

Un tesoro bajo el mar

Las propiedades terapéuticas de lodos y arcillas son conocidas desde la antigüedad.

Las particulares condiciones climatológicas del Mar Menor, con un alto porcentaje de horas de sol al año, aguas cálidas y una elevada salinidad, han facilitado que en el extremo norte de la laguna, en la zona conocida como "Las Charcas de Lo Pagán" o "Charco Grande", se hayan ido depositando durante siglos arenas y arcillas con alta concentración en sales como calcio, magnesio, potasio, flúor, cloruros y sulfatos. Se trata de los lodos del Mar Menor, un auténtico tesoro de sedimentos muy apropiados para tratamientos medicinales.

El Parque Regional de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar ofrece al visitante la mayor zona de talasoterapia al aire libre de toda Europa. Esto atrae a numerosos turistas y a población local, muy especialmente a personas mayores. La afluencia de visitantes está muy concentrada en la época estival, por lo que es en estas fechas cuando todos debemos concienciarnos especialmente, respetando y cuidando este privilegiado entorno para seguir disfrutando de los recursos naturales que nos ofrece.

A treasure under the sea

The therapeutic properties of muds and clays are known from the antiquity.

The particular climatologic conditions of the Mar Menor, with a high percentage of hours of sun throughout the year, warm waters and high salinity, have facilitated during centuries the deposition of sands and clays with high concentration in salts like calcium, magnesium, potassium, fluorine, chlorides and sulphates in the North end of the lagoon. This zone is well-known as "the Pools of Lo Pagán" or "Great Pool". The muds of the Mar Menor are an authentic treasure of sediments very appropriate for medicinal treatments.

The Regional Park Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar offers to the visitor the greatest outdoor area of talasotherapy of all Europe. It attracts numerous tourists and local population, especially elders. The affluence of visitors is very concentrated at the summer time. That is the reason why we must become aware of environment protection at this season. By respecting and taking care of these privileged surroundings we will continue enjoying its natural resources.

Para más información

Centro de Visitantes Las Salinas.

968 17 81 39

www.carm.es/medioambiente

pr-salinasdesanpedro@listas.carm.es



Parque Regional
Salinas de San Pedro

Lodos del Mar Menor

un baño de salud



The muds of Mar Menor

A bath of health



Un baño de salud

Los lodos se pueden aplicar sobre la piel de forma manual, resultando conveniente empezar por zonas puntuales de pequeña extensión (1) y dejándolos como máximo una hora. Si no se presentan efectos secundarios, puede ampliarse la duración y grosor de la capa aplicada (2). Después, se deben secar en el cuerpo y para quitarlos basta con volver a meterse en la charca y enjuagarse con agua salada, nunca en agua del Mar Menor. Es aconsejable efectuar los baños de lodo al sol y en época de calor para que la capa de arcilla seque rápido.

Según la tradición, hay que andar desde el Molino de Quintín hasta el Molino de la Calcetera, que se encuentra a casi 3 Km (3) y regresar para bañarse en la misma charca donde se han aplicado los lodos (4). El número de sesiones aconsejado debe ser superior a 9 y, según los habitantes del lugar, siempre deben ser impares.



Algunos consejos útiles

- Durante el baño, protéjase la cabeza y el cuello del sol e ingiera líquido suficiente. Evite las horas de máxima insolación.
- Retire la capa de lodo seco en la charca salinera, evitando las aguas del Mar Menor o del canal hipersalino.
- Haga buen uso de los accesos a la charca y manténgalos limpios. Piense en cómo le gustaría encontrarlos.
- Le recomendamos pasear y disfrutar de los valores naturales y culturales que le ofrece el Parque Regional de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar.

Some useful advises

- During the bath, protect your head and neck from the sun and drink enough liquid. Avoid the hours of maximum sunstroke.
- Remove the layer of dry mud in the saltwater pool, always avoiding the waters of Mar Menor and the hypersaline channel.
- Please, make a good use of the facilities to access the pool and keep them clean. Think how you would like to find them.
- It is recommended to walk and enjoy the natural and cultural values of the Regional Park Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar.

