# SPAs y Balnearios: ¿Invención Moderna o Tradición Milenaria?

**Sumergirse en agua caliente, recibir un masaje relajante o disfrutar de un circuito de hidroterapia son experiencias que muchos asociamos con lujo y bienestar. Sin embargo, lo que hoy llamamos "spa" o "balneario" tiene raíces milenarias. Lejos de ser una moda reciente, el uso terapéutico del agua —conocido como hidroterapia— forma parte de la historia de la humanidad desde hace siglos.**

## ¿Spa y balneario son lo mismo?

**Aunque en la práctica suelen confundirse, spa y balneario no son términos equivalentes. Los balnearios emplean *aguas mineromedicinales*, con propiedades terapéuticas reconocidas por el Ministerio de Sanidad. Estas aguas, que emergen de manantiales naturales, contienen minerales que pueden aliviar afecciones respiratorias, musculares o dermatológicas, entre otras.**

**Por otro lado, los spas utilizan agua común, pero aplicada con técnicas específicas —como chorros a presión, contrastes de temperatura o flotación— para inducir relajación y bienestar. Su enfoque es más sensorial que médico, e incluye jacuzzis, saunas, tratamientos de belleza, aromaterapia o masajes.**

## Origen milenario: de Grecia y Roma a los hammames

**El uso curativo del agua se remonta a la Antigua Grecia, donde los baños formaban parte de la vida diaria y espiritual. Los griegos construían instalaciones cerca de fuentes naturales, combinando baños fríos, templados y calientes, a menudo dentro de santuarios como el de Epidauro.**

**Los romanos, sin embargo, fueron quienes elevaron el baño a una institución social y cultural. Las termas romanas, como las de Caracalla o Diocleciano, eran auténticos centros de ocio con piscinas, gimnasios, bibliotecas y zonas de encuentro. Este modelo se expandió por todo el Imperio, dejando una huella duradera.**

**Durante la Edad Media, la tradición continuó gracias a la influencia islámica en la Península Ibérica. Los hammames (baños árabes) mantuvieron el ritual del agua con salas de distintas temperaturas y un fuerte componente espiritual. Aunque fueron cerrados en parte tras la Reconquista, hoy día sobreviven en ciudades como Córdoba, Granada o Ronda, algunos restaurados como espacios turísticos.**

## El spa moderno: bienestar para todos

**El término spa tiene su origen en la ciudad belga de Spa, famosa desde el siglo XVI por sus fuentes termales. A partir del siglo XIX, los centros termales se convirtieron en destinos de moda para la alta sociedad europea. Con el tiempo, su uso se democratizó, y hoy encontramos spas tanto en hoteles urbanos como en complejos rurales.**

**Actualmente, los spas se enfocan en el bienestar integral, combinando agua, estética y salud emocional. Mientras tanto, los balnearios conservan su carácter terapéutico, avalado por estudios clínicos y especialistas en hidrología médica.**

## España: tradición viva y futuro termal

**España cuenta con una de las ofertas termales más importantes de Europa. Comunidades como Galicia, Aragón, Cataluña y Castilla y León albergan balnearios históricos y modernos que aprovechan los recursos naturales en entornos únicos. Centros como Solán de Cabras, Archena, Caldes de Montbui o Termas de Ourense son referentes del termalismo nacional.**

**Según datos recientes, hay más de 100 balnearios activos y cientos de fuentes termales distribuidas por el territorio. El auge del turismo de salud y bienestar impulsa una creciente inversión en el sector, promoviendo un enfoque sostenible y accesible.**

**Conclusión: Lejos de ser una invención reciente, los spas y balnearios son herederos de una tradición milenaria. Hoy, gracias a la ciencia y la innovación, siguen ofreciendo un espacio donde el cuerpo y la mente encuentran equilibrio en torno a un elemento tan esencial como el agua.**