con acompañante  
€ 1.035,35 (por persona)

{ Dedicados a tu salud }





# Balneario de Alange

C/Baños 58 - 06840 Alange (Badajoz) - Tfno: 924 36 51 06 -

Correo: [balneariodealange@gmail.com](mailto:balneariodealange@gmail.com)