



División Académica
de Terapia Física



GACETA

TURISTEANDO AL BIENESTAR

- LOS BENEFICIOS DEL SPA -

DATEFI



No. 6 Año 2 Septiembre-Diciembre 2024

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

Índice de Contenidos

Historia y evolución del Turismo de Bienestar en Morelos 01

Salud y bienestar en Morelos 03

Técnicas de relajación en un SPA 05

Beneficios Turísticos de Salud y Bienestar 07

Conoce las aguas termales mineralizadas de Morelos 09

CONSEJO EDITORIAL

Mtra. Gabriela Navarro Macías
Rectora

Mtro. Angel Estrada Arteaga
Secretario Académico

M.M.F. y R. Dennice Jaqueline García Mendoza
Directora de la DATEFI

Dra. Martha Fabiola Wences Díaz
Directora de la DATID

M.C. Iván Alcalá Barojas
Encargado de despacho de la DAMI

M.C.C.I. Jonathan Espinoza Mendoza
Director de la DACEA

Mtro. Alberto Aranda Pastrana
Director de Planeación y Servicios Escolares

C.P. Yaniré Quiroz Salgado
Directora de Administración y Finanzas

M. en D. José Valentín Romero Cedillo
Abogado General

COMITÉ EDITORIAL

M.M.D. Ofelia Grajeda Santos
Editora y Coordinadora del Comité Editorial

Mtra. Claudia Ornelas Salas
Mtra. Elizabeth Nayelli García Gamboa
Corrección de Estilo

M.M.D Rafael Alberto Zamudio Hernández
M.A. Y E.V. Alejandro Mora Silva
Diseño Gráfico

I.T.I Marco Antonio Segovia Arreguín
Soporte Técnico

COMITÉ CIENTÍFICO

Dra. Ma. Guadalupe Ortiz Martínez

Gaceta Turisteando al Bienestar Número 6 Año 2
Septiembre-Diciembre 2024.

Publicación cuatrimestral editada por la
División Académica de Terapia Física (DATEFI).

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos.

Av. Universidad Tecnológica No.1 Col. Palo Escrito
Emiliano Zapata, Morelos C.P. 62765 Tel. 7773681165 ext. 275.

www.utezedu.mx

comiteeditorial@utez.edu.mx

"Los artículos publicados son responsabilidad de sus autores".

Publicación de acceso abierto (digital).

TURISTEANDO AL BIENESTAR



M.M.F y R. Dennice Jaqueline García Mendoza

Directora de la División Académica de Terapia Física

EDITORIAL

El mundo actual, nos ha llevado a una vida llena de exigencias, económicas, intelectuales, de trabajo, de actividad física limitada y presencia de estrés continuo, que poco a poco lleva a un deterioro insidioso, pero finalmente intenso, de la salud física y mental, creando un bucle sofocante que nos arrastra a las personas a un estado físico y mental poco deseable y que causa un deterioro profundo en el bienestar de los seres humanos.

Desde las primeras civilizaciones, se describen templos donde con rituales y baños medicinales, se buscaba llegar a un estado de bienestar, estas técnicas han perdurado hasta ahora y han florecido en un movimiento, con esfuerzos, inicialmente aislados, que eventualmente se ha convertido en una cultura.

Esta cultura busca atacar estos problemas en forma armónica e integral, promoviendo hábitos sanos, en el aspecto físico, como es dormir bien (dormir suficientes horas, sin interrupciones, con temperatura, ropa y en una cama comfortable en un ambiente de calma), llevar un régimen alimenticio adecuado (con ingredientes naturales, nutritivo, bajos en grasa y sodio) así como tomar suficiente agua, promoviendo el ejercicio y hábitos de trabajo que permitan descanso y un bajo estrés, además de procurar una sanidad emocional.

Esto ha llevado al desarrollo de centros de soporte para recuperar o mejorar el bienestar de las personas, ubicando estos sitios de atención, en lugares donde se mantiene un contacto estrecho con la naturaleza, donde es posible encontrar un ambiente relajante y revitalizante.

El estado de Morelos en México, ha sido un lugar preferente para este tipo de desarrollo, que poco a poco se ha convertido en un destino turístico buscando esa posibilidad del bienestar, donde con técnicas ancestrales, mezcladas con las técnicas actuales, como la psico-emocional, la energética y el uso de rutinas de ejercicio.

En este nuevo número de la Gaceta Turisteando al Bienestar, se nos presenta información acerca de estos interesantes e importantes temas que promueven el bienestar.

Historia y evolución del Turismo de Bienestar en Morelos

Maximiliano Juárez Bahena

A lo largo de los años se ha visto que cada vez más personas foráneas se han interesado por las maravillas naturales que caracterizan nuestro bello Morelos, en las cuales se ve plasmada una memorable convivencia familiar, así como una relajación absoluta. Aceptémoslo, *¿quién no busca salir de su zona de confort de vez en cuando y disfrutar de un buen chapuzón? (figura 1).*



Figura 1. Parque ecoturístico Las Estacas.

Morelos se caracteriza por ser uno de los estados con mayor abundancia de centros ecoturísticos con referencia al Bienestar, puesto que, en diversos municipios se ofrecen productos y servicios para este nicho de mercado que ha emergido con fuerza a raíz de la contingencia sanitaria. Debido a ello, se ha visto un incremento en la llegada de visitantes extranjeros a nuestras tierras, con el fin de experimentar la gran diversidad de terapias tradicionales, así como los ya conocidos SPA'S, los cuales brindan una máxima relajación y promueven el auto cuidado; lo que los coloca dentro del turismo de bienestar como los más representativos.

Temazcalli el arte de la terapia tradicional

Una de las terapias más antiguas que se siguen practicando en la actualidad es el misterioso Temazcal, el cual es reconocido por su baño de vapor ceremonial que busca conectar directamente con la madre tierra y con el interior, y con ello una limpieza profunda del ser de manera simbólica y espiritual de uno mismo. Debido a que esta terapia es mística, la convierte en una de las más concurridas, en ella influyen elementos esenciales de la cosmología indígena como son la tierra, el fuego y el agua; representados cada uno por el dios correspondiente (véase la figura 2).



Figura 2. Temazcal.

Bienestar en la actualidad

Actualmente debido al fuerte auge que ha presentado el cuidar la salud de uno mismo nos hemos percatado que la demanda de los centros de bienestar ha aumentado de una forma exponencial y con ello la convergencia de los tratamientos tradicionales y a su vez las nuevas tecnologías de relajación profunda. Los

cuales se han visto en zonas conocidas como **“Pueblos Mágicos”** abundantes en el estado. Morelos ha desarrollado dinámicas turísticas para atraer al visitante a sus principales centros de bienestar como son los balnearios, zonas arqueológicas, Spas de bienestar, entre otros.

Un dato curioso que refleja la historia del estado de Morelos respecto a lugares característicos de bienestar y que actualmente es de gran influencia, son las aguas termales o la Poza azul de Oaxtepec (*Figura 3*), pues tradicionalmente muchos viajeros visitan estos lugares porque en su momento fueron utilizados por los tlatoanis de Mesoamérica, situación que le ha dado a la región una buena fama en el campo de la medicina tradicional (*Gama, 2024*).



Figura 3. Poza Azul de Oaxtepec.

Finalmente invitamos a todos aquellos curiosos amantes de lo desconocido a practicar una de las muchas experiencias de paisajes inigualables, terapias holísticas tradicionales, centros representativos de bienestar característicos de este bello estado de Morelos.

Referencias

- TurismoMedico.org. (2012). Morelos se prepara para convertirse en un destino turístico médico. Turismo de Salud y Turismo Médico
- Ed1tor. (s. f.-b). Destacan importancia del Turismo de Salud. Gaceta Virtual | UAEM; Rodríguez, I. (s. f.). Tiene turismo de salud y bienestar un alto potencial en Morelos: STyC. Radio Fórmula;
- Rodríguez, I. (s. f.-b). Tiene turismo de salud y bienestar un alto potencial en Morelos: STyC. Radio Fórmula; Turismo de salud en el mundo (2011); San Pedro Martínez M. A. (2004). "El turismo de salud".



Salud y bienestar en Morelos

Angélica Barojas Escandón

La Secretaría de Salud a través de Servicios de Salud de Morelos (SSM), promueve entre los jóvenes morelenses la adopción de estilos de vida saludables como una manera de prevenir enfermedades o sucesos que puedan afectar su persona y mantener un óptimo estado de salud y bienestar en Morelos.

Es esencial adoptar una rutina de cuidado continua que abarque tanto hábitos de cuidado personal como recomendaciones hechas por profesionales de la salud. Al igual que con cualquier tipo de tratamientos corporales, la constancia es fundamental para obtener resultados satisfactorios a mediano y largo plazo en el ámbito de la salud y el bienestar.

La importancia de un diagnóstico previo y profesionalismo

Antes de embarcarse en cualquier actividad de salud y bienestar, es primordial realizar un diagnóstico previo que determine las necesidades individuales y las condiciones de salud de cada persona para evitar riesgos potenciales, al mismo tiempo los pacientes resuelvan dudas, promoviendo así su participación en su autocuidado (véase figura 1).



Figura 1. Exploración visual.

Lo tradicional

En Morelos, existe una amplia tradición de medicina alternativa y herbolaria, que se ha transmitido de generación en generación.

La medicina tradicional mexicana, puede incluir:

- Hierbas medicinales, herbolaria (en tizanas, geles, pomadas, ungüentos, cataplasmas, lavativas, etc.).
- Masajes, técnicas de curación energética.
- Nutrición.
- Fisioterapia (masaje, quiropraxia, hidroterapia, geoterapia, enflorados, ejercicio físico, entre otros).
- Psico-emocional y energético (que se trata a través de rituales, ofrendas, armonizaciones, entonaciones).

Todos estos temas coexisten con la medicina moderna y ofrecen opciones adicionales para el cuidado de tu salud y bienestar, un ejemplo sería el de la figura 2.



Figura 2. Medicina Alternativa.

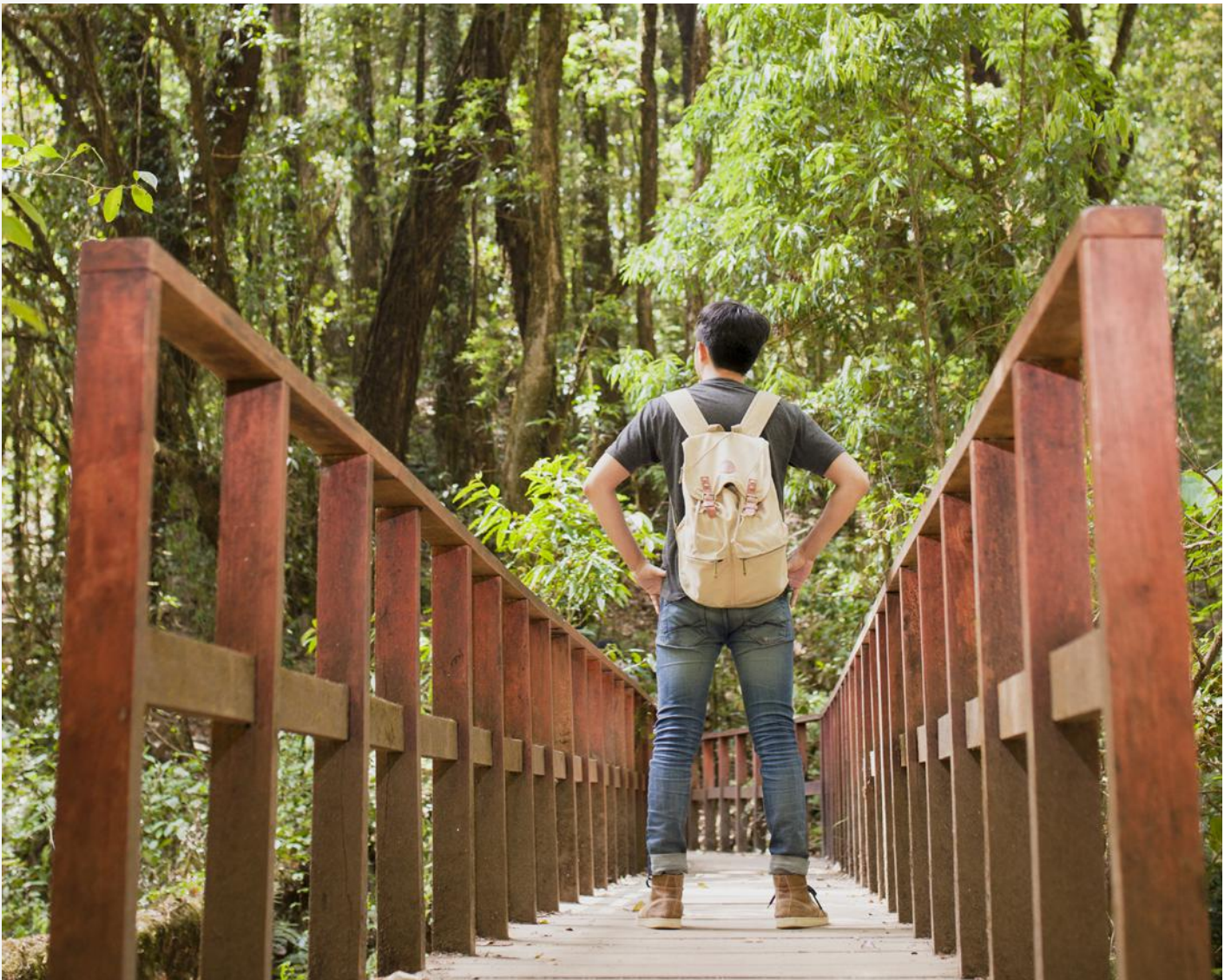
Referencias

Marco Antonio Cantú Cuevas, secretario de Salud, indicó que los adolescentes son un sector prioritario para la actual administración, dado que representan un grupo fundamental para el futuro del país. Es por ello que se nos invita a promocionar el estilo de vida saludable de las diferentes fuentes y formas que tenemos en nuestro estado, pues con todo lo que se cuenta, tanto el sector salud como el de bienestar se pueden desarrollar ampliamente.

Pelcastre-Villafuerte, B. E., Meneses-Navarro, S., Reyes-Morales, H., & Rivera-Dommarco, J. Á. (2020). La salud de los pueblos indígenas: retos y perspectivas. *salud pública de México*, 62(3), 235-236.

Esquivel Molinero, M. L. (2023). Análisis del turismo de bienestar en los principales destinos de la región suroeste del Estado de México.

Impulsa Morelos cultura de corresponsabilidad en el cuidado de la salud. (s. f.). Secretaria de Salud. <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/impulsa-morelos-cultura-de-corresponsabilidad-en-el-cuidado-de-la-salud>



Técnicas de relajación en un SPA

Jesús Hernández Mérida

En el transcurso de nuestras vidas es común perder la necesidad de cuidar nuestra propia salud y bienestar. Normalmente en nuestra vida escuchamos a diferentes personas que se sienten cansadas por el trabajo o estrés acumulado y aceptémoslo, no le tomamos tanta importancia porque pensamos que se quitará al día siguiente; pero la realidad es que no es así; y solo estamos fomentando la mala costumbre de no cuidarnos como se debe (figura 1).

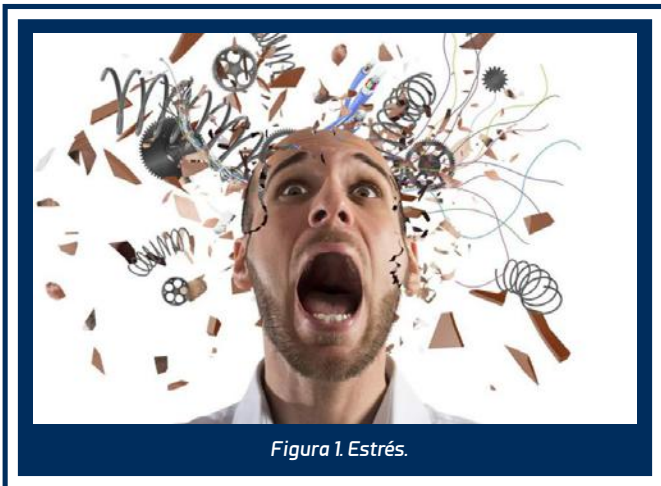


Figura 1. Estrés.

Siete de cada diez personas (entre la adolescencia y la adultez) tienen este tipo de problemas y simplemente no creen que sea necesario buscar a un especialista para que sobrelleve su problema, aunque es importante que sepan que existe un refugio de paz donde sus preocupaciones se desvanecen y los músculos se relajan al estar recibiendo un masaje con un Terapeuta físico experimentado. O qué tal sumergirse en un tratamiento facial o corporal que te invite a un momento de calma o incluso a renovarte tanto física como espiritualmente. Estas experiencias nos aguardan en el universo del spa.

Y si te preguntas *¿Qué ciencia respalda las prácticas que brindan una relajación y renovación?* Te comento que existen estudios que señalan que las técnicas de relajación en un spa disminuyen la probabilidad de tener un estrés, fatiga o dolor muscular, mejoran la circulación y promueven el bienestar en general (figura 2).

El masaje es una forma de manipulación de las capas superficiales y profundas de los músculos del cuerpo utilizando varias técnicas para mejorar sus funciones, ayudar en procesos de curación, disminuir la actividad refleja de los músculos, inhibir la excitabilidad moto neuronal, promover la relajación y el bienestar y como actividad recreativa (Blasche et al., 210; Macdonald, 1998; Shulman et al. 1996).



Figura 2. Masaje Relajante.

Hidroterapia

¿Sabías que la hidroterapia se considera una práctica ancestral? Esto se debe a que nos sumergen en un estado tranquilizante que nos ayuda a mantenernos en calma con nuestro cuerpo, dando una sensación de

relajación profunda que se va extendiendo más allá de los límites del cuerpo físico, ¡fascinante! ¿no lo crees?

Tal vez no lo sabes pero, existe un tratamiento de hidroterapia al que se le conoce como “Espalda equilibrada” o también “Masaje bajo la lluvia”. Imagínate estar acostado mientras cae sobre tu cuerpo una suave lluvia de agua caliente, creando un efecto relajante que penetra los músculos y espíritu, dando así una experiencia única de relajación y renovación (Figura 3).



Figura 3. Masaje bajo la lluvia.

Aromaterapia

¿Has oído hablar de ella? Es como magia para tu nariz. No se trata simplemente de utilizar aceites esenciales para que la cabina o zona de trabajo tenga un ambiente fragante o con un olor agradable, sino también de beneficiar al cuerpo y la mente; pues esto incluso se utiliza en la medicina como complemento.

Ciertos estudios y observaciones identificaron que, el simple hecho de analizar y estudiar cada esencia en aromaterapia, tiene un efecto calmante en los sentidos, manteniendo un equilibrio emocional. Es como estar en un jardín secreto de relajación (BLACPMA, 2006).

Como ya se ha mencionado, existen técnicas que nos ayudan en diferentes factores o circunstancias para poder mantener un equilibrio físico, emocional y mental; estas técnicas nos brindan el interés de llegar al punto de una relajación profunda y evitar cualquier tipo de cansancio.

Ahora que ya conocen estas técnicas, no pasen por alto esos malestares que tienen y crean que no es relevante tratarlos. Anímate y date ese detalle de estar bien contigo mismo, tanto espiritual como físicamente; no se necesitan muchos pasos para empezar a cuidar de tu salud de manera efectiva; lo importante es que te comprometas y conviertas esto en un hábito de vida, con el fin de que preserves tu salud física, mental y espiritual.

Referencias:

- Rosales Ricardo, Y., Acosta, R., & Reynosa Navarro, E. (2018). El masaje en casos de estrés crónico. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 34(134), 95-109. [https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2018/4\).134.07](https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2018/4).134.07)
- Saz, P., & Ortiz, M. (2005). Hidroterapia: Agua y enfermedad. *Farmacia Espacio de Salud*, 19(4), páginas.
- Pérez, M. R., & Novoa, B. (2002). Historia del agua como agente terapéutico. En Rodríguez, G., & Iglesias, R. (Eds.), *Fisioterapia (Monografías 2)* (pp. 3-13). Editorial.
- Rodríguez, G., & Iglesias, R. (2002). Bases físicas de la hidroterapia. En Rodríguez, G., & Iglesias, R. (Eds.), *Fisioterapia (Monografías 2)* (pp. 14-21). Editorial.
- Pérez, M. R., & Novoa, B. (2002). Historia del agua como agente terapéutico. En G. Rodríguez & R. Iglesias (Eds.), *Fisioterapia (Monografías 2)* (pp. 3-13). Editorial.
- Rodríguez, G., & Iglesias, R. (2002). Bases físicas de la hidroterapia. En G. Rodríguez & R. Iglesias (Eds.), *Fisioterapia (Monografías 2)* (pp. 14-21). Editorial.

Beneficios Turísticos de Salud y Bienestar

Andrea Martínez Flores

En este artículo hablaremos acerca de los beneficios del turismo de salud y bienestar; para empezar, diremos que este se ha convertido en los últimos años en una industria de gran desarrollo económico a nivel mundial. Asimismo, se ha incrementado el número de personas que buscan un estilo de vida saludable, propiciando el crecimiento de viajes que incluyen estas experiencias. Por otra parte, es de vital importancia conocer su evolución a partir de la literatura referente al tema. En los últimos años el turismo de salud y bienestar ha experimentado un crecimiento exponencial y de igual forma está siendo cada vez más reconocido como un aspecto crucial del turismo a nivel mundial.

Posteriormente, bases científicas aseguran que, en la configuración actual impulsada por la tecnología de los sistemas de vida y trabajo, los desequilibrios de bienestar demuestran que el ser humano requiere estar apartado por un tiempo de las fuentes potencialmente generadoras de estrés en cuanto a los distintos escenarios en que se desarrollan cotidianamente.

Las afectaciones hacia la salud producto del estrés y los inadecuados hábitos alimenticios, han provocado que los consumidores sean cada vez más conscientes de su salud. De igual forma, otra rama del turismo de salud la constituye el turismo de bienestar, el cual se caracteriza por el predominio de los servicios turísticos, como lo son los viajes enfocados a mantener o mejorar el bienestar personal (figura 1).

Una parte fundamental del bienestar es elegir experiencias turísticas que permitan desconectarse del entorno y conectar con la naturaleza, mientras se despeja la mente.

Los autores como Csirmaz & Petó (2015) señalan que, vinculan la modalidad no solo a la actividad física, sino que lo asocian a términos como relajación de la mente y estímulo intelectual, dado que sus elementos principales se corresponden a la autorresponsabilidad, tratamientos fitness, de belleza, una dieta sana, la relajación, la meditación, la actividad intelectual y el aprendizaje, poniendo un gran énfasis en la sensibilidad ambiental y las relaciones sociales.

Es preciso tener presente que esta modalidad turística contiene los principios de sostenibilidad en el turismo, trayendo consigo beneficios en relación con el crecimiento de la economía, la diferenciación de los productos turísticos, extensión del periodo turístico, generación del empleo, y la preservación paisajista, cultural, patrimonial y medioambiental. Por otro lado, despliega un papel fundamental en el tratamiento del estrés, desarrollo personal, reflexión, conexión y autodescubrimiento, menciona Wray et al., (2010) (figura 2).



Figura 1. Turismo de bienestar.



Figura 2. Salud y experiencias de bienestar.

El turismo de salud abarca actividades que van mucho más allá de visitar una fuente termal, dependiendo del lugar que se viaje también es posible tener experiencias con la naturaleza, conectar con la cultura local y

participar de actividades enriquecedoras para el cuerpo y mente. Todos estos beneficios son los que estimulan el turismo de salud y bienestar y lo han convertido en uno de los sectores más importantes para la economía de muchos países. Entre los beneficios del turismo de salud se encuentra que las personas pueden acceder a tratamientos muy variados, con enfoques terapéuticos muy particulares.

Referencias

De la Cruz Piña, J., Ferrero-Ronda, R., Rivas-Nuila, J. y Cruz-Aguilera, N. (2023). Turismo de bienestar como segmento en crecimiento: una mirada desde los estudios bibliométricos. *ReHuSo*, 8(1), 98-112. <https://doi.org/10.33936/rehu.v8i1.5080>



Conoce las aguas termales mineralizadas de Morelos

Fernando Javier García Arce

Morelos es un estado que sobresale de entre los demás por su riqueza geográfica. Conocido por su clima cálido, su exuberante vegetación y sus paisajes montañosos, este destino encantador ofrece mucho más que solo su belleza natural. Entre sus tesoros más preciados se encuentran las aguas minerales, una fuente de salud y vitalidad que ha sido apreciada a lo largo de los siglos.

Estas aguas provienen de yacimientos subterráneos que viajan a la superficie nutriéndose de distintos minerales y aumentando su temperatura en el proceso, dando como resultado las famosas aguas termales. Ahora que conocemos un poco más de estas, repasemos algunos de los mejores destinos donde podemos disfrutar de ellas y de los beneficios que nos otorgan.

Agua Hedionda



Figura 1. Agua Hedionda.

Localizada en el municipio de Cuautla (véase figura 1). El nombre de Agua Hedionda proviene del olor a azufre que emana naturalmente del agua debido a su contenido mineral, lo cual le confiere un carácter distintivo y una reputación como fuente de salud y bienestar. Este olor, aunque puede resultar intenso para algunos,

es considerado por muchos como una señal de la autenticidad y la pureza de las aguas termales. Su cálida temperatura no suele superar los 27°C, lo cual en combinación con su contenido mineral otorga beneficios como la relajación muscular y la desintoxicación de la piel.

Termas de Atotonilco

Las Termas de Atotonilco son otro destacado destino de aguas minerales en el estado de Morelos (véase figura 2), reconocidas por su historia ancestral y sus propiedades terapéuticas. Situadas en el municipio de Tepoztlán, estas se alimentan de más de 6 manantiales donde el agua alcanza temperaturas de hasta 29°C, gracias a esto se pueden obtener beneficios como una mejora en la circulación sanguínea.



Figura 2. Termas de Atotonilco.

Los Manantiales

Los manantiales de Jojutla (véase figura 3), son otro importante destino natural que ofrece una experiencia única y rejuvenecedora

para quienes buscan disfrutar de las aguas minerales en la región. Situados en el municipio de Jojutla, estos manantiales son conocidos por su belleza escénica y por los beneficios terapéuticos que ofrecen a quienes los visitan como sus propiedades altamente hidratantes.



Figura 3. Los manantiales.

Los invito a conocer por lo menos uno de estos maravillosos lugares, pues por experiencia puedo aseverar que los tres son buenas opciones para pasar un día lleno de bienestar, y así poder fomentar un estilo de vida saludable, que mucha falta nos hace en estos días. Morelos es un destino perfecto para curar las mentes más cansadas.

REFERENCIA

Ramírez, A. (2024) Balnearios de aguas termales: conoce dónde puedes relajarte. El Sol de Cuautla.





Mural "Mestizaje de Culturas".

Elaborado por el artista plástico de origen Oaxaqueño, Irving Cano, egresado de la UTEZ e inaugurado en el año 2016.

Publicación cuatrimestral de la
División Académica de Terapia Física (DATEFI)

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata
del Estado de Morelos

Territorio de Calidad®

comiteeditorial@utez.edu.mx
777 368 1165 ext. 275



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

