

# Escuela de Longevidad en un balneario: nuestra experiencia

Ourense, 27 de octubre de 2023

Miguel Ángel Fernández Torán, MD, PhD

# Balneario de Cofrentes: ¿Quiénes somos?



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

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

# Comenzamos con la Educación para la Salud

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

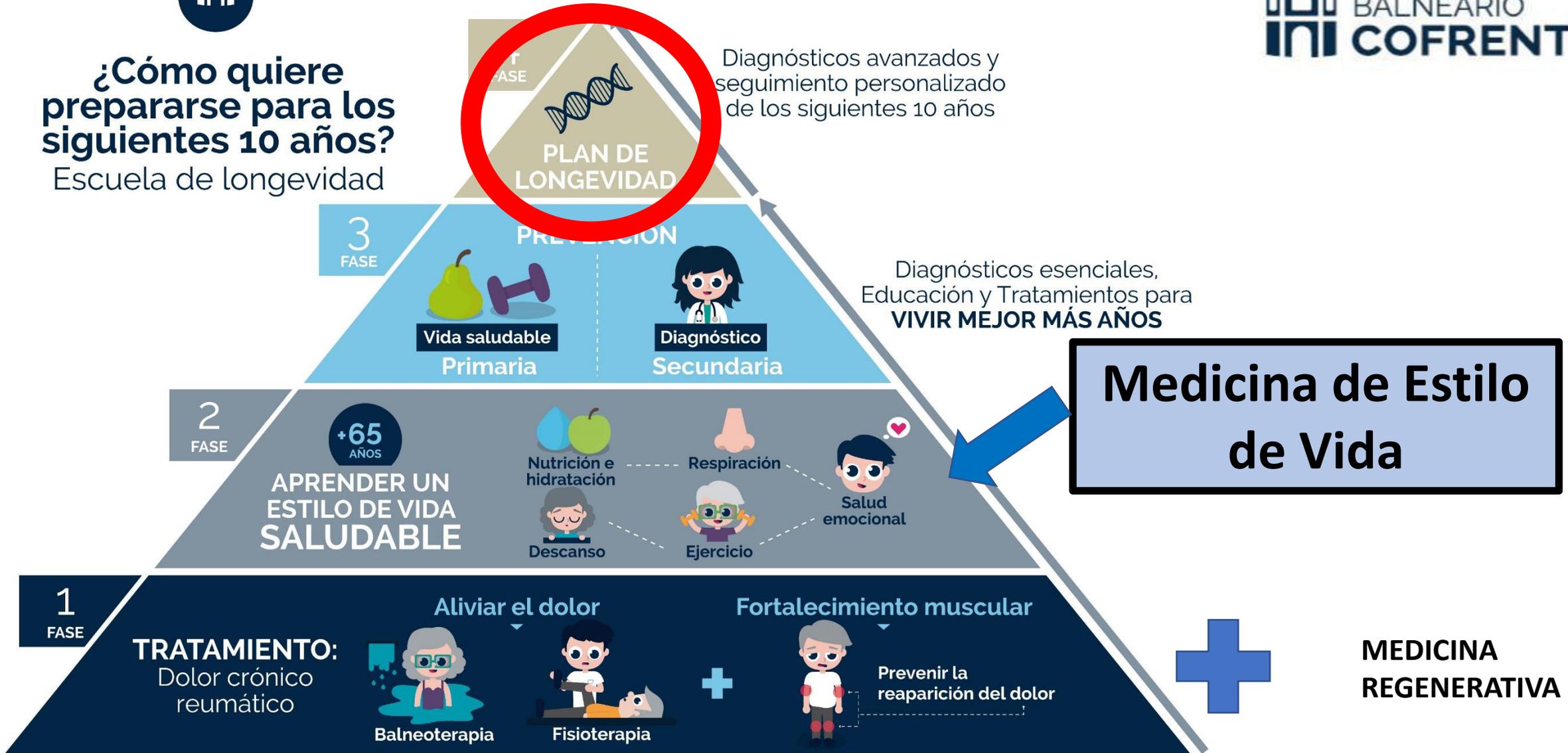
# Educación para una longevidad saludable

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



# ¿Cómo quiere prepararse para los siguientes 10 años?

Escuela de longevidad



Descubra hoy todo lo que puede hacer por su salud

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

# Plan de Longevidad

¿Cómo estoy?



¿Cómo debería estar?

# Nuestras etapas para ayudar a conseguir una longevidad más saludable

1. Información
2. Formación.
3. Diagnósticos
4. Tratamientos

# Plan de Longevidad

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

# Pruebas especiales

- Mapa genético. Perfiles genómicos de Salud.
- Análisis de Medición de Telómeros.
- Análisis de Microbiota Intestinal.
- Monitorización de glucosa intersticial.
- MAPA.
- Test Omega
- Análisis de tóxicos y metales pesados.

# Planes de acción

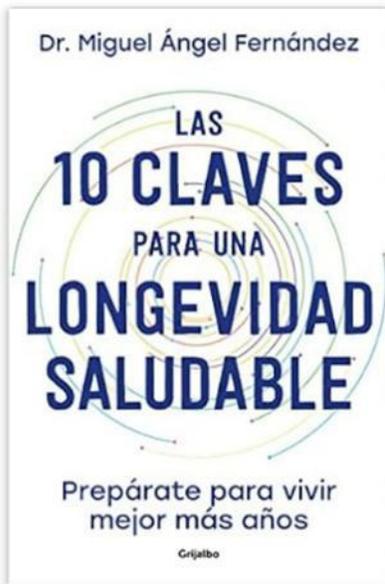
- Planes básicos con **fijación de objetivos** anuales personales:
  - Plan Nutricional.
  - Plan de Ejercicio Físico.
  - Plan de Sueño y relajación.
- Otros planes:
  - Psicoterapia.
  - Estimulación cognitiva
- Estrategia de prevención:
  - Secundaria. Agenda anual de diagnósticos.
  - Terciaria.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

# Seguimiento

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

# Mi propuesta a modo de conclusiones

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



# Las 10 claves para una longevidad saludable: Prepárese para vivir mejor más años (Bienestar, salud y vida sana) Tapa blanda – 16 noviembre 2023

de Dr. Miguel Ángel Fernández Torán (Autor), Clara Fernández Porta (Autor)

[Ver todos los formatos y ediciones](#)

Versión Kindle  
8,54 €

Tapa blanda  
21,75 €

Leer con nuestra **App gratuita**

1 Nuevo desde 21,75 €

¿Quieres vivir muchos años? ¿Quieres vivirlos con salud?

El Dr. Fernández Torán ha recogido en este libro las 10 claves para conseguir una longevidad saludable. Aquí las tenéis:

- Come menos cantidad y menos veces

[Leer más](#)

Longitud de impresión



312 páginas

Idioma



Español

Editorial



GRUJALBO

Fecha de publicación



16 noviembre 2023

-5 % 21<sup>75</sup> €

Precio recomendado: 22,90€

Los precios incluyen IVA.

Entrega GRATIS el lunes, 27 de noviembre

entrega más rápida en el día de lanzamiento el jueves, 16 de noviembre

Entrega en Valencia 46021 - Actualizar ubicación

Este producto saldrá a la venta el 16 de noviembre de 2023.

Cómpralo en preventa ya.

Cantidad: 1

Comprar en Preventa ya

Pago

Envío desde

Vendido por

Transacción segura

Amazon

Amazon

Añade un ticket de regalo para

Gracias por su atención