



# POLOŃSKA

Spas y balnearios



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

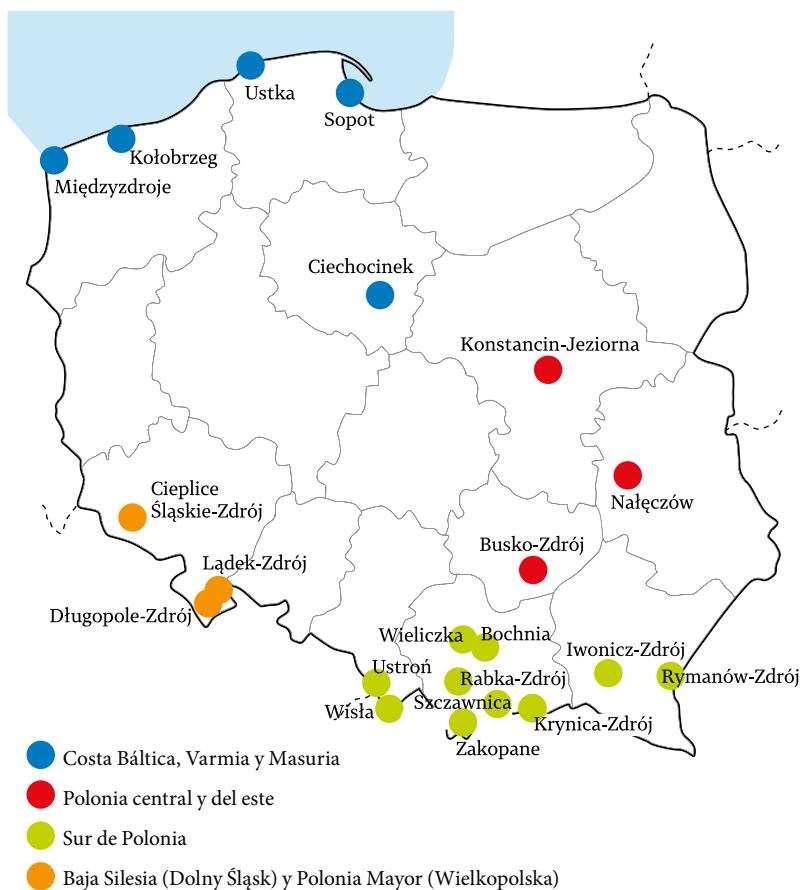
[www.polonia.travel](http://www.polonia.travel)



# Spas y balnearios

# Dónde encontrar balnearios en Polonia

El perfil terapéutico de estos espacios está condicionado por su clima, por un entorno natural bien conservado y por las propiedades curativas de sus recursos.



## Balnearios en la costa

A menos de 3 km de la costa báltica, se sitúan próximos a sus bellísimas y arenosas playas, protegidas por frondosos bosques de pino.



## Balnearios en la llanura

Ubicados a alturas inferiores a 200 m sobre el nivel del mar, en la enorme llanura centroeuropea, se encuentran rodeados por grandes lagos y bosques.



## Balnearios a pie de montaña

Con alturas de entre 200 y 400 m sobre el nivel del mar, se hallan al pie de los Sudetes y los Cárpatos, las principales cadenas montañosas del sur del país.



## Balnearios de montaña

Se trata de estaciones termales en altura (400-800 m sobre el nivel del mar) en entornos montañosos.



Fuera de cualquier categorización típica, encontramos el balneario subterráneo que se ubica en las minas de sal de Wieliczka.

## Viajes de salud y belleza

Del Báltico a los montes Tatra, los balnearios polacos ofrecen descanso en entornos naturales, aderezado con tratamientos relajantes, curativos y cosméticos,

**P**olonia ofrece experiencias inolvidables en sus estancias termales. Los balnearios y centros spa, además de los servicios habituales, se sirven de las bondades de la naturaleza y cultura nacionales para crear atracciones turísticas inmersas en bellos paisajes que disfrutan de microclimas y de riquezas naturales. Más allá de sus terapias relacionadas con la salud y la belleza, que son siempre garantía de descanso y disfrute, aquí se presentan los balnearios y spas más importantes del país, prestando especial atención a los valores turísticos que estos ofrecen en su ubicación. ►



► Los servicios médicos y de rehabilitación son los principales servicios de los mayores balnearios de Polonia. El Ministerio de Salud nacional reconoce oficialmente 45 localizaciones entre las que se incluyen las minas de sal de Wielczka, inscritas en la lista de Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO. Este reconocimiento supone una garantía sobre las condiciones climáticas y las propiedades de las aguas termales de dichos balnearios, que prestan servicios médicos adecuados. En su mayoría se trata de empresas nacionales que gestionan complejos sanatorios y de fisioterapia. El programa del Club de Estaciones Termales de Polonia (Klub Kurortów Polskich), una organización sin ánimo de lucro promovida por la Agencia de Turismo de Salud, ayuda a encontrar los lugar y tratamientos adecuados para cada paciente en alguno de estos complejos. ►

**El estatus del balneario garantiza que las condiciones climatológicas y propiedades de las aguas minerales y peloídes termales locales sean tratamientos de carácter terapéutico.**



► Otra importante faceta del turismo de salud en Polonia son los numerosos hoteles tipo *wellness & spa*. Ofrecen tratamientos médico-estéticos, programas dedicados al restablecimiento del bienestar y cuidados de belleza. Un grupo particular lo constituyen los *medical spa*, es decir, centros dedicados a la salud y relacionados con diferentes tradiciones y procedimientos terapéuticos: medicina tradicional, técnicas orientales, *ayurveda*, fitoterapia, litoterapia, talasoterapia, baños de agua y luz, etc. Son, a menudo, centros de lujo con espacios *wellness* muy bien equipados y gabinetes profesionales de tratamiento, habitualmente ubicados en hoteles de diseño con restaurantes a la altura.

**Hoteles Wellness & SPA son unos lujosos establecimientos provistos de centros de wellness y spa de la más moderna tecnología, atención profesional y decoración fuera de serie de la parte hotelera y gastronómica.**



[www.dospa.pl](http://www.dospa.pl)



[www.spahotele.pl](http://www.spahotele.pl)





## Regalos naturales para la salud

Los balnearios polacos poseen grandes reservas de aguas termales con propiedades curativas.

**L**a composición mineral de las aguas en Polonia es muy variada, al igual que sus ubicaciones. Las reservas más grandes de manantiales minerales se encuentran en el sur del país, donde, en la zona de los Sudetes y los Cárpatos, se ubica la mitad del total de los balnearios polacos. El grado de mineralización de las aguas tampoco es uniforme. Generalmente, las aguas más mineralizadas son las aguas de los Cárpatos, siguiendo de cerca las de los Sudetes; en las llanuras se encuentran índices menores.

Desde el punto de vista de sus propiedades terapéuticas, los más valiosos son los de tipo oxálico. Estos manantiales abundan en la zona de los Cárpatos de Beskid Sądecki. Gracias a este regalo de la naturaleza, aquí se ha levantado uno de los balnearios más bellos de Polonia, el de Krynica Górska. Otra gran estación termal que bebe de estas aguas es la de Szczawnica. El regalo natural de los Sudetes son unas aguas únicas por su riqueza en radón. ►

**Las aguas medicinales  
que encontramos  
en Polonia difieren  
en cuanto a su grado  
de mineralización.**



► Las aguas sulfúricas, menos mineralizadas, aparecen en Polonia central, y de forma particularmente abundante en la región de Ciechocinek. En los terrenos de la costa son más características las aguas de yoduro, mientras que en el norte, centro y sur del país, aparece la salmuera. Esta se utiliza para inhalaciones y se vaporiza en torres de graduación. Las aguas termales curativas conforman un grupo independiente y aparecen, en general, a grandes profundidades. Solamente en las zonas de Cieplice Śląskie-Zdrój y Lądek-Zdrój, en los Sudetes, se transforman en flujos naturales rodeados de velos de vapor de agua que ofrecen una temperatura muy agradable, tal y como ya ocurría en la Edad Media, cuando fueron descubiertos y utilizados con fines terapéuticos.





## Baños de barro

Más allá de los manantiales de aguas curativas, las reservas de fango de diversa composición mineral constituyen una de las mayores riquezas naturales de los balnearios polacos.

**L**os fangos de Polonia, un tesoro único, se extraen de reservas de turbas ricas en diferentes ingredientes naturales con efectos curativos. Se trata de masas orgánicas que se han conformado durante miles de años en condiciones naturales.

A día de hoy, 30 balnearios polacos utilizan las propiedades terapéuticas del barro a través de baños, revestimientos y envolturas. Los barros utilizados en las terapias se preparan y aplican mezclando la turba natural con agua, de manera que se mantiene perfectamente la temperatura. Revistiendo de estos fangos las distintas partes del cuerpo, se calientan a temperaturas de 40 grados. Las propiedades de los barros son útiles para tratar enfermedades reumáticas y ginecológicas, sirviendo también como ingrediente en varios cosméticos.



[www.sanatoria.org](http://www.sanatoria.org)



# Ocho siglos de tradición

Las primeras menciones sobre la utilización de aguas minerales en tratamientos terapéuticos en Polonia proceden del siglo XII.

**E**n el siglo XVI, el médico suizo Paracelsus comenzó a propagar la idea de los valores terapéuticos de las aguas minerales. Los médicos de los reyes de Polonia siguieron sus estudios y crearon los primeros estudios y tratados sobre la balneología nacional. A finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX, en Europa comenzó a extenderse la moda de viajar, y desde Francia llegó a Polonia la costumbre de hacerlo en busca de baños de salud y placer. Ya que no estaba bien visto hacerlo en público, se comenzó entonces a construir balnearios a imagen y semejanza de los que habían diseñado arquitectos suizos. Incluso a día de hoy, construcciones de madera con características decoraciones caladas adornan muchos de los balnearios polacos. ►

Construcciones de madera con características motivos que recuerdan encajes de bolillos, aún adornan muchos balnearios en Polonia.



► Las estancias terapéuticas se hicieron en seguida muy populares entre las élites sociales y se convirtieron no solamente en un lugar de tratamiento, sino también de vida social y ocio. Chopin visitaba a menudo Duszniki, Goethe y J.Q. Adams (que sería presidente de EE.UU) hacían lo mismo en Cieplice, mientras que personalidades como el zar Alejandro I de Rusia o el primer ministro británico Winston Churchill visitaron Lądek-Zdrój. Despues de la Segunda Guerra Mundial, en los balnearios se instalaron grandes sanatorios en los que, para poder acceder a un tratamiento, era necesario un permiso especial. Pero tras el cambio de régimen político, los balnearios han sufrido una gran metamorfosis: abiertos, modernizados y perfectamente equipados, hoy en día prestan servicios terapéuticos de altísimo nivel. Y el cambio no para porque se siguen construyendo modernos centros *wellness* y *spa* junto a lujosos hoteles. Por sus microclimas agradables y ubicaciones pintorescas, son uno de los destinos más atractivos de Polonia.



[www.krynicka-zdroj.pl/?page=159](http://www.krynicka-zdroj.pl/?page=159)



[www.kudowa.pl/en](http://www.kudowa.pl/en)



## Tratamientos en balnearios

La utilización de recursos naturales próximos y de sus microclimas únicos son la base de los tratamientos que se ofrecen en los centros polacos.

**L**a clave de la balneoterapia reside en los masajes, en los baños con determinados tipos de aguas minerales y barros, y en el uso de gases naturales. Son importantes los baños aromáticos con suplementos de hierbas y coníferas. La hidroterapia es otro elemento fundamental, con duchas, baños y masajes focalizados en determinadas partes del cuerpo. En los balnearios y complejos spa de la costa báltica, son cada vez más populares los tratamientos de talasoterapia, que aprovechan todas las bondades del mar: su aguas, barros, arenas y algas. ►

La talasoterapia se está  
haciendo cada vez más  
popular.



► Los tratamientos de climaterapia son muy populares en el país, cuya clave reside en el buen uso del microclima y de los rayos solares.

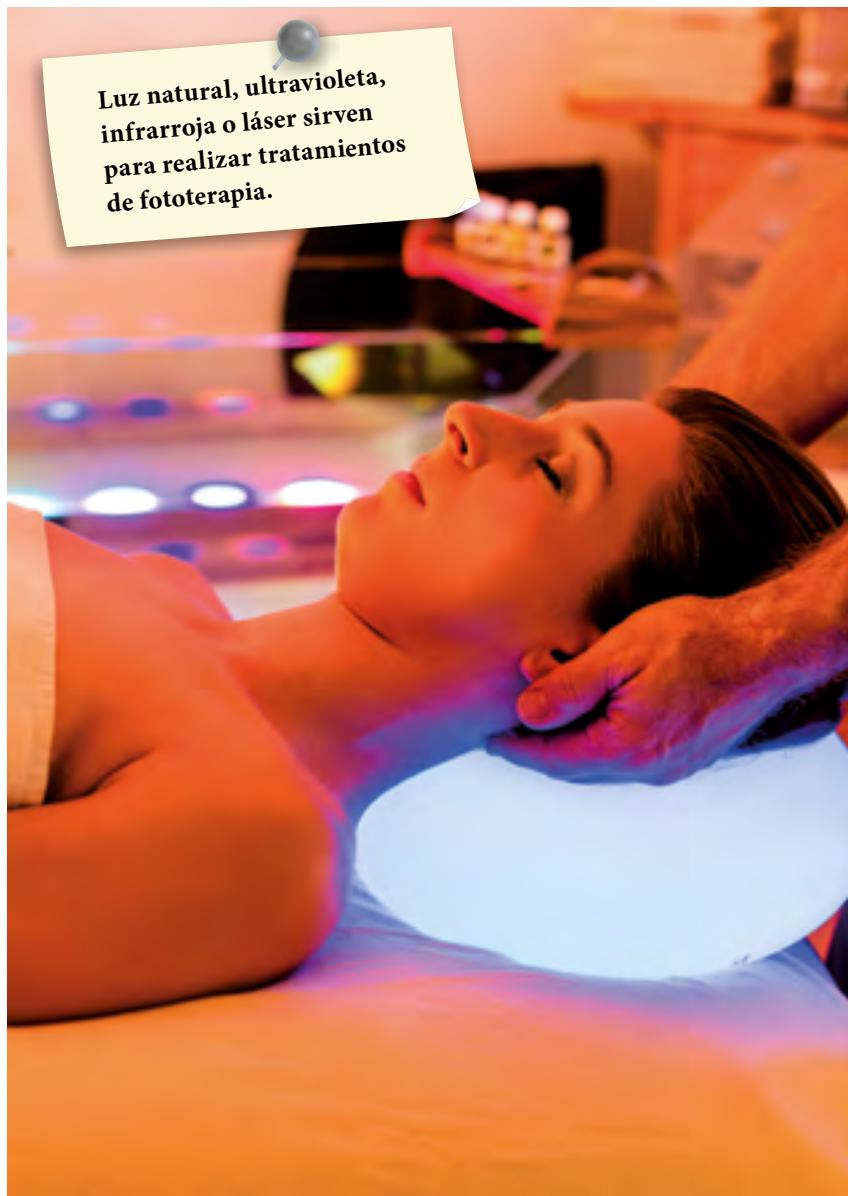
Para las inhalaciones se utilizan vapores o pulverizaciones de aguas saladas, así como emisiones de aires subterráneos saturados de minerales. La quinesioterapia es una popular actividad que se realiza al aire libre, mientras que la subterranoterapia se sirve del aire del subsuelo como tratamiento. Se utilizan altas temperaturas para los tratamientos de termoterapia, mientras que la crioterapia se vale de las más bajas. Con la luz natural, ultravioleta, infrarroja y de láser se realizan tratamientos de fototerapia; por su parte, sonidos de diferente frecuencia sirven para la ultrasonoterapia. La amplia oferta de tratamientos de electroterapia está compuesta por sesiones que utilizan la corriente continua y el electrodiagnóstico. Además, las ofertas de los balnearios suelen estar complementadas por diversos programas dietéticos y de psicoterapia.



[www.hoteleispa.info](http://www.hoteleispa.info)



[www.polonia.travel/es](http://www.polonia.travel/es)



Luz natural, ultravioleta, infrarroja o láser sirven para realizar tratamientos de fototerapia.



**Las torres de gradientes en Ciechocinek son las más grandes y las más antiguas de Europa.**



## Un microclima único atrae a las torres de gradientes en Polonia a los bañistas de todo el mundo

Las torres de gradientes están presentes en seis balnearios polacos y siguen apareciendo más, algunas dentro de un entorno tan original como las Minas de Sal Wieliczka.

**L**os minerales y los microelementos presentes en aguas salinas son beneficiosos en tratamientos de vías respiratorias, hipertensión, neurosis o agotamiento general. Se recomiendan también a los habitantes de zonas de alta contaminación y a los fumadores. Las mejores torres de gradientes – las más antiguas y más grandes de Europa – se encuentran en Ciechocinek. Las gigantescas construcciones de madera se apoyan sobre 7 mil troncos. Por la capa compuesta de ramitas de árboles y arbustos discurre el agua con alto contenido de sal de fuentes naturales de la zona. El calor y el viento ayudan a la evaporación del agua gracias a lo cual se forma una neblina creando condiciones ideales para la inhalación. Las torres de gradientes se encuentran también en Konstancin, cerca de Varsovia, Inowrocław, Grudziądz, Busko-Zdrój y Sołonka.



# Miedzyzdroje, la capital cultural del verano

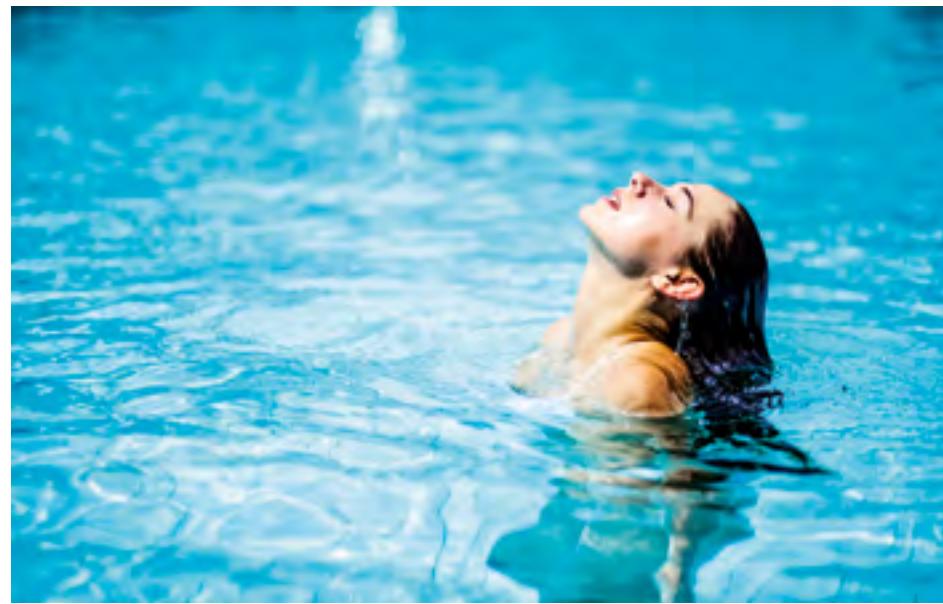
Descansar no lo es todo aquí: en sus doradas playas de arena, rodeadas de un entorno natural bellísimo, también podemos toparnos con estrellas de cine.

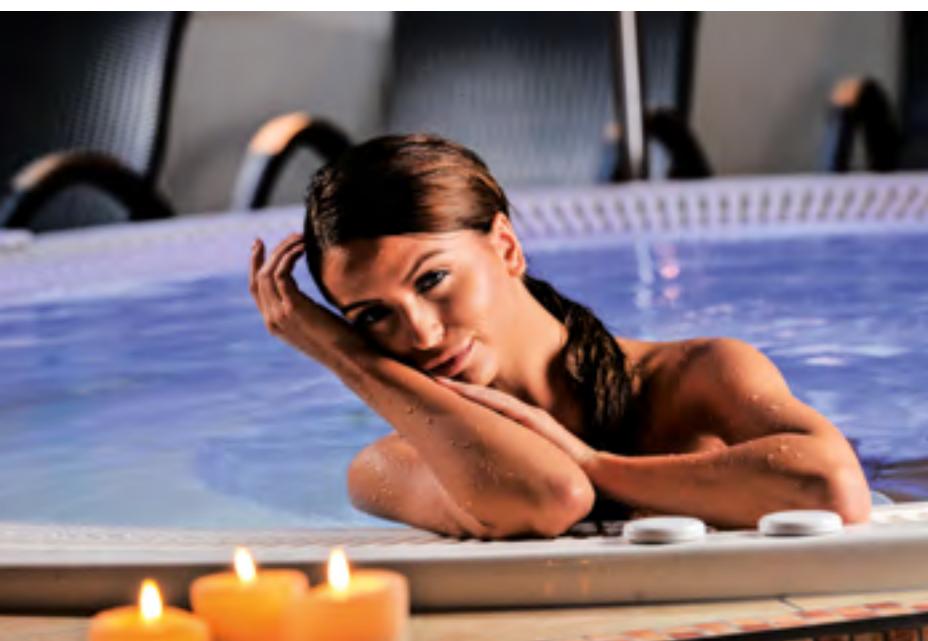
Miedzyzdroje tiene una atractiva infraestructura orientada al ocio y al turismo de salud. Aunque también es, en sí mismo, un destino turístico de primera línea con hitos como su muelle, que se adentra 395 m en el mar, bosques que crecen hasta unos acantilados próximos, el parque nacional de Woliński o el parque-balneario Federico Chopin. El clima marítimo es suave y presenta muchas horas de sol durante el año; su aire puro, sin alérgenos y rico en yodo es, además, propicio para los tratamientos curativos. Aquí se tratan alergias respiratorias, epidémicas, jaquecas, neuralgias, la obesidad, enfermedades del aparato locomotor, reumatismo, enfermedades del sistema respiratorio, circulatorio y nervioso. También se puede contratar una estancia de simple renovación biológica, sin tratamientos terapéuticos. Cada año en Miedzyzdroje tiene lugar el Festival de Estrellas, con un programa repleto de conciertos, espectáculos teatrales y sesiones de cine.

Predomina aquí el clima moderado con gran número de horas del sol al día.



[www.miedzyzdroje.pl](http://www.miedzyzdroje.pl)





## Kołobrzeg, la capital del spa

La estación termal más grande de la costa tiene una extensa propuesta de actividades y tratamientos en balnearios de lujo.

En este barrio termal costero se congregan más de 20 hoteles que ofrecen servicios de spa, lo que favorece que en paralelo crezca un calendario cultural repleto de eventos. Se ha puesto sumo cuidado en los interiores de estos establecimientos, obra de excelentes diseñadores, y fascinan por sus formas y funcionalidades. Además, el microclima, las playas arenosas y las abundantes reservas naturales de aguas minerales, salmueras y barros, completan la oferta para que Kołobrzeg sea un destino de descanso y terapia. Los centros realizan tratamientos orientados a enfermedades epidérmicas, traumatólogicas, endocrinológicas, reumatólogicas, del sistema respiratorio y cardiológico, así como a enfermedades como la hipertensión, neurosis, diabetes, obesidad y osteoporosis. En el balneario funcionan varias grutas de sal. Las inhalaciones de aire marítimo saturado de yodo que complementan los tratamientos.



[www.kolobrzeg.com/en](http://www.kolobrzeg.com/en)



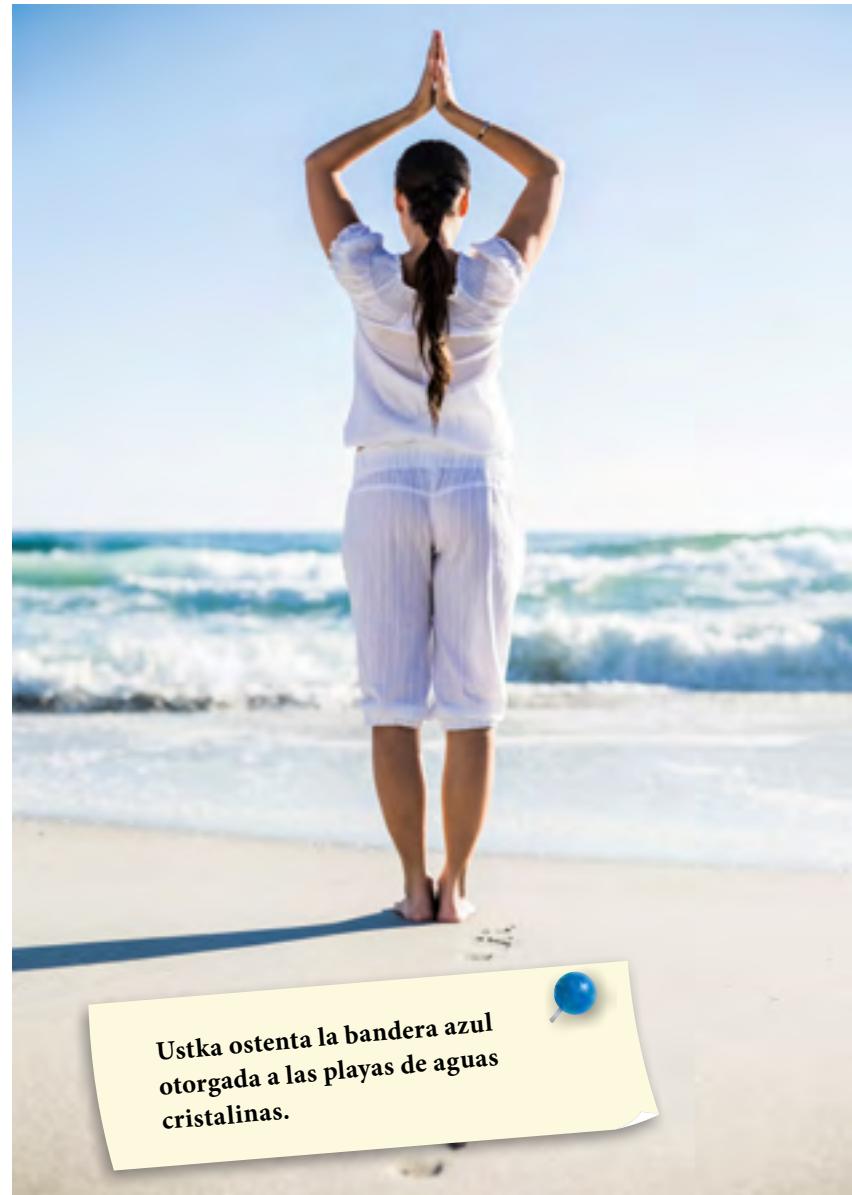
## Ustka, un balneario marítimo entre bosques de pinos

Las playas de Ustka son las más bellas del país, y su microclima, de los más suaves del mar Báltico.

Los bosques de pino son la principal riqueza de Ustka. Aceites etéreos producidos por los árboles suavizan el aire, que a su vez es muy rico en yodo. Ustka es también lugar donde las playas se disponen una tras otra, separadas por acantilados de hasta 30 m. En el puerto, en un granero centenario, se encuentra la galería de arte Bałtycka. Próximo está el museo de mineralogía, donde se pueden conocer los detalles de los vidrios polacos. En los balnearios y en sus plantas de fisioterapia se ofrecen baños en aguas minerales y en barro, así como tratamientos terapéuticos y de relax. El clima y los recursos naturales locales favorecen la rehabilitación de enfermedades traumatólogicas, del sistema nervioso, reumatológicas, de las vías respiratorias, endocrinológicas, cardiológicas y la hipertensión. Ustka se enorgullece de su Bandera Azul (Błękitna Flaga), que se concede a las termas de agua cristalina.



[www.uzdrowisko-ustka.com.pl](http://www.uzdrowisko-ustka.com.pl)



Ustka ostenta la bandera azul otorgada a las playas de aguas cristalinas.



## Sopot, cita en el paseo marítimo

En este balneario no solamente podremos recuperar la salud, sino también codearnos con la *jet set* local.

**L**a localidad tiene dos facetas. La primera la conforman hoteles de lujo con modernos spa, restaurantes, elegantes tiendas y la movida; la otra, tratamientos en balnearios locales. Los visitantes se cruzan en el pasillo más largo de Europa, que se adentra en el mar, el *molo*. Al final de este paseo marítimo la concentración del yodo duplica el nivel del yodo en la playa. Paseando se oyen las gaviotas y el bramido del mar, y las lunetas nos acercan las imágenes de lujosos yates. El corazón de Sopot se encuentra en la Plaza Zdrojowy encima de la cual se encuentra el faro desde donde se extiende el panorama de la ciudad. En sus balnearios se tratan las enfermedades del sistema circulatorio y de respiración, reumas, procesos degenerativos de articulaciones y de la columna vertebral, osteoporosis y obesidad.

**Los balnearios locales se especializan en tratamientos de las enfermedades del sistema circulatorio y de respiración, reumas, procesos degenerativos de articulaciones y de la columna vertebral, osteoporosis y obesidad.**



[www.pomorskie.travel/es](http://www.pomorskie.travel/es)



# Ciechocinek, la capital del balneario polaco

Este espacio natural disfruta de un microclima muy especial gracias a sus manantiales salinos, alrededor de los cuales crecen especies vegetales únicas de las que disfrutar mientras se reciben tratamientos para el cuerpo y el alma.

Desde la Edad Media aquí se produce sal para consumo humano. Sus aguas con altas concentraciones salinas, sin embargo, se utilizan para fines curativos desde hace 170 años. En Ciechocinek es casi obligatorio disfrutar de las inhalaciones y los baños de salmuera, de los baños de barro, de los masajes y de alguno de sus otros 70 tipos de tratamiento. Estos son un buen complemento para curar enfermedades traumatólogicas, neurológicas, cardiológicas, de riego sanguíneo, respiratorias, así como la obesidad, la diabetes o la osteoporosis. El ícono de este complejo de balnearios lo constituyen las torres de graduación que crean un microclima único. Los espacios verdes que hay en esta localidad atraen por su diversidad vegetal, que requiere un subsuelo salobre. Con el inicio de cada verano se estrena una nueva alfombra de flores compuesta por ocho mil plantas.

La tarjeta de visita del complejo son las torres de gradientes con su microclima único.



[www.uzdrowiskociechocinek.pl](http://www.uzdrowiskociechocinek.pl)





[www.uzdrawisko  
-konstancin.pl/teznia](http://www.uzdrawisko-konstancin.pl/teznia)



[www.starapapiernia.pl/en](http://www.starapapiernia.pl/en)

## Konstancin-Jeziorna, un oasis junto a Varsovia

Esta ciudad-jardín es un lugar perfecto para recuperar fuerza y salud a solo unos pasos de la capital.

Prolongándose en la famosa ruta del Camino Real, se ubica la localidad verde de Konstancin, un lugar que se ha puesto de moda entre las clases pudientes de Varsovia, donde hay un buen número de villas turísticas. En Jeziorna se encuentra una de las plantas de producción de papel más antiguas de Polonia, que continúa la labor de un negocio fundado hace 200 años. En sus balnearios se tratan enfermedades del sistema nervioso, de las vías respiratorias, enfermedades cardiológicas y la hipertensión. Los gabinetes de fisioterapia ofrecen magnetoterapia, crioterapia, quinesioterapia, baños de parafina y masajes terapéuticos. Funcionan aquí, de forma muy eficaz, unas torres de graduación (cerradas en invierno), rodeadas por un bellísimo parque termal de estilo inglés.



# Nałęczów, balnearios y poesía

Ciudad-jardín del siglo XIX, es un lugar ideal para aliviar el estrés y recuperar fuerzas.

**H**asta los más grandes escritores polacos sucumbieron a los encantos de este lugar, entre otros, el premio Nobel de literatura Henryk Sienkiewicz. Al contemplar su belleza, no extraña que Nałęczów aparezca en la poesía y la literatura polaca. Sus balnearios están rodeados por un gran parque en el que se crea un ambiente excepcional, con un río que lo atraviesa, cañones y colinas. Aquí hay casas de campo con más de cien años, y la perla arquitectónica es un palacio de finales del siglo XVIII. Se pueden hacer excursiones en globo y hasta disfrutar de espectáculos pirotécnicos. La composición química de las aguas de Nałęczów y su aire puro favorecen especialmente el tratamiento de enfermedades cardiológicas y la hipertensión. Algunos centros terapéuticos destacados son un famoso hospital cardiológico, un centro de cirugía oftalmológica, una cueva de sal y un lujoso spa que ofrece baños de barro blanco importado desde Grecia.



[www.naleczow.com.pl](http://www.naleczow.com.pl)



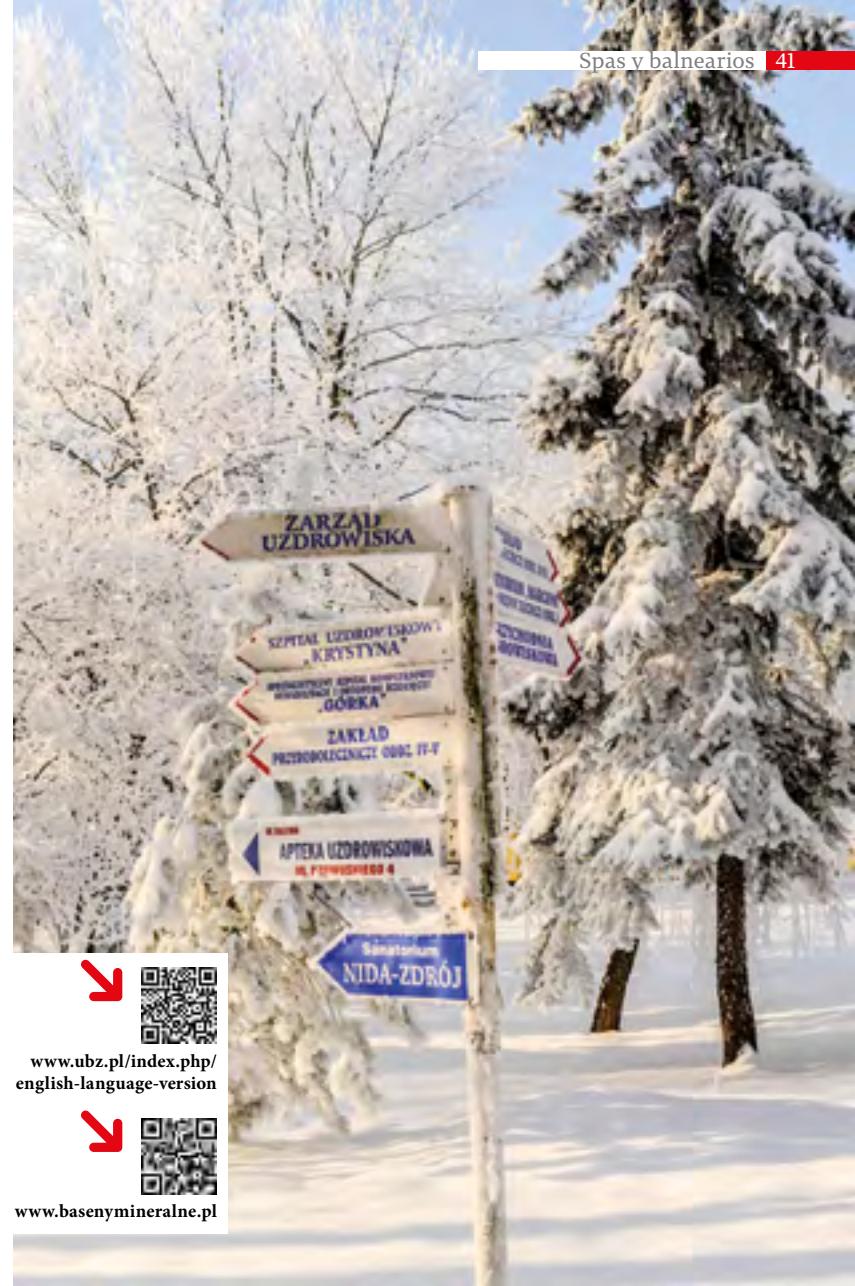
[www.spanaleczow.pl/en](http://www.spanaleczow.pl/en)



# Busko-Zdrój, dos siglos de tradición

Aguas curativas, barros salinos de composición rica y unos paisajes de ensueño son motivos de sobra para visitar este lugar.

El balneario más bello de Busko-Zdrój, el Sanatorio Marconi, es una obra del siglo XIX de arquitectos italianos. Inspirado en las instalaciones romanas clásicas, este complejo tiene desde unos manantiales de aguas termales hasta una sala de conciertos. Rodeado por un parque cuya vegetación data de los inicios del balneario, la vegetación salvaguarda y decora los campos de tenis, las plazas, sus cafés, restaurantes, etc. En las distintas salas de este gran complejo de salud, se tratan enfermedades neurológicas, traumatológicas, reumáticas, epidérmicas y óseas. Sus aguas minerales previenen la esclerosis, mientras que las aguas salobres utilizadas, ricas en yodo y selenio, fortalecen el corazón, previenen el cáncer y mejoran las defensas del organismo. Sus alrededores ofrecen, además, bellísimos paseos y excursiones en bicicleta o a caballo.





[www.uzdrowisko  
-iwonicz.com.pl](http://www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl)



[www.uzdrowisko  
-rymanow.com.pl](http://www.uzdrowisko-rymanow.com.pl)

## Iwonicz-Zdrój y Rymanów-Zdrój, el dúo saludable

En las montañas de los Cárpatos hay dos pequeños balnearios que se complementan mutuamente y que destacan por las ofertas terapéuticas y por las oportunidades de descanso activo que ofrecen.

**I**wonicz-Zdrój se ubica, entre bosques, a un lado de la colina de Iwonicki Potok, mientras que Rymanów-Zdrój lo hace al otro lado. Desde hace 400 años los médicos recomiendan tomar baños en las aguas de esta zona. Ambas localidades tienen un carácter propio que se pone de relieve a través de sus antiguos pabellones sanatorios y casas de campo, generalmente de madera y decorados. En sus cascos viejos se ubican quioscos a modo de invernaderos. La riqueza de ambos balnearios reside en sus aguas minerales usadas en tratamientos tanto de baño como de ingestión. En Iwonicz-Zdrój se producen sales terapéuticas y cosméticos que pueden ayudar a curar enfermedades del aparato locomotor, del sistema nervioso, del digestivo, de las vías respiratorias y enfermedades propias de la mujer como la osteoporosis. El principal atractivo de Iwonicz-Zdrój, en cualquier caso, es su manantial Bełkotka, con burbujas de gas.



# Krynica-Zdrój, el Davos polaco

Es la cuna de la balneología polaca y, así, un lugar de encuentros políticos y empresariales, además de un importante centro de deporte y cultura.

**U**bicada junto a una de las reservas de aguas minerales más abundantes de Europa, Krynica-Zdrój es uno de los balnearios con más tradición del continente. Entre montañas boscosas, aparecen bellas edificaciones balnearias, abundantes pensiones históricas y hoteles modernos en los que hoy se instalan los spas más lujosos. En la llamada Romanówka, del siglo XIX, se encuentra el museo del pintor Nikifor, cuyas obras representan Krynica pintada sobre cajitas de cerillas y envases, que hoy son objetos de colecciónistas. En Krynica-Zdrój se tratan enfermedades del aparato circulatorio, digestivo y urinario. El balneario principal se nutre del agua de hasta 7 manantiales. Próximo a este destacan otros centros excelentes como los de Muszyna, Piwniczna o Wierchomla.



[www.en.krynica.pl](http://www.en.krynica.pl)



[www.atrakcje.krynicy.pl](http://www.atrakcje.krynicy.pl)





## Wieliczka y Bochnia, salud bajo tierra

En los pasillos de las minas se puede respirar el aire más puro en el mundo, libre de contaminación y alérgenos.

Polonia ofrece noches inolvidables bajo las profundidades de la tierra. Las cámaras especiales de estas minas de sal garantizan un sueño de calidad alejado de cualquier ruido, mientras se respira un aire puro y rico en microelementos naturales. También se puede disfrutar del microclima local en los hoteles de la superficie. Sin embargo, aquí se encuentran algunos de los únicos centros en el mundo que ofrecen tratamientos de subterráneoterapia, es decir, una terapia que expone al organismo humano a la influencia positiva del microclima de los yacimientos de sal. Aquí se pueden tratar enfermedades de las vías respiratorias como el asma y la bronquitis, o enfermedades de los pulmones, nariz, garganta y laringe, incluyendo las enfermedades de origen alérgico. Visitar Bochnia es recomendable también para hacer terapias relacionadas con las enfermedades del aparato locomotor.



**Se puede disfrutar del beneficioso microclima dentro de las minas o en hoteles de la zona.**



[www.health-resort.wieliczka-saltmine.com](http://www.health-resort.wieliczka-saltmine.com)



[www.laminadesalwieliczka.es](http://www.laminadesalwieliczka.es)



[kopalniasoli.pl/en](http://kopalniasoli.pl/en)

## Szczawnica, un impresionante manantial al pie de Pieniny

Construido en la salida de la garganta del Dunajec, la ubicación de este balneario lo convierte en uno de los lugares más bellos de Polonia.



[www.uzdrowiskoszczawnica.pl/en](http://www.uzdrowiskoszczawnica.pl/en)



[www.szczawnica.eu](http://www.szczawnica.eu)

Fue aquí donde nacieron los tradicionales descensos en balsas montañesas a través del impetuoso río Dunajec, que serpentea los pintorescos montes Pieniny. Sus alrededores son famosos por contar con unos espectaculares cañones. El balneario de Szczawnica se sirve, para sus tratamientos, de unas aguas minerales ácidas que brotan de 12 manantiales, así como del fango para sus baños. Simplemente su suave microclima ya favorece la salud de las vías respiratorias, el tratamiento de inflamaciones crónicas, las alergias y el asma. Aquí se ofrecen terapias orientadas a la regeneración del aparato locomotor y a las enfermedades reumatólogicas. En Szczawnica se han conservado numerosos edificios de valor monumental, y en las puertas de las casas particulares cuelgan, como hace 150 años, escudos originales.



Aquí nació la tradición de los montañeses de descender el río en balsas.



Wisla es la ciudad natal de uno de los mejores saltadores de esquí del mundo, Adam Malysz.

## Wisła y Ustroń, los manantiales del mayor río de Polonia

Las localidades de Wisła y Ustroń, dispersas en la montaña, tienen un microclima especial y unos alrededores ideales para un descanso activo.

Wisła es una localidad muy popular para descansar, pero también un punto de partida de excursiones a pie o en bicicleta por la montaña. Ciudad natal de uno de los mejores saltadores de esquí de la historia, Adam Małysz, en invierno es destino para muchos esquiadores. Su estación de esquí ofrece telesillas que alcanzan rutas de diversa dificultad, obteniéndose desde todas ellas unas vistas maravillosas. Los amantes del esquí de fondo apreciarán sus pendientes suaves y boscosas. Grandes edificios de sanatorios, hospitales y balnearios, por su parte, dominan en el paisaje de Ustroń, pintorescamente intercalados entre el monte arbolado. Aquí se tratan enfermedades neurológicas, reumatólogicas, traumatológicas, cardiológicas, circulatorias, respiratorias, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis.



[www.wisla.pl](http://www.wisla.pl)



[www.hr-ustron.eu](http://www.hr-ustron.eu)



# Rabka Zdrój, la ciudad de los niños

Un microclima suave, la abundancia de aguas minerales y un entorno natural boscoso y montañoso son los valores de este famoso balneario que lleva un siglo dedicado a los tratamientos infantiles.

Este no es el típico balneario. Aquí dominan elementos como un monumento a San Nicolás (Papá Noel) frente de la estación de trenes, una fuente con elefantes de colores en el Parque Zdrojowy o el parque de atracciones Rabkoland. Hasta el escudo del balneario está compuesto a medias por un sol y por la cara de un niño sonriente. Rabka lleva con orgullo el título de Ciudad de Niños del Mundo, otorgado por el jurado internacional Medalla de la Sonrisa. Las ciudades que llevan este título organizan aquí sus reuniones mundiales, y es en Rabka donde se encuentra el museo dedicado a esta Medalla. En el balneario se tratan enfermedades del sistema respiratorio y circulatorio, y en el Parque Zdrojowy se ubican unos pabellones de madera con aguas minerales y unas torres de graduación de salmuera.



En el Parque del Balneario (Park Zdrojowy) encontraremos pabellones de madera: para beber aguas minerales o disfrutar del microclima de torres de gradienes de aguas salinas.



[www.uzdrowisko-rabka.pl](http://www.uzdrowisko-rabka.pl)



# Termas

## relajantes en escenarios de ensueño

Las aguas termales de Podhale, además de ser fuente de energía limpia, son auténticos manantiales de placer.

Por la noche, las piscinas de Podhale, arropadas por un manto de nieve reluciente, emanan un sugerente vapor de agua que seduce a cualquiera que haya pasado un día en la montaña. Darse un baño caliente en ellas es lo más relajante después de un día de esquí. Desde Zakopane nos podemos dar un baño admirando de cerca el majestuoso pico Giewont. Pero en las termas de Podhale no solamente hay piscinas: también atracciones para niños y piscinas de poca profundidad, y hasta toboganes para los mayores. Estas zonas se han aislado para no interrumpir el descanso y el ambiente más íntimo de otras en las que se recuperan fuerzas. Hay también un spa anexo con saunas, bañeras de hidromasaje y gabinetes de masaje. Las aguas termales de Podhale brotan desde una profundidad de 1,5 km, y en sus balnearios el agua tiene una temperatura constante de 37 grados.



**Las aguas termales de Podhale emanan desde la profundidad de un kilómetro y medio. En las piscinas tienen la temperatura de 37º.**



[www.zakopane.eu/es](http://www.zakopane.eu/es)



[www.chocholowskitermy.pl](http://www.chocholowskitermy.pl)



[www.termabialka.pl](http://www.termabialka.pl)



## Lądek-Zdrój y Długopole-Zdrój, dos opciones en las tierras de Kłodzko

Ambos balnearios tienen distintos microclimas y la composición mineral de sus aguas es diferente, lo que crea una amplia oferta de perfiles terapéuticos en unos pocos kilómetros.

Lądek se ubica entre prados y bosques que aparecen al pie de las pintorescas montañas Góry Złote. Sus suaves crestas protegen la zona de los fuertes vientos, ya que aquí impera un clima típicamente montañoso. Unos muy poco frecuentes manantiales de radón y de hidrosulfuro constituyen la mayor riqueza del balneario. Aquí se tratan enfermedades típicamente femeninas, así como del sistema nervioso y de la piel. A 30 km, Długopole-Zdrój se ubica en un valle arropado por bosques pero bien expuesto al sol. Aquí se tratan enfermedades del sistema digestivo, del riego sanguíneo, del sistema hematopoyético y la diabetes. En ambos balnearios hay gabinetes de rehabilitación de cara a enfermedades traumatólogicas y reumatólogicas. Y también ambas localidades son un lugar ideal para trazar excursiones montañosas, como la de la fascinante Cueva del Oso (Jaskinia Niedźwiedzia).



[www.uzdrowisko-ladek.pl](http://www.uzdrowisko-ladek.pl)





El balneario ofrece baños con burbujas y de corrientes en aguas minerales en piscinas y bañeras, masajes subacuáticos y clásicos, chorros de agua fuertes, baños y mascarillas corporales de borowina (lodo del bosque).

## Cieplice Śląskie-Zdrój, el balneario más antiguo de Polonia

La joya de esta localidad son sus manantiales termales que se utilizan con fines curativos desde el siglo XIII ininterrumpidamente.

La temperatura del agua de los manantiales alcanza los 90 grados, y contiene azufre, silicio y flúor. Una estancia aquí puede ayudar en tratamientos relacionados con enfermedades del aparato locomotor, reumáticas, de vías urinarias y de los riñones, del sistema nervioso y de los ojos. El balneario ofrece, entre otros, baños termales en piscinas con hidromasajes, remolinos y golpes de agua, masajes submarinos o baños de barro. Pero su clima y bella ubicación próxima a las montañas constituyen los grandes atractivos del balneario. Las rutas próximas y un excepcional paisaje en la cuenca Jeleniogórska atraen a numerosos turistas también hacia localidades vecinas. En el teatro Zdrojowy se celebran espectáculos y conciertos durante todo el año.



[www.uzdrowisko-cieplice.pl/en](http://www.uzdrowisko-cieplice.pl/en)



[www.cieplice.pl](http://www.cieplice.pl)





## Centros wellness de lujo y *medical spa*

Ofrecen una amplia gama de servicios que incluyen tratamiento de enfermedades, alivio del estrés, cuidados de belleza y terapias para conseguir bienestar general.

La oferta de lujo en cuanto a tratamientos de salud y belleza se amplía con fuerza en Polonia, hasta tal punto que se habla de un *boom* de inversiones en este sector: los spa y *medical spa* aparecen en todo el país. Algunos atraen por una arquitectura vanguardista, mientras que otros lo hacen por sus atrevidas adaptaciones de edificios históricos para este uso, en los que se mantiene su atmósfera idiosincrática. Los principales argumentos para elegir descansar en Polonia son unos centros con interiores funcionales de diseño, equipamientos modernos y un personal bien preparado y discreto. Es fácil encontrar spas a través de internet, donde aparecen sus servicios y ubicaciones.



[www.polonia.travel/  
es/hoteles-spa](http://www.polonia.travel/es/hoteles-spa)



# Salud y belleza en las grandes ciudades

Los turistas encontrarán una amplia oferta de modernos y atractivos spas en las ciudades polacas, así como de centros de regeneración biológica.

Piscinas, jacuzzis, saunas secas y de vapor, o salas de fitness son el equipamiento básico de la mayoría de los hoteles urbanos. Las propuestas más refinadas se ofrecen en cuevas de sal, en tepidariums con camillas con calefacción, a través de tratamientos magnéticos, de rayos láser y otros de diversa influencia curativa, así como de sesiones de relajación. Para recuperar la forma y el bienestar, también ayudan los servicios de masaje y los tratamientos de regeneración biológica y cosméticos. Y para los que quieran experimentar sensaciones muy especiales, algunos salones ofrecen servicios como baños en leche de cabra e incluso de chocolate. Muchos centros se inspiran en las técnicas orientales, equipando y ambientando sus interiores con el fin de estimular la meditación y el relax.



A los que quieren experimentar algo más, los salones de belleza ofrecen baños en leche de cabra o incluso en chocolate.





**Editor:**

Polska Organizacja Turystyczna/Organización Turística de Polonia  
ul. Chałubińskiego 8  
00-613 Warszawa

**Contacto:** pot@pot.gov.pl, telf.: +(4822) 536 70 70  
www.pot.gov.pl

**Autor:** Paweł Wroński

**Redacción:** Maja Laube, Marta Olejnik

**Fotos de portada:** A. and K. Kobus/TravelPhoto

**Fotos:** Archivos de la Organización Turística de Polonia, Biblioteca Narodowa (17), A. and W. Bilińscy (52), Ł. Dejnarowicz/Forum (35), FOAP (9), Fotolia, fotopolska. pot.gov.pl, K. Gozdan/Agencja Gazeta (53), A. and K. Kobus/TravelPhoto (43, 56), P. Kowal/Reporter (40), B. Krupa/East News (37), D. Lewandowski/East News (25), Masterfile/East News (14), A. A. Mroczek/Fotonova (21), J. Rojek/East News (35), Shutterstock, Termy Bania (54), Termy Chochołowskie (55), J. Włodarczyk (10, 51), J. Zamoyski/Agencja Gazeta (36), T. Zamęcki/Forum (42), Ł. Zandecki (24), Z. Zyburtonicz/East News (39)

**Selección de fotos:** Karolina Krämer, Dorota Nowacka

**Diseño DTP:** BOOKMARK Graphic Design Studio

**Diseño de portada:** Organización Turística de Polonia

**Maquetación:** Katarzyna Marcinkiewicz

**Producción:** Jadwiga Szczęsnowicz

**Traducción y redacción:** Organización Turística de Polonia, Miguel Cuesta

© Polska Organizacja Turystyczna/Organización Turística de Polonia

© BOOKMARK SA Publishing Group

Varsovia 2017

Todos los derechos reservados

**BOOKMARK SA Publishing Group**

**e-mail:** biuro@book-mark.pl

[www.book-mark.pl](http://www.book-mark.pl)

**ISBN:** 978-83-8010-018-3

**ISBN:** 978-83-8010-021-3