



el Spa

Una Experiencia Vital para Cuerpo y Mente

Índice

| | |
|--|---|
| INSTALACIONES | 3 |
| SERVICIOS | 3 |
| Hidroterapia | 3 |
| ➤ Circuito Termal | 3 |
| ➤ Ducha Vichy | 4 |
| ➤ Ducha kneipp o chorro jet | 4 |
| ➤ Cinesioterapia en piscina | 4 |
| ➤ Aqua-Gym | 4 |
| Estética Hidro-Termal | 5 |
| ➤ Envolturas | 5 |
| ➤ Aceites esenciales | 5 |
| ➤ Sales Marinas | 5 |
| Masajes | 6 |
| ➤ Masajes relax, terapéutico y deportivo | 6 |
| ➤ Masaje con Piedras Calientes | 6 |
| ➤ Reflexología Podal | 6 |
| ➤ Masaje Cuatro Manos | 7 |
| ➤ Masaje Cráneo-Facial | 7 |
| Estética Básica | 7 |

| | |
|--|----|
| Tratamientos Médico-Estéticos | 7 |
| ➤ Mesoterapia mediante Hidroforesis | 7 |
| ➤ Rejuvenecimiento facial | 8 |
| Tratamiento antiarrugas | 8 |
| Tratamiento revitalizante | 8 |
| Tratamiento Reparador | 8 |
| Foto-rejuvenecimiento | 8 |
| Peeling Químico | 8 |
| ➤ Tratamientos Despigmentantes | 9 |
| ➤ Radiofrecuencia | 9 |
| ➤ Fisioestética | 10 |
| Cápsula Photon | 10 |
| Drenaje Venosolinfático | 10 |
| Terapia Vibracional | 11 |
| Depresoterapia | 11 |
| | |
| Alimentación y Dietética | 11 |
| Programa de Cuidados Oncológicos | 12 |
| Horarios de Apertura | 13 |
| Puntos de información | 13 |

«EL CAMINO PARA LA SALUD CONSISTE
EN TOMAR UN BAÑO AROMÁTICO Y
RECIBIR UN MASAJE PERFUMADO CADA DÍA».
HIPÓCRATES

el Spa Loida

Es el primer Spa urbano situado en pleno corazón de La Coruña, cuyo objetivo es el de acercar los beneficios del agua al centro de la ciudad y ofrecer a los usuarios un tratamiento integral que abarque no sólo belleza y bienestar, sino la promoción de nuevos estilos de vida que mejoren nuestro estado de salud.

El Spa utiliza el agua (agua sanitaria) como elemento fundamental para aplacar nuestra sed de bienestar, y su diseño ofrece un disfrute para los sentidos y para la relajación absoluta, lo que le permite llegar al verdadero concepto de Spa (Salus per aquam): *salud a través del agua*

El centro dispone de todo lo necesario para el relax bajo el agua y un área de vestuarios de hombre y mujer perfectamente equipada. También dispone de doce cabinas de tratamientos estéticos faciales y corporales, depilación, masajes y cosmética de firmas como Kanebo o Thalgo. Asimismo, cuenta con un tocador de peluquería y maquillaje para arreglar los efectos que el agua, vapor, etc. pueda ocasionar,

proporcionándole así mayor comodidad al cliente. Según Loida Zamuz, “me decidí a abrir este local para satisfacer las necesidades que hoy en día el público está exigiendo”. Todo ello se completa con un equipo profesional altamente cualificado.

Además, esta oferta de servicios se completa con un equipo profesional altamente cualificado, destacando entre ellos el departamento especial de asesoramiento médico compuesto de un médico nutricionista, especialista en ergonomía y un equipo de fisioterapeutas especializados (drenaje linfático manual, fisioestética, hidroterapia y balneoterapia)

INSTALACIONES

En un espacio de 500 m² se compaginan los materiales autóctonos como la piedra Cuarcita de Mura procedente de Lugo con las maderas de nogal tratadas a la cera. El resultado es una arquitectura sobria y minimalista, un espacio donde se respira belleza, estilo y bienestar distribuido en tres plantas:

- **Planta calle:** Recepción, vestuarios, cuatro cabinas de estética, tres tocadores de maquillaje y uno de peluquería.

- **Planta sótano:** Circuito termal compuesto por: duchas dream shower y ciclónica o bitérmica, terma romana, fuente de hielo, pediluvio, piscina 35°. Ducha vichy, chorro jet, espacio relax.
- **Planta primera:** Cabinas de masajes: relax, terapéuticos, piedras calientes. Cápsula Photón, consulta médica. Área de estética con metodología dermocosmética. Fotodepilación con láser. Sala de Fisioterapia. Un salón relax y un servicio de zumos naturales y frutas frescas.

SERVICIOS

Hidroterapia

Las instalaciones de la zona termal están basadas en los principios de salud y bienestar de la hidroterapia, bajo un riguroso control de las propiedades terapéuticas del agua a diferente temperatura y presión.

➤ **Circuito Spa**

- **Terma romana:** espacio a 45°C de temperatura y humedad ambiental del 70% aproximadamente, con el fin de provocar la sudoración eliminando toxinas.
- **Fuente de hielo:** indispensable para que se produzca un tratamiento de choque que active la circulación sanguínea.

el Spa

- **Piscina de hidromasaje a 35°:** baño relajante de burbujas, que dispone de camas de agua para lograr una mayor relajación, así como, de cinco chorros a diferentes intensidades y alturas con el fin de masajear todo el cuerpo.
- **Ducha "dream shower":** lluvia de esencias aromáticas que suaviza la piel, al mismo tiempo que tiene propiedades relajantes, calmantes, sedantes o antiestrés, según el tipo de aceites esenciales que se incorporen al agua.
- **Ducha ciclónica o bitérmica:** un contraste de temperatura que alterna chorros de agua fría y caliente, distribuidos a lo largo de cuatro zonas del cuerpo, extremidades inferiores, cintura/lumbares, tronco y cabeza.
- **Pasillo acuático o pediluvio:** pasillo irregular con chorros laterales de agua fría y caliente, a poca altura para activar la circulación de las extremidades.
- **Zona relax:** lugar en el que finaliza el circuito termal. Es un espacio dedicado al reposo, provisto de unas tumbonas especialmente diseñadas para la relajación. Se realiza un masaje facial y se ofrece un zumo natural.

El circuito termal tiene una duración aproximada de 1 hora

➤ **Ducha Vichy:**

Masaje corporal con aceites esenciales que se practica al mismo tiempo que se recibe una ducha horizontal bajo chorros de agua fina a baja presión.. Se realiza sobre una camilla. El resultado es un baño de sensaciones agradables. ¡Puro placer!

➤ **Ducha kneipp o chorro jet:**

Manguera de agua a presión que, manipulada desde una distancia determinada por personal cualificado, produce un masaje a lo largo de todo el cuerpo. Se aplica como tratamiento reafirmante, así como para tratar dolores musculares y contracturas.

➤ **Cinesioterapia en piscina:**

Ejercicio y movilizaciones en piscina en grupo reducido, bajo supervisión directa de un fisioterapeuta especialista en Balneoterapia. El movimiento en el agua es más fácil y menos doloroso por el efecto de flotación o empuje del agua, a consecuencia de este efecto, el cuerpo humano reduce su peso al sumergirse en ella, lo que ayuda a que las articulaciones se liberen, consiguiendo también una relajación de la musculatura y una disminución de las contracturas. Si a ello se añade el efecto beneficioso de la temperatura (36°C), la relajación y la movilidad son mayores.

➤ **Aqua-Gym:**

La gimnasia en piscina (Aqua-Gym) combina los efectos beneficiosos de una actividad física de intensidad moderada, con un ejercicio aeróbico más exigente al tener que hacer frente a la presión ejercida por el agua. Esta resistencia que opone el agua al movimiento corporal permite también realizar ejercicios de resistencia que fortalezcan nuestra musculatura. Se realiza en grupos reducidos y bajo la supervisión directa de un fisioterapeuta y/o preparador físico.

Estética Hidro-Termal

Basa su acción principal en el empleo de principios activos de origen marino y vegetal. Los más utilizados son tratamientos regeneradores e hidratantes para tratamientos faciales, reductores y anticelulíticos para tratamientos corporales:

➤ **Envolturas:**

Algas: consiste en la aplicación de extractos o micronizados de algas sobre distintas partes del cuerpo. La aplicación de las mismas produce una acción estimulante del metabolismo general y de la circulación sanguínea, incrementando los intercambios de elementos minerales y eliminación de sustancias de desecho y toxinas.

Arcillas: están compuestas por mezcla de caolín, montmorillonita junto con otros compuestos, que le proporcionan sus propiedades absorbentes. Las propiedades de estos tratamientos se basan en la capacidad de la arcilla para retener agua, la facultad de retención del calor, de los gases, y su facilidad absorbente de secreciones y toxinas, el modo de aplicación puede ser mediante baños generales y parciales, envolturas, cataplasmas y compresas.

Fangos: son fangos con propiedades termoterápicas. Entre sus efectos destaca: efecto analgésico (problemas articulares y musculares), antiespasmódico, hiperemiante, trófico (pieles desvitalizadas) y calmante (pieles reactivas e irritadas)

➤ **Aceites esenciales:**

Pueden aplicarse directamente sobre la piel, mezclados con crema o aceite de masaje y en el baño. El sentido del olfato está ligado a una parte del cerebro, el sistema límbico, donde se registran las emociones y la memoria, de ahí sus propiedades calmantes y relajantes, pero al mismo tiempo constituyen un importante bactericida, de modo que están especialmente indicados para tratar cierto tipo de enfermedades infecciosas. Cada aceite esencial tiene capacidad para actuar en un determinado órgano o sistema.

➤ **Sales Marinas**

Suelen utilizarse sales de sodio, de magnesio, sales del mar muerto, bórax, azufre etc... sus efectos son similares a la talasoterapia (tratamientos con agua de mar) y a las aguas cloruradas. Efecto tonificado general del organismo, revulsivo, analgésico, antiinflamatorio, tónico y estimulante. Facilitan además la cicatrización de la piel.

Masajes

➤ **Masajes relax, terapéutico y deportivo:**

El masaje es un método terapéutico fundamentalmente manual que no sólo provoca efectos sobre los tejidos que “toca”, sino que consigue una beneficiosa repercusión sobre todo el organismo. Es una terapéutica pasiva, en la que la persona se deja manipular mientras permanece en relajación.

No solo provoca un efecto sedante y relajante, cuando es suave y superficial, sino que también podemos conseguir un efecto estimulante cuando se trata de un masaje más rápido y profundo. Al actuar sobre la superficie de la piel, la limpia de detritus celulares y grasas, y elimina las células muertas que en ella se acumulan. Favorece la transpiración y la secreción grasa.. Además, al favorecer tanto la circulación venosa como la linfática, ayuda a la eliminación de los productos de desecho y provoca una mayor aporte de sangre oxigenada a los tejidos, mejorando su flexibilidad y vitalidad.

La atención individualizada y continua que exige el masaje hace que sus efectos psicológicos sean, en muchos casos, tan beneficiosos como los efectos biológicos.

➤ **Masaje con Piedras Calientes**

La utilización de las piedras calientes por sus efectos terapéuticos es tan antiguo como el origen del hombre. Las piedras son de origen volcánico. Son rocas basálticas con un alto contenido de cuarzo, calcio, carbón y otros minerales. Procedentes de México, son preparadas y elegidas una a una, según las propiedades que presenten, como su forma, peso específico, nivel de conductibilidad de calor y energía eléctrico-vibracional.

La aplicación se realiza sobre el cuerpo en posición horizontal, después de haber introducido las piedras en un calentador con agua a una temperatura de entre 120° y 130 ° F. Las piedras emanan calor y por lo tanto producen un aumento de la vasodilatación y de la circulación, así como un incremento del metabolismo, atenuación de los dolores musculares y un evidente beneficio de la regularización de los principales sistemas corporales (cardiovascular, gastrointestinal y muscular) Consigue el drenaje y tonificación de los tejidos.

➤ **Reflexología Podal**

Terapia que consiste en estimular ciertos puntos reflejos en los pies los cuales corresponden a las terminaciones nerviosas de los centros vitales del organismo. Su acción ejerce un efecto terapéutico y activa el metabolismo

➤ **Masaje Cuatro Manos**

Tratamiento realizado por dos terapeutas trabajando simultáneamente, en total sincronía, creando un profundo efecto equilibrante y neurosedante que provoca relajación muscular, mejora la movilidad y favorece la circulación sanguínea.

➤ **Masaje Cráneo-Facial**

Técnica de masaje en cara, cuello y cabeza que promueve una profunda relajación, permitiendo liberar tensiones y relajar la musculatura.

Estética Básica

- Hidratación
- Limpieza de cutis
- Peeling corporal
- Maquillaje
- Micropigmentación
- Extensiones de pestañas
- Moldeado de pestañas
- Tinte de pestañas
- Depilación eléctrica
- Depilación con cera
- Fotodepilación con Láser (Consulta médica previa, para evaluación y prueba de tolerancia)
- Manicura – Spa y Nailspa
- Pedicura - Spa

Tratamientos Médico-Estéticos

➤ **Mesoterapia mediante Hidroforesis**

La Hidroforesis es un procedimiento confortable e indoloro, que nos permite realizar tratamientos locales sin lesionar la piel, con gran eficacia y seguridad. Indicado como tratamiento de la celulitis, reafirmación facial y corporal, rejuvenecimiento y fisioterapia.

➤ **Rejuvenecimiento facial**

- **Tratamiento antiarrugas Boto-Skin System**, indicado para la remodelación cutánea y corrección de las arrugas de expresión en contorno de ojos, entrecejo, labio superior y surco nasogeniano.
- **Tratamiento revitalizante**: aplicación de Ácido Hialurónico y vitaminas antioxidantes por métodos no invasivos. El efecto que se busca es una acción hidratante y reestructurante que ayude a recobrar el volumen y la tonicidad de la dermis; una acción estimulante de los precursores de colágeno y elastina; y una acción antioxidante. Indicado para atenuar las arrugas y la flaccidez en cara, cuello y escote.
- **Tratamiento reparador**: Mascarilla con Factor de Crecimiento Epidérmico (EGF) para combatir el envejecimiento y otras desarmonías de la piel, como arrugas, manchas, estrías y flaccidez.

el Spa

- **Foto-rejuvenecimiento:** Tratamiento elegante, efectivo y no invasivo para los problemas relacionados con el envejecimiento cutáneo. Combinando sesiones en cabina con mascarillas revitalizantes y sesiones de láser de pulso largo, no abrasivo, consiguiendo una renovación cutánea no ablativa.
- **Peeling Químico** El peeling es un tratamiento del rejuvenecimiento cutáneo facial que, además de eliminar las manchas cutáneas y las pequeñas arrugas, devuelve a la piel el color, la textura y el tono perdidos con el paso del tiempo, así como por la ingerencia de agentes nocivos como el sol, el tabaco, el alcohol, el stress,...

Consiste en la aplicación de un producto químico sobre la piel, a través de cuya acción se produce una peladura (= peeling). Su efecto será proporcional a la naturaleza y a la concentración del producto aplicado, así como al tiempo de exposición, tipo de piel, etc.

Se consigue de esta manera una renovación cutánea global, con atenuación de lesiones y defectos cutáneos, mejorando el tono y la textura de la piel.

Puede desarrollarse en una única sesión, o en varias sesiones, más o menos espaciadas en el tiempo. Los peelings están indicados para: queratosis actínicas, arrugas, alteraciones pigmentarias y acné y sus cicatrices.

➤ **Tratamientos Despigmentantes**

Tratamientos que preferentemente se efectúan en invierno para evitar la exposición al sol. Se realizan con ácidos esenciales o láser. Indicados para: hiperpigmentación, manchas solares, manchas melánicas, etc.

➤ **Radiofrecuencia**

La radiofrecuencia es un método avanzado para mejorar la laxitud y flaccidez de la piel, sin incisiones ni periodo de recuperación. Es un tratamiento poco agresivo que da excelentes resultados en el tratamiento de la flaccidez facial y corporal ligera.

La gran innovación de los tratamientos no abrasivos como la radiofrecuencia es que respetan la epidermis, con mínimo enrojecimiento la piel y sin dañar su capa externa. La radiofrecuencia consiste en aplicar energía a través de la superficie de la piel, resultando un aumento de temperatura en la dermis con acortamiento de las fibras de colágeno. Se eleva también la temperatura de los fibroblastos, las células encargadas de fabricar el colágeno, que, estimulados por este calor, generan nuevo colágeno remodelando los tejidos.

Cuando se aplica la radiofrecuencia, el resultado es una piel más tersa y una evidente reducción de arrugas y flaccidez. El efecto de tensión se aprecia de una forma gradual y progresiva a partir del mes del tratamiento y los resultados perduran siempre que se realicen tratamientos de mantenimiento.

Este tratamiento es ideal para aquellas personas que presentan flaccidez en la piel de la cara y cuello y no desean realizar un lifting quirúrgico. La radiofrecuencia

también se aplica en el tratamiento de la flacidez que se presenta en otras localizaciones, como la parte interna de los brazos y los muslos, abdomen y nalgas.

La radiofrecuencia puede combinarse con otras técnicas como Foto-rejuvenecimiento y Mesoterapia, que mejora la textura de la piel y las pequeñas manchas y venitas de la cara, con peelings químicos, rellenos, botox, etc. Deben ser realizados en diferentes tiempos y con una secuencia programada para conseguir un rejuvenecimiento facial integral.

➤ **Fisioestética**

- **CÁPSULA DE INFRARROJOS PHOTON**
(SAUNA SECA DE CALOR SUAVE)

Es una cápsula recubierta de Fibra Fotón Platino (FPP), dicha fibra emite radiación infrarroja y al calentarse provoca un especial efecto térmico, mediante el cual el calor es inducido hasta el interior del organismo provocando una serie de efectos beneficiosos:

- Moderada hipertermia cutánea y corporal.
- Relajación corporal y psíquica.
- Vasodilatación periférica.
- Elimina el cansancio. Recupera la fatiga
- Mejora la eliminación de toxinas de la piel y tejido celular subcutáneo.
- Proporciona mayor tersura e hidratación de la piel.
- Reduce las contracturas musculares.

- Efecto antioxidante, eliminando Radicales Libres.

Indicaciones: Cansancio Psicofísico. Agotamiento. Estrés. Celulitis. Obesidad. Mejora el rendimiento deportivo. Recuperación tras Ejercicio Físico. Fatiga crónica. Fibromialgia. Dolor crónico. Neuralgias. Cuidados anti-envejecimiento.

- **SISTEMA DE DRENAJE VENOSOLINFÁTICO MEDIANTE ONDAS SONORAS**

FLOWAVE

Dispositivo electromédico que transmite un sistema de Ondas sonoras, capaz de efectuar drenaje venosolinfático y reactivar la función fisiológica.

- Reduce el volumen del miembro afecto.
- Recuperación de morfología y funcionalidad.
- Disminuye la pesadez.

Representa una evolución del Drenaje Linfático Manual. Actúa de forma indolora y no invasiva sobre los tejidos linfáticos, garantizando un drenaje de los productos metabólicos de desecho acumulados. Indicado para combatir la celulitis y adiposidad localizada, remodelaje Tratamiento complementario de la liposucción (pre y post cirugía).

- **TERAPIA VIBRACIONAL**

La terapia vibracional produce una tonificación muscular general, ejerce una acción mecánica que mejora la postura y aumenta la actividad

circulatoria, sin alterar la frecuencia cardíaca ni producir estrés muscular, evitando la producción de ácido láctico generado por el ejercicio físico. Indicaciones: tratamientos anticelulíticos, modelaje del cuerpo, adelgazamiento, tonificación muscular, drenaje linfático, rehabilitación. Prevención osteoporosis. Prevención de la atrofia muscular.

- **DEPRESOTERAPIA**
(Vacum-Dermo-movilización)

Procedimiento que consiste en un masaje tisular mecanizado, realizado con un equipo, cuyo funcionamiento consiste en combinar la acción de uno o varios rodillos motorizados, que giran ejerciendo una presión positiva sobre la piel (aplastan), y la presión negativa (succión) que se ejerce entre estos rodillos.

- Favorece la liberación del contenido graso de los adipocitos
- Favorece la desorganización de los nódulos celulíticos
- Mejora la circulación sanguínea
- Flexibiliza y distiende los tractos fibrosos que existen entre los nódulos celulíticos

Alimentación y Dietética

La buena alimentación es una cuestión mucho más amplia que el simple hecho de aumentar o bajar de peso: es placer, es cultura, es una forma de relación social. No hay alimentos buenos y malos, todo es cuestión de calidad, cantidad, oportunidad y armonía. Estamos decididos a cuidar nuestro cuerpo, nuestra piel, nuestro cabello..., pero a menudo nos olvidamos que su estado va a depender, en gran medida, de lo que comemos y cómo lo comemos.

En nuestro Spa entendemos la dieta no como un régimen o una colección de recetas de cocina perfectamente equilibradas, sino como la promoción de unos hábitos de vida saludables, que nos permitan vivir en equilibrio y hacer frente tanto a las adversidades como al simple hecho del desgaste diario de nuestro organismo.

Planteamos nuestra Consulta Dietética con un enfoque muy personalizado, estudiando los hábitos de vida y comportamientos de cada persona y no sólo su composición corporal. Pretendemos modificar conductas y adoptar nuevas costumbres – o no tan nuevas pero sí muy olvidadas -, y que esos cambios perduren en el tiempo.

Ofrecemos asesoramiento y pautas de actuación, sin olvidarnos del seguimiento y controles posteriores, utilizando para ello todos los medios y profesionales de los que disponemos en nuestro Centro, con el fin de prestar una atención integral, abarcando los siguientes aspectos:

- Estudio y valoración de hábitos alimentarios. Dietas Personalizadas.
- Estudio de Sensibilidad / Intolerancias alimentaria: análisis de sangre mediante el que se determina los alimentos a los que una persona puede

el Spa

mostrar intolerancia. Una vez detectada intolerancia, podremos elaborar dietas personalizadas y equilibradas.

- Antienvjecimiento:
 - cuidados para un envejecimiento saludable; un nuevo estilo de vida para envejecer sin ser viejos
 - estudio de: estrés oxidativo. Niveles de antioxidantes. Factores de riesgo.
- Alimentación e Imagen Corporal: sobrepeso, celulitis, arrugas, acné.
- Alimentación en situaciones de enfermedad.
- Alimentación para deportistas.
- Alimentación y estado de ánimo: estrés, ansiedad, insomnio.

Programa de Cuidados Oncológicos

el Spa ofrece un **Programa de Cuidados Personales para Pacientes Oncológicos** como un servicio a todas aquellas personas que padecen o han padecido un cáncer, sin pretender en ningún momento reemplazar la atención médica ni las indicaciones y recomendaciones del equipo oncológico. Se trata de complementar la asistencia médica recibida por estos pacientes, atendiendo aquellos aspectos no estrictamente médicos que conlleva su enfermedad y que con demasiada frecuencia no son valorados adecuadamente.

Los objetivos principales de este programa son:

- Mejorar la calidad de vida tanto de las personas que estén siguiendo un tratamiento por un cáncer, como las de aquellas personas que ya lo hayan superado.
- Reducir la severidad de los efectos secundarios debidos al cáncer y a sus tratamientos.
- Ofrecer servicios y actividades de soporte que cubran las necesidades y demandas de estos pacientes.
- Ofrecer a pacientes y familiares actividades informativas y educativas sobre la enfermedad.

Horario:

| | Apertura | Cierre |
|-----------|----------|--------|
| Lunes | 09:00 | 21:00 |
| Martes | 09:00 | 21:00 |
| Miércoles | 09:00 | 21:00 |
| Jueves | 09:00 | 21:00 |
| Viernes | 09:00 | 21:00 |
| Sábado | 09:00 | 16:00 |

Puntos de Información:

el Spa

Emilia Pardo Bazán, 22 - Bajo Dcha.

15005 La Coruña

Teléfono 981 126 793

email: nutricion@loida.com

Oficinas centrales:

Emilia Pardo Bazan, 22 A – 4º

15005 A Coruña

Teléfono: 981 261 288

Fax: 981 148 017

email: info@loida.com

www.loida.com