

Piscinas y salud en España

Radiografía de una infraestructura
de salud esencial

Junio 2026



asofap

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE PROFESIONALES
DEL SECTOR PISCINAS

Piscinas y salud en España

Radiografía de una infraestructura
de salud esencial

Índice

Prólogo ASOFAP	4
La piscina como infraestructura invisible de salud	6
El poder del agua: beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad acuática	32
ESTUDIO DE CASO 1	42
Programa de Actividades Acuáticas Terapéuticas — Centro Médico Deportivo. Granada	
ESTUDIO DE CASO 2	46
Unidad de Terapia Acuática (UTA), Fundación San Juan de Dios — Instituto San José. Madrid	
ESTUDIO DE CASO 3	50
Proyecto Thalassa — Parc Sanitari Sant Joan de Déu. Sant Boi de Llobregat, Barcelona	
ESTUDIO DE CASO 4	54
Programa de Natación Adaptada Club Natació Barcelona. Barcelona	
España y su parque de piscinas: una red de salud pública y territorial	58
Epílogo: hacia una nueva cultura del agua y la salud	68
Testimonios	72
Referencias	78

Prólogo

Durante décadas, las piscinas han formado parte de nuestra vida cotidiana sin que nuestra sociedad haya sido plenamente consciente de su verdadero valor en todas sus dimensiones. Han sido espacios de encuentro, de ocio y de aprendizaje, pero hoy sabemos que son mucho más: constituyen una de las infraestructuras de salud más cercanas, accesibles y extendidas de nuestro país.

En un contexto marcado por el envejecimiento de la población, el aumento de la cronicidad y los desafíos en salud mental, se hace imprescindible ampliar la mirada. La salud ya no se construye únicamente en hospitales o centros sanitarios, sino también en aquellos espacios donde las personas se mueven, se relacionan y cuidan de sí mismas. Y es ahí donde las piscinas adquieren un nuevo significado.

España cuenta con una red única de instalaciones acuáticas, presente en ciudades y pueblos, que ya está generando bienestar de forma silenciosa. Activar todo su potencial implica reconocerlas como lo que realmente son: infraestructuras de salud pública con capacidad para promover prevención, autonomía y cohesión social.

Este informe nace con esa voluntad: ofrecer una visión renovada, basada en evidencia y en experiencias reales, que sitúe al agua y a la actividad acuática en el centro de una nueva cultura de la salud.

Pero este cambio de mirada no es solo institucional. Es también una llamada al conjunto del sector. A empresas, gestores, profesionales y entidades que forman parte de este ecosistema: tenemos la oportunidad —y la responsabilidad— de repensarnos como agentes activos de salud pública.

No se trata únicamente de ofrecer servicios, sino de contribuir de manera decidida al bienestar individual y colectivo. De entender cada piscina como un espacio de cuidado, cada programa como una intervención en salud, y cada usuario como una persona a la que acompañamos en su proceso vital.

El futuro de nuestro sector pasa por esta evolución: reconocer y consolidar el valor de las piscinas como espacios de ocio, pero también avanzar decididamente hacia su consideración como infraestructuras de salud. Una transformación que no parte de cero, sino que se construye sobre una base sólida, ampliamente distribuida y profundamente arraigada en nuestra sociedad.

Este documento es, en esencia, una invitación. A mirar de nuevo lo que ya tenemos. A reconocer su valor. Y a trabajar juntos para que las piscinas sigan siendo, cada vez más, un pilar fundamental de una sociedad más saludable, más activa y más cohesionada.

Pedro Arrebola

Presidente de ASOFAP

La piscina como infraestructura invisible de salud

Las piscinas forman parte de nuestro día a día, pero rara vez las pensamos como lo que realmente son: una de las infraestructuras de salud más accesibles y extendidas del país. En un contexto marcado por el envejecimiento, el sedentarismo y la cronicidad, reconocer su papel resulta clave para entender cómo se construye hoy el bienestar colectivo.

Las piscinas, una infraestructura que no siempre vemos

En toda España, de norte a sur y de la costa al interior, las piscinas forman parte del paisaje cotidiano. Están en polideportivos, urbanizaciones, hoteles, centros de salud, escuelas, gimnasios y en miles de municipios que, especialmente en verano, encuentran en el agua su centro social y emocional. Sin embargo, pocas veces se las percibe por lo que realmente son: una de las infraestructuras de salud más accesibles, equitativas y extendidas del país.

Durante décadas, el agua ha acompañado a la ciudadanía española como fuente de vida, espacio de encuentro y símbolo de bienestar. Hoy, en un contexto marcado por el sedentarismo, el envejecimiento demográfico, la desigualdad territorial y los efectos del cambio climático, se hace imprescindible reconocer el valor sanitario y social del agua contenida en nuestras piscinas.

Este informe nace con esa vocación: ofrecer una mirada renovada sobre el papel de las piscinas en la salud pública contemporánea, aportar evidencias sobre sus beneficios físicos, mentales y sociales, y proponer una visión estratégica para que el parque acuático español, ya existente y extraordinariamente extenso, se consolide como un pilar de bienestar y cohesión territorial.

“En las últimas décadas, y especialmente durante la pandemia de COVID-19, el valor de la natación y de los espacios de baño al aire libre (espacios azules) para favorecer y apoyar la salud y el bienestar ha despertado un interés creciente (Denton y Aranda, 2020).

Los beneficios para la salud y el bienestar tanto de la natación como de lo que se ha denominado “espacios azules” se han identificado en relación con una amplia gama de indicadores físicos, mentales y sociales, y en diversos ámbitos que van desde las ciencias del deporte hasta la psicología ambiental y las geografías culturales.”

Rebeca Olive | The Blue Un/Commons (2026)



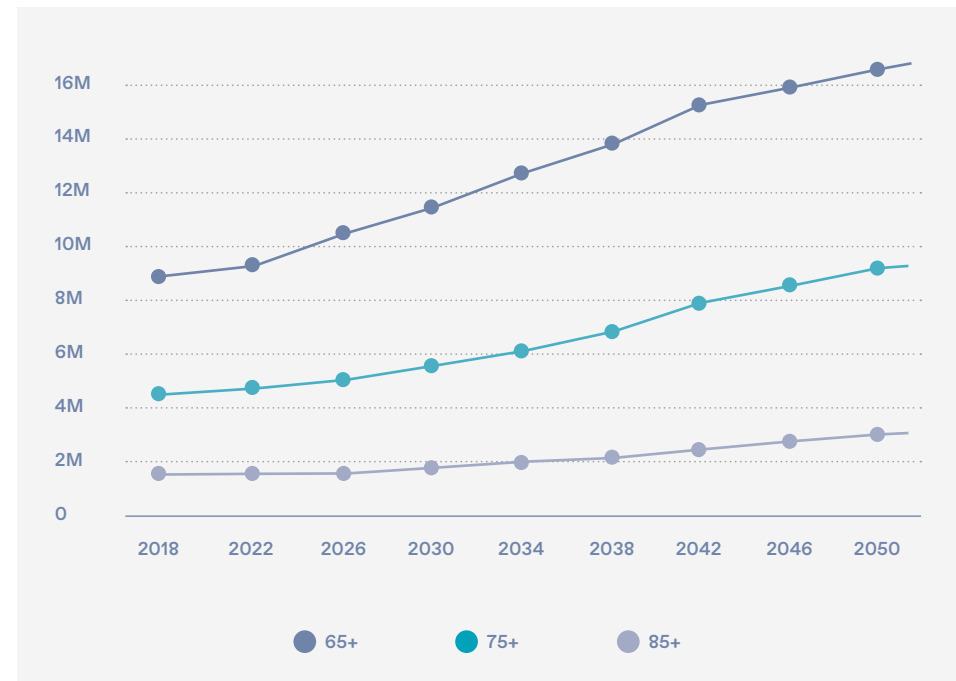
Usuaris realizando actividad acuática terapéutica en la piscina municipal, Granada, 2026
Fuente: ASOFAP.

España ante un nuevo paradigma de salud

España es uno de los países más longevos del mundo. La esperanza de vida supera los 84 años y continúa aumentando (INE, 2025a). Este logro, fruto de décadas de progreso sanitario y social, plantea ahora un reto estructural: **garantizar que una vida más larga sea también una vida más activa, saludable y participativa.**

El cambio demográfico es ya una realidad. Más de 10 millones de personas superan los 65 años (20,7% del total) y la tendencia continuará intensificándose. Para 2050, se proyecta que el número de personas mayores de 65 años alcance los 16,6 millones (cerca del 30% de la población). En paralelo, crecerán de forma significativa los grupos de 75 y 85 años, con un impacto directo sobre la dependencia, la cronicidad y la demanda de cuidados.

Evolución de la población >65 en España (2018–2050), proyección



Fuente: INE, 2025b

España está en el top 10 de países más longevos.

ESPERANZA DE VIDA MEDIA ESPAÑA

83 años

MUJERES

86,5 años

HOMBRES

81,9 años

Fuente: INE, 2025b

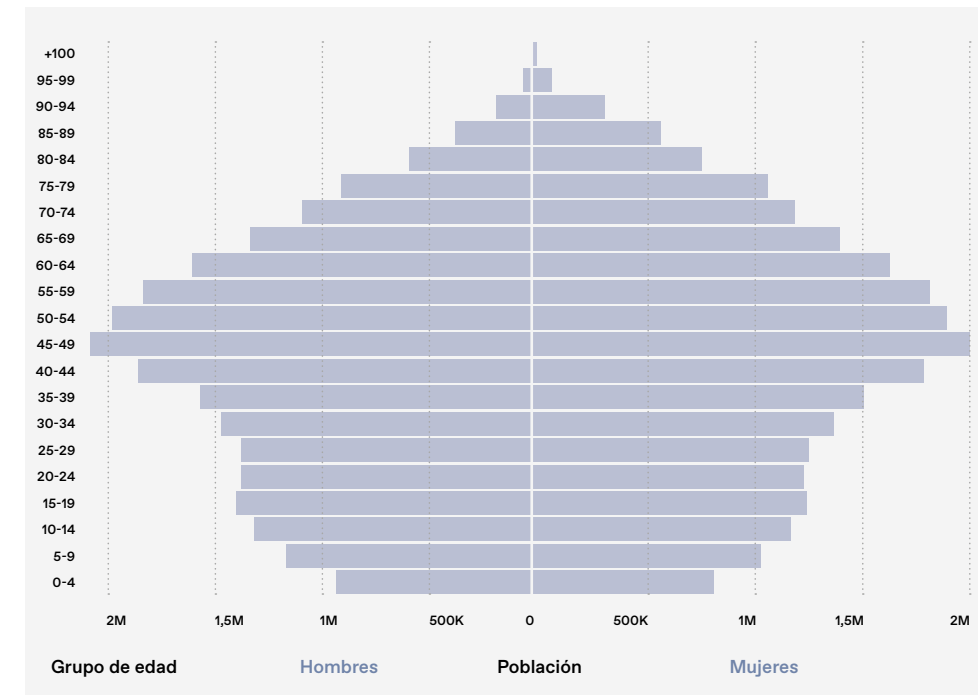
Pero el reto sanitario actual no se explica solo por la edad. España comparte con otras economías desarrolladas tasas de natalidad muy bajas, y afronta factores de riesgo vinculados al estilo de vida: sedentarismo, sobrepeso, obesidad, soledad no deseada y problemas de salud mental. A ello se añaden los efectos del calentamiento global, con olas de calor que afectan especialmente a población mayor y vulnerable.

En este marco, resulta clave la evidencia descrita por el estudio **Global Burden of Disease**: en las sociedades occidentales, las enfermedades no transmisibles —cardiovasculares, trastornos musculoesqueléticos, diabetes tipo 2 o depresión— concentran la mayor parte de la mortalidad y, sobre todo, de los años vividos con discapacidad (IHME, 2024a). La carga de enfermedad ya no se define solo por la muerte prematura, sino por el impacto prolongado de patologías crónicas que limitan autonomía y calidad de vida.

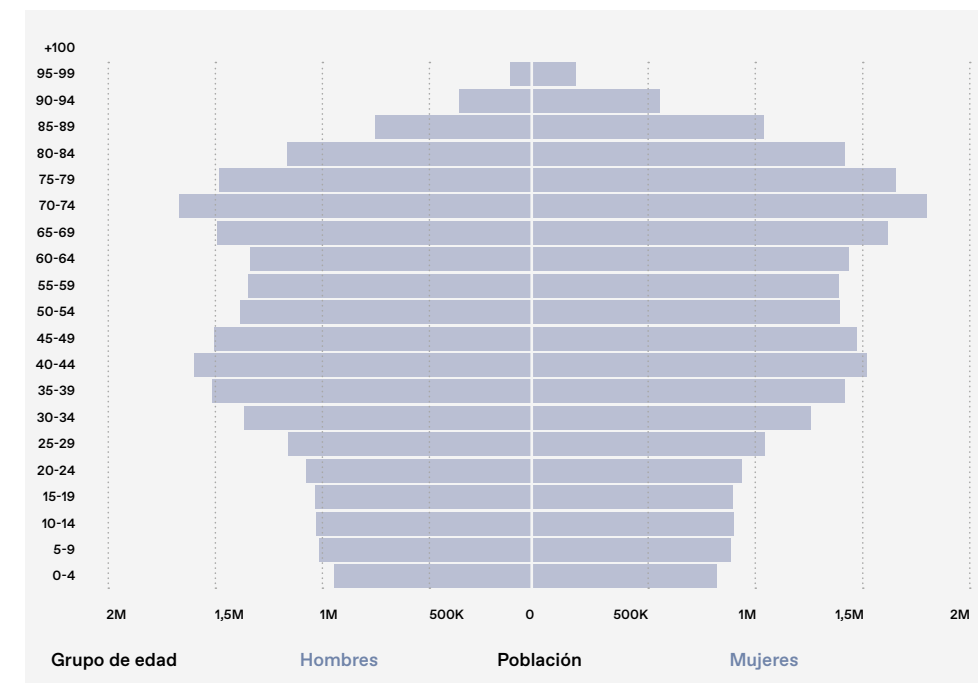
“Principalmente debido al crecimiento y al envejecimiento de la población, el número de muertes y de años de vida ajustados por discapacidad por todas las causas combinadas aumentará en términos generales.”

Vollset et al. The Lancet, 2024

Pirámide de población en España, 1 de enero de 2024



Pirámide de población en España, Proyección 2050



Fuente: Eurostat (2025)

Carga de enfermedad a nivel global (2021)
Número de casos en millones

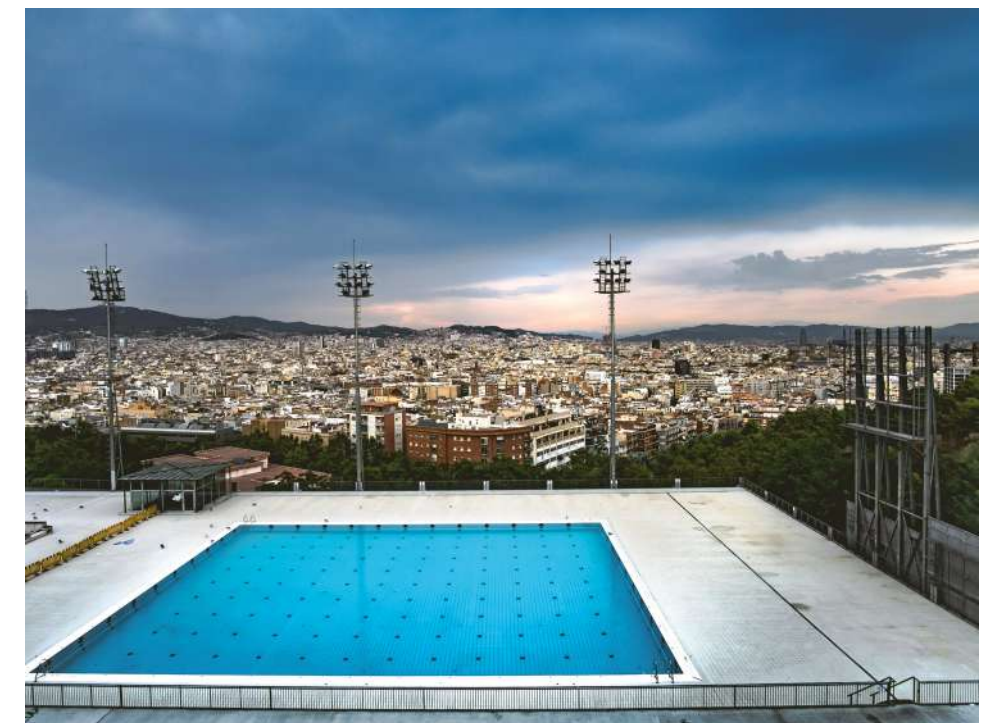
	Prevalencia	Muertes	Años de vida saludable perdidos debido a la discapacidad
Enfermedades cardiovasculares	612	19,4	32,5
Enfermedades respiratorias crónicas	468	4,41	26,2
Trastornos neurológicos	2870	2,61	71,1
Trastornos mentales	1100	0,000232	155
Trastornos musculoesqueléticos	1690	0,119	159

Fuente: IHME, 2024b



En este nuevo escenario, la salud pública del siglo XXI debe ir más allá del hospital y del centro médico. Debe incorporar también los espacios que promueven prevención, autonomía y convivencia. Y entre ellos, las piscinas destacan: son un recurso ya disponible, distribuido por todo el territorio y con capacidad de aportar beneficios físicos, emocionales, sociales y ambientales.

Reconocer su potencial implica entender la salud de forma integral: equilibrio entre cuerpo, mente, comunidad y entorno. Las piscinas **no sustituyen la medicina**, pero la complementan. No son un lujo estacional: pueden convertirse en una herramienta de equidad y bienestar colectivo.



Raíces históricas: el agua como cultura de salud

La relación entre el agua y la salud en la Península Ibérica es una constante histórica que atraviesa civilizaciones y modelos políticos. Desde la Antigüedad clásica hasta las piscinas municipales del siglo XX, el agua ha funcionado como infraestructura de cuidado, espacio de sociabilidad y expresión material de una determinada concepción del bienestar colectivo. No se trata de una secuencia de rupturas, sino de adaptaciones sucesivas de una misma intuición cultural: que el bienestar también se construye en torno al agua.

En época romana, las *thermae* fueron equipamientos urbanos emblemáticos del proceso de romanización. No eran solo instalaciones higiénicas: integraban ejercicio, conversación, descanso y vida cívica (Yegül, 1992). En Hispania, la arqueología muestra su amplia implantación, tanto en grandes ciudades como en núcleos secundarios, evidenciando su función estructural en la vida cotidiana (González Soutelo, 2013).



Termas romanas de Antequera

Las termas actuaron como dispositivos de cohesión social y como expresión de una cultura del cuerpo donde higiene, ocio y ciudadanía formaban parte de una misma experiencia urbana.

“Las termas adquirieron un papel preponderante en el entramado urbano de prácticamente todas las ciudades del Imperio [...]. Los complejos termales actuaron como centros neurálgicos donde desarrollar la vida cívica [...]. En los edificios públicos destinados al baño, los habitantes cumplían con sus necesidades higiénicas, se relajaban, conversaban y disfrutaban de su tiempo de ocio.”

Sánchez de la Parra, 2018

Complejos termales mineromedicinales de época romana en la Península Ibérica



Fuente: González Soutelo, S. (CuPAUAM, 2013)

Con la civilización andalusí, esta tradición no desapareció, sino que se reinterpretó dentro de un marco religioso y social distinto. El hammam se integró en la ciudad islámica como equipamiento esencial, asociado tanto a la purificación ritual como a la sociabilidad cotidiana (Navarro Palazón y Jiménez Castillo, 2007). Más allá de su función higiénica, el baño andalusí articulaba una experiencia sensorial regulada —temperatura, luz, silencio— que favorecía la introspección y el bienestar (Almagro, 2001). Los estudios sobre vida cotidiana en Al-Ándalus subrayan su relevancia como espacio inclusivo y, especialmente, como ámbito de sociabilidad femenina (Marín, 2000; Arié, 1990).



Yacimiento arqueológico de los Baños árabes de Ronda

Durante la Ilustración y, con mayor intensidad, a lo largo del siglo XIX, el termalismo se resignificó bajo el impulso del pensamiento científico y el higienismo. Las aguas mineromedicinales fueron objeto de análisis químicos, regulación sanitaria y prescripción médica, consolidando los balnearios como instituciones terapéuticas reconocidas (Rodríguez-Sánchez, 1998). En este contexto, enclaves como Caldes de Montbui, Archena, Mondariz, Cestona o Lanjarón se transformaron en polos de atracción sanitaria y social, combinando tratamiento, paisaje y nuevas formas de sociabilidad burguesa.

“Las clases sociales más favorecidas acudían no sólo en busca de tratamiento para sus dolencias, sino paralelamente (...) buscando un espacio ideal (...) Una nueva concepción del ocio y el bienestar (...) tomaba cuerpo.”

Pérez Rodríguez, 1997

España se integró así en una red europea de ciudades termales donde el agua articulaba salud, movilidad y desarrollo territorial (Walton, 2014). El balneario decimonónico fue simultáneamente institución clínica, motor económico local y espacio cultural, anticipando planteamientos contemporáneos sobre prevención y calidad de vida (San Pedro Martínez, 2017).

**Aguas y Balneario de
MARMOLEJO**

De éxito en el tratamiento de los enfermos del estómago, hígado, bazo, riñones, vejiga, intestinos, diabetes sacarina, cloro-anemia, etc.

**ABIERTO AL PUBLICO DE 1.º DE
ABRIL AL 30 DE NOVIEMBRE**

Estación de ferrocarril a siete horas de Madrid y cuatro de Sevilla.

DEPOSITO EN MADRID

Sagasta, 14. - Teléfono J-274

Anuncio en prensa sobre el balneario de Marmolejo, Jaén
Fuente: Ayuntamiento Villa de Marmolejo



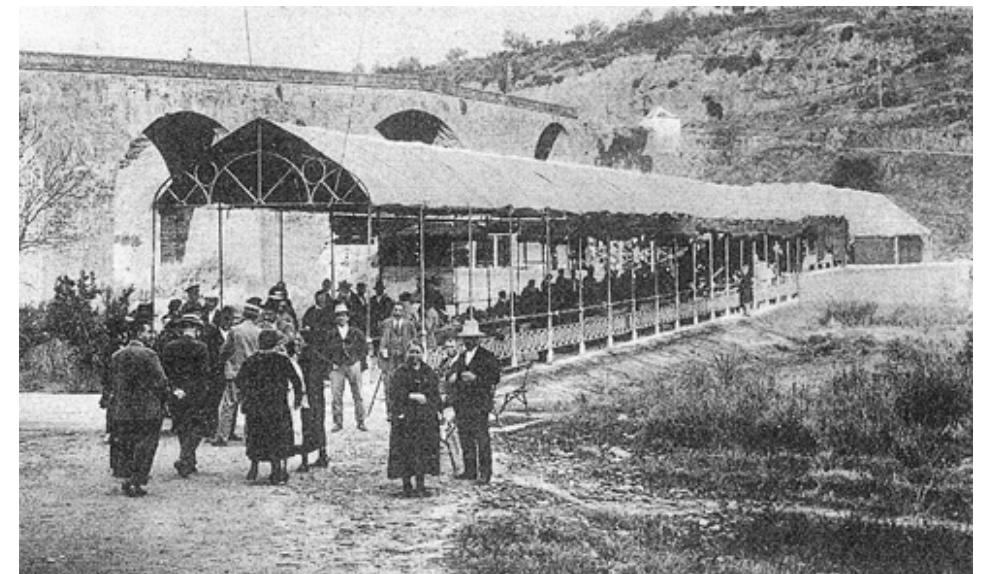
Balneario de Marmolejo (Jaén) 1900s
Fuente: Ayuntamiento Villa de Marmolejo

Ya en el siglo XX, la generalización de las piscinas públicas respondió a un nuevo paradigma: democratización del deporte, pedagogía higienista y consolidación del Estado social. La natación se promovió como práctica formativa y saludable, incorporándose a programas escolares y municipales (Pujadas y Santacana, 1995). En la segunda mitad del siglo, los equipamientos deportivos locales —entre ellos las piscinas— se consolidaron como infraestructuras de bienestar y cohesión territorial (García Ferrando, 2006). La piscina municipal dejó de ser símbolo de modernidad para convertirse en un servicio esencial y un punto de encuentro comunitario (ASOFAP, Piscinas de Verano, 2025).

Este recorrido histórico revela una continuidad profunda: el agua ha sido, en cada etapa, un instrumento de salud pública antes incluso de que existiera el concepto moderno de salud pública. Revalorizar hoy las piscinas como infraestructura de bienestar no supone una innovación radical, sino la actualización contemporánea de una tradición milenaria.

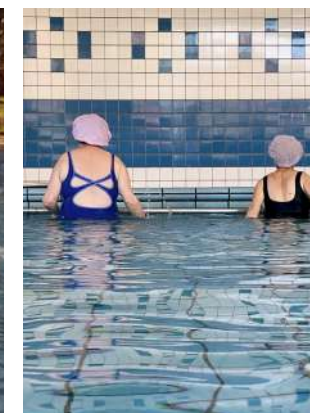


Niños participando de un curso de natación de verano en la piscina municipal de Tomelloso (Ciudad Real), 1984
Fuente: Archivo Histórico Fotográfico de Tomelloso



Visitantes accediendo al balneario de Marmolejo Jaén
Fuente: Ayuntamiento Villa de Marmolejo

Eje cronológico



I a.C. – V d.C.

Época Romana

El agua como civilización y ciudadanía

Las thermae fueron centros urbanos de higiene, ejercicio y vida cívica. El baño formaba parte del equilibrio entre cuerpo, comunidad y ciudad.

Mérida (Augusta Emerita), Tarraco (Tarragona), Cartago Nova (Cartagena), Baelo Claudia (Cádiz), Lugo (Lucus Augusti).

S. VIII – S. XV

Al-Andalus (Baños andaluces)

El agua como purificación y sociabilidad

El hammam integró higiene ritual y encuentro social. Espacio de bienestar, introspección y cohesión en la ciudad islámica.

Granada (El Bañuelo), Córdoba, Sevilla, Toledo, Palma de Mallorca, Ronda...

S. XVIII – S. XIX
(especialmente 1830s–1900s)

Termalismo médico

El agua como ciencia y terapia

Los balnearios se consolidaron como instituciones médicas y polos de desarrollo. Salud, paisaje y modernidad convergen en torno al agua.

Mondariz (Galicia), Archena (Murcia), Caldes de Montbui (Cataluña), Lanjarón (Andalucía), Cestona (País Vasco), Marmolejo (Jaén).

S. XX

Piscinas públicas y democratización del agua

El agua como derecho colectivo

La piscina municipal democratiza el ejercicio y la natación. Se convierte en espacio intergeneracional de bienestar y cohesión territorial.

Red municipal en todo el territorio español; piscinas escolares y polideportivos urbanos y rurales.

S. XXI

Nueva cultura del agua y la salud

La piscina como infraestructura azul de salud pública

En una sociedad longeva y climáticamente vulnerable, la red de piscinas complementa el sistema sanitario promoviendo prevención, vida activa e inclusión.

Red nacional de más de un millón de piscinas públicas y privadas distribuidas por todo el territorio.

La piscina como espacio contemporáneo de salud y comunidad

En la España actual, la piscina encarna una forma de salud silenciosa, cotidiana y cercana. No requiere necesariamente prescripción médica ni grandes desplazamientos: está ahí, en el barrio, en la escuela, en el pueblo. Es un espacio donde el cuerpo se fortalece, la mente se serena y la comunidad se reencuentra.

Su contribución al bienestar es múltiple:

- Física, porque el medio acuático permite un ejercicio completo, seguro y adaptable.
- Mental, porque el agua calma, libera tensiones y favorece el descanso.
- Social, porque la piscina es punto de encuentro intergeneracional e inclusivo.
- Ambiental, porque actúa como refugio climático en un país cada vez más cálido.

En muchas localidades rurales, la piscina municipal no es solo un equipamiento deportivo: es el principal centro de convivencia del verano y un elemento clave de bienestar comunitario. En las grandes ciudades, los complejos acuáticos públicos y privados ofrecen programas de natación, rehabilitación, embarazo activo o terapia acuática que complementan y alivian la presión del sistema sanitario.

A menudo, sin que nadie lo mencione, las piscinas ya están cumpliendo funciones de salud pública. La cuestión no es si tienen impacto, sino cómo medirlo, fortalecerlo y hacerlo visible.

Un recurso estratégico para un país que envejece

En un país que envejece y donde aumenta la cronicidad, la piscina es un recurso de enorme valor estratégico por dos razones: su **capilaridad territorial** y su **carácter inclusivo**. El agua ofrece lo que pocos entornos pueden ofrecer a la vez: ligereza, resistencia, placer y seguridad. Permite moverse sin dolor, recuperar movilidad tras una lesión, hacer ejercicio sin impacto y compartir espacios sin barreras. Es un medio idóneo para personas mayores, con discapacidad o en rehabilitación, pero también para niños, jóvenes y adultos que buscan una actividad sostenible a lo largo de la vida.



Usuaris realizando ejercicio terapéutico en la piscina
Fuente: ASOFAP

La red existente de piscinas en España —más de 1.350.000 entre públicas y privadas— constituye una infraestructura prácticamente sin equivalente en Europa por densidad y distribución (ASOFAP, 2026). Convertir esa red en un sistema activo de salud preventiva sería una de las políticas más rentables y transformadoras de las próximas décadas.

1.359.140

INFRAESTRUCTURAS DE PISCINA EN ESPAÑA

LA PISCINA COMO INFRAESTRUCTURA INVISIBLE DE SALUD

De la infraestructura de ocio a la infraestructura de salud

Durante mucho tiempo, las piscinas se consideraron parte del sector del ocio. Sin embargo, la evolución de los hábitos sociales y las prioridades sanitarias obliga a repensarlas desde otra perspectiva. Hoy, la actividad física se asocia cada vez más a salud integral, prevención y calidad de vida.

Del mismo modo que los parques urbanos se han reconocido como infraestructuras verdes esenciales para el bienestar, las piscinas deberían reconocerse como **infraestructuras azules de salud**. No son un lujo: son un bien común. Integrarlas en estrategias de salud, urbanismo y adaptación climática es una oportunidad para modernizar el país y reducir desigualdades territoriales.

La piscina —pública o privada, urbana o rural— puede ser un espacio donde converjan políticas de salud, educación, deporte, inclusión y sostenibilidad. Requiere una mirada transversal, pero sobre todo una convicción: **que el bienestar colectivo también se construye en el agua.**



Pacientes realizando ejercicios de hidroterapia
Fuente: Fundación Instituto San José de Madrid



Usuarios refrescándose en la piscina municipal del Parc de les Aigües de la Muntanyeta (Sant Boi de Llobregat, Barcelona)
Fuente: ASOFAP



Usuarios realizando ejercicios terapéuticos en la piscina
Fuente: ASOFAP

CONCLUSIONES

Las piscinas son mucho más que equipamientos de ocio: son un sistema nacional de salud y bienestar en potencia, una red que ya existe, dispersa y silenciosa. En ellas confluyen tradición, evidencia y comunidad. Reconocerlo es dar un paso decisivo hacia una cultura del cuidado más preventiva, más inclusiva y cercana. El siguiente capítulo profundiza en el corazón de esta relación: cómo el agua transforma el cuerpo, la mente y la vida de las personas, y por qué la práctica acuática regular constituye una de las formas más accesibles de promover salud física, mental y social.

El poder del agua: beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad acuática

La evidencia científica acumulada en los últimos años confirma lo que muchas culturas han intuido durante siglos: la actividad acuática es una de las formas más completas y accesibles de promover la salud integral.

El cuerpo en el agua: movimiento, fortaleza y prevención

El agua transforma la manera en que nos movemos y sentimos el cuerpo. Su densidad, entre 800 y 1.000 veces mayor que la del aire, genera una resistencia natural en cada gesto, convirtiendo cualquier movimiento en un ejercicio muscular suave y completo. Al mismo tiempo, la flotabilidad reduce el peso aparente del cuerpo hasta un 90%, aliviando el impacto sobre las articulaciones y permitiendo que incluso quienes tienen limitaciones físicas puedan moverse sin dolor.

Esa combinación de resistencia y ligereza convierte al medio acuático en un entorno privilegiado para el ejercicio físico y la prevención de enfermedades crónicas. La práctica regular de natación, gimnasia acuática o hidroterapia mejora la fuerza, la agilidad, la capacidad cardiovascular y la coordinación motriz. Diversos estudios destacan que la actividad acuática contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otros trastornos metabólicos, al tiempo que favorece el control del peso y la salud general (Swim England, 2023; Tanaka, 2009).

A diferencia de otras actividades terrestres, el ejercicio en el agua se adapta a todas las edades y condiciones, facilitando la continuidad de la práctica a lo largo de la vida. En personas mayores, la piscina ofrece algo más que actividad física: devuelve confianza en el movimiento. La sensación de seguridad que proporciona el agua elimina el miedo a caer y permite recuperar la autonomía. Se ha demostrado que la actividad acuática mejora el equilibrio, la movilidad y reduce el riesgo de caídas en población envejecida (Bherer et al., 2013).



MEJORA:

- Agilidad
- Capacidad cardiovascular
- Coordinación motriz
- Fuerza
- Movilidad
- Autonomía
- Control del peso
- Salud general



REDUCCIÓN DEL RIESGO:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Trastornos metabólicos
- Obesidad
- Caídas en población envejecida

DENSIDAD DEL AGUA

800 – 1000

veces mayor que el aire

PESO APARENTE

-90%

*de reducción del peso
aparente del cuerpo*

El agua que cura: la piscina como entorno terapéutico

Las propiedades físicas del agua —flotabilidad, presión, temperatura y resistencia— la convierten en un recurso terapéutico de enorme valor. Desde la fisioterapia hasta la medicina deportiva, la hidroterapia se ha consolidado como una de las prácticas más efectivas para la recuperación de lesiones y la gestión del dolor crónico.

En la rehabilitación postoperatoria, el agua permite iniciar el movimiento antes de lo que sería posible en tierra, acelerando la recuperación muscular y evitando la rigidez articular. En casos de artritis, artrosis o fibromialgia, los ejercicios acuáticos reducen el dolor y mejoran la movilidad (Barker et al., 2014).

REHABILITACIÓN POSTOPERATORIA:

- **Aceleración de la recuperación muscular**

PATOLOGÍAS COMO ARTRITIS, ARTROSIS O FIBROMIALGIA:



MEJORA:

- Movilidad



REDUCCIÓN:

- Dolor

La evidencia científica confirma que la terapia acuática mejora la movilidad, el equilibrio y la independencia funcional en personas con enfermedades neurológicas o tras procesos como el ictus (Iliescu et al., 2020; Nascimento et al., 2020). En este sentido, el agua no solo facilita el movimiento: lo hace posible en fases donde, fuera de ella, aún sería inviable.

“La artrosis es la enfermedad articular más frecuente en España. Cerca del 30% de las personas entre 55 y 75 años tienen signos radiológicos de artrosis sintomática en sus caderas. La realización de ejercicios en el agua y la práctica de la natación es la modalidad de ejercicio más recomendada por los traumatólogos, rehabilitadores y reumatólogos para las personas con artrosis de cadera, basándose en que en el agua disminuye considerablemente la carga que se produce sobre la articulación de la cadera, aumenta la fuerza de los músculos que rodean la articulación y la movilidad, y ayuda a mantener la funcionalidad de la articulación.”

Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo, Piscinas Hoy, diciembre 2020

ICTUS Y ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS:

- **Más movilidad, equilibrio y independencia funcional**

“El ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en adultos. Según la última Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, cada año se producen más de 120.000 nuevos casos en España [...] Un reciente metaanálisis que revisa los diez estudios disponibles sobre hidroterapia postictus confirma una mejoría significativa en el equilibrio y la calidad de vida de los pacientes que participaron en programas en medio acuático, en comparación con aquellos que siguieron solo tratamiento convencional.”

Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física, 29 de octubre 2025

El agua como fuente de bienestar: refugio emocional y equilibrio

Desde la antigüedad, el ser humano ha reconocido en el agua una fuente de serenidad. Hoy, la evidencia científica explica esa intuición. La práctica regular de natación y ejercicio acuático se asocia a una reducción de los niveles de ansiedad y depresión, así como a mejoras significativas en el estado de ánimo (Stubbs et al., 2018; Silva et al., 2018).



MEJORA:

- Estado de ánimo



REDUCCIÓN:

- Niveles de ansiedad
- Depresión

El contacto con el agua activa mecanismos fisiológicos relacionados con la relajación, favoreciendo la reducción del estrés y mejorando la calidad del sueño (Britton et al. 2020; Penedo & Dahn, 2005). Además, la natación estimula la liberación de endorfinas y puede contribuir a mejorar la función cognitiva y el bienestar psicológico general (Rádak et al., 2016).



MEJORA:

- Calidad del sueño
- Función cognitiva
- Bienestar psicológico general



REDUCCIÓN:

- Estrés

Incluso se ha observado que las personas que practican natación de forma regular presentan mayores niveles de satisfacción vital y autoestima en comparación con las no activas (Swim England, 2019).

MAYOR NIVEL:

- Satisfacción vital
- Autoestima

“Los resultados muestran una reducción gradual y sostenida de los síntomas depresivos a largo plazo en aquellas personas que practicaban natación. La mejora inmediata del estado de ánimo, la disminución de los síntomas depresivos a largo plazo y los mecanismos neurobiológicos implicados respaldan esta afirmación. La evidencia disponible sugiere que la natación es una intervención prometedora para la prevención y el tratamiento de la depresión”

Flavio Daniel Brito Mancheno (2025), Swimming to prevent depression in humans. MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva

El agua que une: inclusión, convivencia y comunidad

Pocas actividades tienen un potencial inclusivo tan grande como la práctica acuática. El agua neutraliza las diferencias: no importa la edad, la complejidad o la condición física; todos los cuerpos pueden moverse con libertad.

Más allá de los beneficios individuales, la actividad acuática tiene un impacto directo en la cohesión social. Los programas de natación y actividades en grupo favorecen la creación de vínculos, reducen el aislamiento y fortalecen el sentido de comunidad (Heuser, 2005; Mutz & Müller, 2019).



MEJORA:

- Vínculos sociales
- Sentido de comunidad



REDUCCIÓN:

- Sensación de aislamiento

La piscina es también un espacio intergeneracional. Este cruce de edades y experiencias crea comunidades vivas y solidarias, donde el aprendizaje y el bienestar se comparten. En muchos contextos, las piscinas actúan como espacios de integración social, promoviendo la participación activa y la inclusión de colectivos diversos.



Usuarios del programa de waterpolo adaptado del Club Natació Barcelona

Fuente: ASOFAP

CONCLUSIONES

El agua, en todas sus formas, es salud. En ella el cuerpo se fortalece, la mente se calma y la comunidad se reencuentra. Las piscinas no son un lujo estacional, sino espacios esenciales de bienestar, accesibles y transformadores.

La evidencia científica es clara: la actividad acuática contribuye de forma significativa a la prevención de enfermedades, la mejora de la salud mental y el fortalecimiento del tejido social (Swim England, 2023; IHME, 2024).

En un contexto marcado por el envejecimiento, el sedentarismo y el aumento de enfermedades crónicas, las piscinas emergen como una infraestructura clave para la salud pública del siglo XXI.

Programa de Actividades Acuáticas Terapéuticas

La piscina municipal como herramienta de salud pública y prescripción médica

ENTIDAD
Centro Médico Deportivo –
Ayuntamiento de Granada

LOCALIDAD
Granada, España

CONTEXTO

El Centro Médico Deportivo del Ayuntamiento de Granada, a través de su Servicio de Medicina Deportiva, impulsa desde finales de los años 80 un modelo pionero de integración entre deporte y salud. Con la inauguración de las primeras piscinas cubiertas municipales en 1989, el Ayuntamiento apostó desde el inicio por incorporar el medio acuático no solo como espacio de ocio o actividad deportiva, sino como **recurso terapéutico dentro del sistema público**.

En este contexto nace el Programa de Actividades Acuáticas Terapéuticas, integrado dentro del programa municipal de actividades médico-deportivas. Se trata de una iniciativa consolidada que articula la colaboración entre el ámbito sanitario y el deportivo, permitiendo que personas derivadas desde el sistema de salud accedan a programas específicos de ejercicio terapéutico en piscina.

El modelo se basa en tres pilares fundamentales: **supervisión médica, cualificación técnica de los profesionales e individualización del tratamiento**, configurando una intervención estructurada que sitúa la piscina como una auténtica **infraestructura de salud pública**.

PUNTOS DESTACADOS DEL PROYECTO

Prescripción médica y seguimiento clínico

El programa incorpora una dimensión diferencial: los usuarios acceden en muchos casos mediante **derivación médica**, ya sea desde atención primaria o desde especialidades hospitalarias. Cada persona es valorada previamente en consulta, donde se establecen protocolos individualizados que posteriormente se trasladan al trabajo en piscina.

Este enfoque refuerza la confianza del paciente y mejora la adherencia al tratamiento, al percibir la actividad acuática como una **extensión de su proceso terapéutico**.

La piscina como entorno terapéutico integral

El medio acuático ofrece condiciones óptimas para el ejercicio terapéutico:

- **Disminución de la carga articular** gracias a la flotabilidad.
- **Mejora del tono muscular** a través de la resistencia del agua.
- **Reducción del dolor y relajación** por efecto térmico.
- **Beneficios respiratorios y circulatorios**.

Estas características permiten trabajar con una gran diversidad de patologías: problemas de columna, enfermedades osteoarticulares, patologías neurológicas, respiratorias o circulatorias, así como programas específicos para infancia, embarazo o personas con discapacidad.

Un modelo accesible y de gran alcance

El programa tiene una dimensión claramente poblacional. Cada año, el Ayuntamiento de Granada atiende aproximadamente **13.500 personas** dentro de sus actividades médico-deportivas, de las cuales alrededor de **10.000 participan en actividades acuáticas terapéuticas**.

Este volumen evidencia una **apuesta estratégica municipal** por el uso de la piscina como recurso de salud, con impacto directo en la población.

Vinculación entre salud, deporte y comunidad

Las actividades se desarrollan en piscinas municipales como espacios abiertos y accesibles, donde se combinan intervención terapéutica y participación social. El programa integra diferentes edades y perfiles, desde infancia hasta personas mayores, favoreciendo una práctica inclusiva y continuada en el tiempo.

RESULTADOS E IMPACTO

El programa genera beneficios tangibles tanto a nivel individual como sistémico:

- **Salud física y funcional:** Los usuarios experimentan una reducción del dolor, mejora de la movilidad y aumento de la autonomía en sus actividades diarias. La continuidad en el programa es elevada, lo que refuerza su eficacia a medio y largo plazo.
- **Adherencia terapéutica:** La prescripción médica y el seguimiento estructurado incrementan significativamente la permanencia de los usuarios en el programa, convirtiendo la actividad acuática en un hábito de salud sostenido.
- **Impacto en el sistema sanitario:** Los estudios realizados en el propio programa muestran una reducción en el consumo de fármacos (especialmente analgésicos y antiinflamatorios) y una menor frecuencia de visitas médicas, lo que se traduce en un ahorro directo para el sistema de salud. Este impacto refuerza la idea de que la inversión en actividad física y deporte puede generar retornos significativos en términos de salud pública.
- **Bienestar social y emocional:** El programa tiene también un fuerte componente social. La práctica en grupo, la relación con los monitores y la creación de vínculos entre usuarios generan un entorno de apoyo y pertenencia, especialmente relevante en población mayor. La piscina se convierte así en un espacio de encuentro, rutina y bienestar emocional, donde la salud se construye de forma colectiva.

“Desde el inicio apostamos por la piscina no solo como un espacio deportivo, sino como una herramienta terapéutica. El agua ofrece unas ventajas únicas: reduce la carga sobre las articulaciones, permite trabajar la musculatura y mejora el estado general del paciente.

Hemos comprobado que las personas que participan en el programa tienen menos dolor, mayor movilidad y más autonomía. Además, consumen menos fármacos y acuden menos al médico, lo que demuestra que invertir en este tipo de programas es invertir en salud pública”.



Miguel Ángel Gallo

Director del Centro de Medicina Deportiva
de la Concejalía de Deportes
del Ayuntamiento de Granada



El poder del agua: beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad acuática

ESTUDIO DE CASO 2

Unidad de Terapia Acuática

La piscina terapéutica como infraestructura clínica de referencia en neurorehabilitación

ENTIDAD
Fundación San Juan de Dios
Instituto San José

LOCALIDAD
Madrid, España

CONTEXTO

La **Fundación Instituto San José**, situada en Madrid y vinculada a la **Orden Hospitalaria de San Juan de Dios**, es una institución sanitaria y social con más de **125 años de historia**, especializada en la atención a personas con dependencia, discapacidad y enfermedad crónica. Su modelo asistencial se basa en una **atención integral centrada en la persona**, que incorpora tanto la dimensión clínica como el acompañamiento de su entorno familiar.

La **rehabilitación** es uno de los pilares estratégicos del centro, con programas que abarcan la rehabilitación funcional, traumatológica y neurológica, incluyendo pacientes con ictus, daño cerebral adquirido y enfermedades neurológicas degenerativas, tanto en régimen de hospitalización como ambulatorio.

En este contexto, hace más de quince años la Fundación apostó por el **medio acuático como recurso terapéutico diferencial**, impulsando la creación de la **Unidad de Terapia Acuática (UTA)** como complemento avanzado a la rehabilitación convencional. Hoy, tras más de diecisiete años de funcionamiento, la UTA se ha consolidado como un referente en la **Comunidad de Madrid**, especialmente en el ámbito de la **neurorehabilitación ambulatoria**, y como modelo pionero para nuevos proyectos hospitalarios.

PUNTOS DESTACADOS DEL PROYECTO

Piscina concebida exclusivamente para la rehabilitación

La UTA dispone de una piscina **diseñada específicamente para uso terapéutico**, sin actividades recreativas ni deportivas. El espacio está completamente adaptado a personas con movilidad reducida, con accesos accesibles, vestuarios adaptados y equipamiento técnico especializado.

El entorno acuático climatizado crea condiciones óptimas para la intervención clínica, facilitando el movimiento, reduciendo la carga articular y aumentando la seguridad del paciente.

Valor clave en la rehabilitación neurológica

El medio acuático permite abordar procesos terapéuticos **que no son posibles en tierra**, especialmente en pacientes con afectaciones neurológicas graves. La flotabilidad, la resistencia del agua y la temperatura controlada favorecen la movilidad, el control postural y la recuperación funcional, especialmente en pacientes crónicos y de larga evolución.

Atención especializada y personalizada

La unidad cuenta con **fisioterapeutas especializados en terapia acuática**, con formación específica y experiencia en neurología, geriatría, traumatología, ortopedia y pediatría. La intervención se basa en programas individualizados, integrados con el resto de servicios de rehabilitación del centro, reforzando un abordaje multidisciplinar.

Un modelo de referencia institucional

La experiencia acumulada y los resultados clínicos han convertido la Unidad de Terapia Acuática en un **benchmark de referencia** en la Comunidad de Madrid. Su modelo ha despertado el interés de nuevos desarrollos hospitalarios, incluidos proyectos públicos, consolidando la piscina terapéutica como una **infraestructura clínica con vocación de futuro**.

RESULTADOS E IMPACTO

La Unidad de Terapia Acuática contribuye de manera significativa a la **mejora funcional, la autonomía y la calidad de vida** de los pacientes. Los beneficios se reflejan tanto en el ámbito físico —equilibrio, movilidad y fuerza— como en el psicológico y emocional, favoreciendo la confianza y la adherencia al tratamiento.

La continuidad de muchos pacientes a lo largo de los años evidencia el impacto positivo de la terapia acuática en personas con patologías crónicas, para las cuales el mantenimiento funcional es un objetivo clave de salud.

Al mismo tiempo, el proyecto refuerza el papel de la piscina como **herramienta terapéutica y preventiva**, especialmente relevante en un contexto de envejecimiento poblacional y aumento de la cronicidad.

“El agua fue un descubrimiento hace ya más de quince años, cuando la institución quiso hacer algo que fuese un hecho diferenciador. Dentro de la rehabilitación, todos tenemos claro que existe el trabajo en sala, pero el agua permite llevar a cabo procesos que la tierra no permite. Estamos hablando de pacientes con hemiplejias o tetraplejias que fuera del agua no pueden moverse y que aquí encuentran un entorno muy favorable para mejorar.”

“Hemos conseguido una fidelización total de muchos pacientes, algunos llevan con nosotros desde los inicios, porque notan que su equilibrio mejora y que, dentro de su dependencia, mantienen niveles de calidad de vida que de otra manera no podrían.”



Natalia Paz

Directora económico-financiera
Hospital Fundación San José

“Con el perfil de pacientes que tenemos, el agua ofrece beneficios físicos, fisiológicos, psicológicos y emocionales. Gracias a la sensación de no peso y a la temperatura del agua, podemos trabajar rangos articulares, fuerza y equilibrio de una forma que fuera sería imposible. Pero más allá de lo físico, el agua les da autoestima. Poder hacer cosas que fuera no pueden hacer cambia completamente la percepción que tienen de sí mismos. Nuestro objetivo es devolver funcionalidad, aunque sea adaptada, para que el paciente pueda hacer su vida dentro de los límites que la patología le haya marcado”.



María Alonso

Fisioterapeuta Responsable de Terapia en el Agua
Fundación San José

“El papel del agua es fundamental si pensamos en los retos de salud de las próximas décadas. El envejecimiento de la población y el aumento de la cronicidad van a exigir nuevas estrategias, y el medio acuático tiene un enorme potencial preventivo. Nos permite trabajar el equilibrio, la estabilidad o la capacidad funcional en un entorno seguro, lo que es clave para prevenir caídas, complicaciones o el deterioro progresivo. Además, abre nuevas líneas como la cardiorrehabilitación, donde el ejercicio en el agua puede mejorar la calidad de vida y reducir riesgos futuros. La piscina deja de ser solo un recurso terapéutico para convertirse en una herramienta de prevención y de salud a largo plazo”.



Eduardo Llamazares

Director médico del Hospital Fundación San José

ESTUDIO DE CASO 3

Proyecto Thalassa

La piscina como herramienta terapéutica en salud mental comunitaria

ENTIDAD
Parc Sanitari Sant Joan de Déu

LOCALIDAD
Sant Boi de Llobregat, Barcelona

CONTEXTO

El Proyecto Thalassa es una iniciativa de salud mental comunitaria impulsada por el Parc Sanitari Sant Joan de Déu, orientada a personas con trastornos mentales severos, como esquizofrenia, psicosis o depresión mayor. El programa nace con una vocación claramente innovadora: trasladar parte de la intervención terapéutica fuera del entorno clínico tradicional y situarla en un espacio comunitario, concretamente en piscinas municipales.

El objetivo del proyecto va más allá del control de los síntomas clínicos. Thalassa busca mejorar la autonomía, la autoestima, la sociabilidad y la participación comunitaria de las personas atendidas, utilizando la actividad acuática como un medio terapéutico complementario al tratamiento psicológico.

El programa se desarrolla en el marco de los Servicios de Rehabilitación Comunitaria del Parc Sanitari, que atienden a personas en su entorno habitual y promueven intervenciones que faciliten la integración real en la comunidad. En este contexto, la piscina se convierte en un espacio protegido, normalizado y no estigmatizante, donde las personas pueden relacionarse, activarse y recuperar capacidades en un entorno seguro.



ELEMENTOS CLAVE DEL PROYECTO

La piscina como espacio comunitario de salud mental

El Proyecto Thalassa traslada la intervención terapéutica a equipamientos municipales de uso público, rompiendo la lógica exclusivamente hospitalaria de la atención en salud mental. La actividad acuática se realiza en grupos, a menudo compartiendo espacio con otras personas sin diagnóstico de salud mental, lo que contribuye a reducir el estigma y a reforzar el sentimiento de pertenencia social.

El simple hecho de prepararse, desplazarse hasta la piscina y participar en una actividad comunitaria forma parte del proceso terapéutico, trabajando habilidades de organización, autonomía y exposición progresiva a entornos sociales.

Actividad acuática como complemento terapéutico

El programa combina natación y aquagym adaptados con el acompañamiento de profesionales cualificados. El medio acuático facilita la activación física gracias a la flotabilidad, reduce las barreras asociadas al ejercicio convencional y ofrece un entorno relajante que favorece la regulación emocional.

La piscina no sustituye la intervención psicológica, sino que multiplica sus efectos, actuando como un catalizador del bienestar físico, mental y social de las personas participantes.

Un proyecto asistencial con base científica

Uno de los elementos diferenciales de Thalassa es la integración, desde su inicio, de una línea de investigación estructurada. El proyecto ha incorporado evaluaciones pre y post intervención, el desarrollo de guías estandarizadas para la actividad acuática y estudios específicos que analizan tanto variables clínicas como indicadores de calidad de vida, autonomía y estigma social.

Esta combinación de práctica asistencial e investigación ha permitido generar evidencia científica sólida sobre los beneficios de la actividad acuática en salud mental severa.

RESULTADOS E IMPACTO

Desde su puesta en marcha, el Proyecto Thalassa ha beneficiado a **alrededor de 500 personas** y se ha desplegado en **más de 10 municipios del área de Barcelona**, utilizando diferentes instalaciones acuáticas municipales.

Los resultados observados y evaluados muestran mejoras significativas en múltiples dimensiones:

- **Salud mental:** reducción de síntomas de depresión y ansiedad, mejora del bienestar emocional.
- **Autoestima y estigma:** disminución de la percepción de estigma social y mejora de la autoimagen.
- **Autonomía y funcionalidad:** avances en el autocuidado, la organización personal y la participación social.
- **Relaciones sociales:** aumento de la sociabilidad y fortalecimiento de los vínculos comunitarios.

La investigación ha demostrado, además, que la combinación de **actividad acuática y tratamiento psicológico** potencia los efectos de la intervención terapéutica, generando mejores resultados que el abordaje psicológico aislado.

Escalabilidad y reconocimiento institucional

El éxito del proyecto y la consistencia de sus indicadores han permitido que Thalassa trascienda el ámbito local. El programa ha recibido **financiación del Ministerio de Sanidad** para su implementación en **14 centros de salud mental de distintas comunidades autónomas**, incluyendo territorios como Andalucía y Madrid.

Este despliegue convierte a Thalassa en un **modelo replicable a escala estatal**, consolidando la piscina como una **infraestructura de salud pública** con un alto potencial en el abordaje de la salud mental comunitaria.

“El Proyecto Thalassa va mucho más allá del despacho. Implica ir a un espacio comunitario, a una piscina, y ponerlo a prueba en un ambiente protegido. Para nosotros es una herramienta para trabajar autonomía, sociabilidad y autoestima, y para que las personas se sientan parte de la comunidad. La piscina es un vehículo de activación e inclusión comunitaria. Nos permite romper barreras, reducir estigma y acompañar a personas que a veces no salían de casa a enfrentarse, de forma segura, a nuevos retos y recuperar capacidades para la vida diaria.”



Marta Coromina

Psiquiatra Adjunta del Parc Sanitari
Sant Joan de Déu

“Desde el inicio quisimos combinar la parte asistencial con la investigación, para poder evaluar el impacto real de una actividad tan innovadora como la actividad acuática en un entorno comunitario. Los estudios muestran mejoras en autoestima, síntomas de depresión y ansiedad, reducción del estigma y aumento de la autonomía. Además, hemos visto que cuando el aquagym se combina con tratamiento psicológico, los efectos terapéuticos se potencian. Estos resultados han permitido que el proyecto reciba financiación ministerial y se implemente en 14 centros de toda España, lo que demuestra su potencial como modelo de salud pública replicable.”



Susana Ochoa

Coordinadora de la Unidad de Investigación
del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

ESTUDIO DE CASO 4

Programa de Natación Adaptada

La piscina como espacio de salud inclusiva, comunidad y bienestar colectivo.

ENTIDAD
Club Natación Barcelona

LOCALIDAD
Barcelona

CONTEXTO

El Club Natación Barcelona (CNB), fundado en 1907, es una de las instituciones deportivas más antiguas y consolidadas del país. A lo largo de su historia, el club ha sido pionero no solo en el desarrollo deportivo, sino también en la incorporación de una mirada educativa, social y de salud en la práctica de la actividad física.

En la actualidad, con una comunidad de alrededor de 6.000 socios, el CNB desarrolla un amplio abanico de programas deportivos, formativos y de promoción de la salud, acompañando a las personas a lo largo de todas las etapas de la vida. Dentro de este ecosistema, el Programa de Natación Adaptada se ha consolidado como uno de los proyectos con mayor impacto social y sanitario del club.

Con más de 30 años de trayectoria, el programa nació de manera pionera a partir de la experiencia de deportistas paralímpicos y ha evolucionado hasta convertirse en una iniciativa plenamente integrada en la estructura del club. Hoy, el programa acoge a personas con discapacidad física, intelectual, sensorial y parálisis cerebral, ofreciendo tanto una vertiente amateur y de iniciación como un itinerario de tecnificación y competición, incluyendo modalidades como la natación adaptada y el waterpolo adaptado.

ELEMENTOS CLAVE DEL PROYECTO

Una piscina de uso público al servicio de la inclusión

El programa se desarrolla en las instalaciones de un club deportivo de uso público, utilizando la piscina como infraestructura comunitaria de salud. Este enfoque permite transformar un espacio tradicionalmente asociado al rendimiento deportivo en un entorno accesible, seguro y sin barreras, abierto a colectivos que

históricamente han tenido un acceso más limitado a la práctica física y al medio acuático.

La accesibilidad física de las instalaciones, junto con la adaptación de los programas y el acompañamiento profesional, garantiza una participación normalizada y autónoma de todas las personas.

Más allá del deporte: un programa de salud

Aunque el programa incluye entrenamiento técnico y competición, su enfoque va mucho más allá de la dimensión deportiva. La natación adaptada se concibe como una herramienta de promoción de la salud física, mental y emocional, especialmente relevante para personas con limitaciones de movilidad o funcionales.

El medio acuático permite realizar movimientos imposibles fuera del agua, reduce el impacto articular, mejora la movilidad, el equilibrio y la fuerza, y facilita la adherencia a la actividad física a largo plazo. Estos beneficios tienen un impacto directo en la autonomía personal y en la prevención de problemas de salud asociados al sedentarismo y al envejecimiento.

Un espacio de comunidad y bienestar social

Uno de los valores diferenciales del programa es su dimensión social y comunitaria. La piscina se convierte en un espacio de encuentro, pertenencia y relación, donde las personas participan sin etiquetas ni segregación, compartiendo entrenamientos y dinámicas con otros grupos del club según su nivel y objetivos.

Esta convivencia favorece la creación de vínculos, refuerza la autoestima y combate el aislamiento social, un factor de riesgo especialmente presente en personas con discapacidad a lo largo de su ciclo vital.

Profesionalización y referentes

El programa cuenta con un equipo técnico especializado, con profesionales que conocen el deporte adaptado desde la base hasta el alto rendimiento. La presencia de entrenadores con experiencia paralímpica aporta credibilidad, conocimiento profundo del medio acuático y una visión integral del deporte como herramienta de salud y desarrollo personal.

RESULTADOS E IMPACTO

El Programa de Natación Adaptada del CNB genera un impacto positivo y sostenido en múltiples dimensiones:

- **Salud física:** mejora de la movilidad, la resistencia, la fuerza y el control corporal, con una práctica segura y de bajo impacto.
- **Salud mental y emocional:** aumento del bienestar, la motivación y la confianza personal, especialmente en personas que habían tenido experiencias limitadas de práctica deportiva.
- **Cohesión social:** creación de redes de apoyo, sentimiento de pertenencia y participación activa en la vida comunitaria del club.
- **Salud pública:** prevención de patologías asociadas a la inactividad, reducción del aislamiento y promoción de hábitos saludables a lo largo de la vida.

El proyecto demuestra el potencial de las piscinas como infraestructuras de salud colectiva, capaces de generar bienestar individual y comunitario desde una lógica inclusiva, equitativa y sostenible, sin dejar a nadie atrás.

“El agua te permite una libertad que fuera no tienes. No dependes de la prótesis ni de la silla de ruedas, puedes moverte y hacer cosas que en tierra cuestan mucho más. Esa mejora física también te prepara mentalmente para el día a día.

Pero no es solo deporte o competición. Es salud, es grupo, es pertenencia. Las piscinas tienen que ser una fuente de salud para el futuro, no solo para las personas con discapacidad, sino para toda la población, porque todos, antes o después, vamos a necesitar espacios accesibles donde cuidarnos”.



Chus Collado

Entrenador y Coordinador Natación Adaptada del Club Natació Barcelona

“Para nosotros el deporte es un derecho, y por eso trabajamos para que todas las personas, independientemente de su capacidad, puedan acceder a él de una manera tranquila, autónoma y normalizada. En el agua no hay barreras ni diferencias: todos son autónomos.

Más allá del beneficio físico, hay una vertiente social fundamental. El hecho de poder conectar, crear vínculos y formar parte de una comunidad sin discriminación es clave para el bienestar. Creemos que las piscinas no solo son espacios deportivos, sino también espacios de salud, de acompañamiento emocional y de construcción de comunidad”.



Marta Noguera

Directora de Pedagogía y Deporte

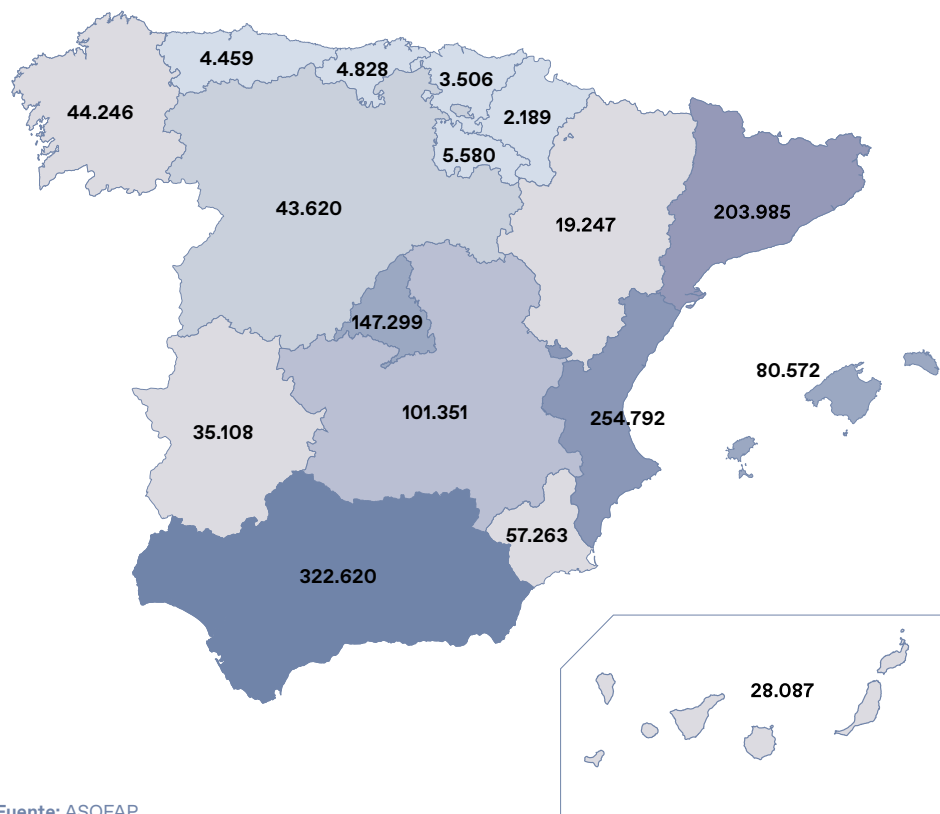


España y su parque de piscinas: una red de salud pública y territorial

Un patrimonio extenso y poderoso

España cuenta con uno de los parques de piscinas más extensos del mundo: más de 1,3 millones de instalaciones entre públicas y privadas. Esta magnitud — equivalente a una piscina por cada 35-40 habitantes — no solo refleja un rasgo cultural profundamente arraigado, sino la existencia de una **infraestructura física y social de enorme valor estratégico**.

Distribución total del parque de piscinas en España



Fuente: ASOFAP

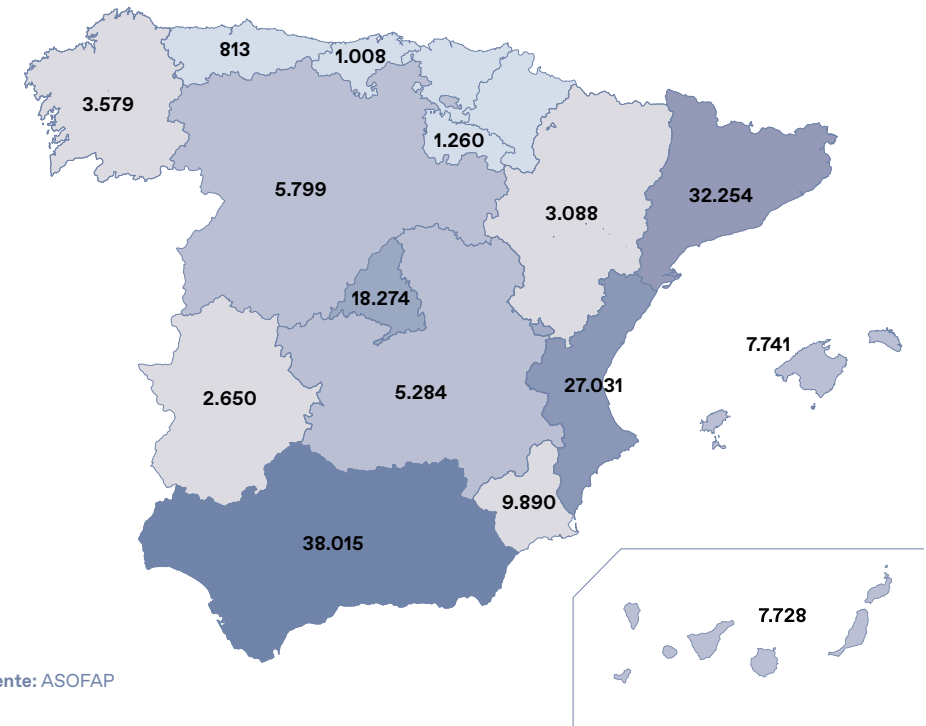
Distribución de piscinas en España (según tipología)

Comunitaria	42.696
Polideportivo Cubiertas	14.935
Polideportivo Descubiertas	20.187
Profesional	86.729
Residencial	1.194.593

Fuente: ASOFAP

La red de piscinas públicas, estimada en torno a 120.000 instalaciones, se despliega de forma capilar por todo el territorio, generando oportunidades de actividad física, socialización y bienestar en contextos urbanos, periurbanos y rurales. Aunque su densidad es mayor en áreas costeras y zonas de mayor renta, el conjunto configura una malla única: **descentralizada, accesible y próxima a la ciudadanía**.

Distribución de las piscinas de uso público en España



Fuente: ASOFAP

Australia: la piscina como infraestructura preventiva

Un estudio de PwC para la Royal Life Saving Society estima que la actividad acuática genera un impacto anual de 1.395 millones de dólares, derivado principalmente de la reducción de enfermedades crónicas, la mejora de la salud mental, la disminución del absentismo laboral y la prevención de ahogamientos.

1.050M_{USD}

en ahorro en salud física (reducción de enfermedades crónicas)

100M_{USD}

en mejora de salud mental

170M_{USD}

en reducción del absentismo laboral

75M_{USD}

en prevención de ahogamientos

Fuente: Royal Life Saving Australia & PwC (2021)

Más allá de la cifra, el aprendizaje es estructural: la natación actúa como una **infraestructura preventiva de salud**, capaz de reducir costes sanitarios y mejorar la productividad social.

Reino Unido: el valor social de la actividad acuática

En un país que envejece y donde aumenta la cronicidad, la piscina es un recurso de enorme valor estratégico por dos razones: su **capilaridad territorial** y su **carácter inclusivo**. El agua ofrece lo que pocos entornos pueden ofrecer a la vez: ligereza, resistencia, placer y seguridad. Permite moverse sin dolor, recuperar movilidad tras una lesión, hacer ejercicio sin impacto y compartir espacios sin barreras. Es un medio idóneo para personas mayores, con discapacidad o en rehabilitación, pero también para niños, jóvenes y adultos que buscan una actividad sostenible a lo largo de la vida.

352M_{USD}

en ahorro en salud física y mental

1.776M_{USD}

en bienestar subjetivo

863M_{USD}

en desarrollo comunitario e individual

Fuente: Swim England 2023

Este modelo amplía la mirada: no solo se mide el ahorro sanitario, sino también la contribución a la cohesión social, la calidad de vida y el capital relacional.

Finlandia y países nórdicos: agua, resiliencia y bienestar

En los países nórdicos, la relación con el agua se integra en el estilo de vida. La natación en aguas frías y el contacto con entornos acuáticos se asocian a mejoras en la salud mental, la resiliencia y la percepción de bienestar (Massey et al., 2020; Foley, 2017).

La evidencia científica señala además efectos positivos en la recuperación física y la regulación del estrés (Hannu et al., 2014; Leeder et al., 2012; Moore et al., 2022).



Piscina Allas Sea Pool Helsinki
Fuente: Allas Sea Pool

Japón: la natación como hábito de vida

En Japón, la actividad acuática forma parte del sistema educativo y de la cultura cotidiana. La integración de la natación desde edades tempranas favorece la consolidación de hábitos saludables a lo largo de la vida y se asocia con mejores indicadores de envejecimiento activo (Bherer et al., 2013; Saskawa Sports Foundation, 2024).

Asimismo, prácticas vinculadas al contacto con el agua, como los entornos “blue space”, han demostrado efectos positivos sobre el bienestar emocional y la reducción del estrés (Britton et al., 2018; Crouse et al., 2018; Nichols, 2014).

En conjunto, estos casos muestran
un cambio de paradigma:
las piscinas dejan de ser
infraestructuras recreativas para
convertirse en activos estratégicos
de salud pública, bienestar
y desarrollo social.

Piscina y promoción de la salud en España

En el contexto actual de transformación de las políticas de salud, las piscinas emergen en España como una de las infraestructuras con mayor capacidad para dar respuesta a los grandes retos sanitarios contemporáneos: el sedentarismo, el envejecimiento y el incremento de las enfermedades crónicas.

Su accesibilidad, su carácter inclusivo y las propiedades del medio acuático las convierten en entornos especialmente eficaces para combinar ejercicio, rehabilitación y bienestar emocional. Son, en esencia, **infraestructuras de intervención con alto valor preventivo y terapéutico**.

Este papel se ve reforzado por la consolidación de los programas de **prescripción de actividad y ejercicio físico**, impulsados en el marco de la Ley 39/2022 del Deporte y desplegados por las comunidades autónomas. Este modelo introduce un cambio estructural: el ejercicio pasa de ser recomendación para convertirse en **intervención prescrita, personalizada y conectada con el territorio**.

En este nuevo ecosistema, las piscinas públicas se configuran como nodos clave de derivación. Su versatilidad permite atender a población diversa —personas mayores, pacientes crónicos o en rehabilitación— y mejorar la adherencia a la actividad física.

El despliegue de estos programas está redefiniendo el papel de los equipamientos deportivos públicos, que evolucionan hacia **infraestructuras de salud comunitaria**, integradas en itinerarios de prevención y bienestar.

España dispone así de una oportunidad única: activar su extensa red de piscinas como parte de una estrategia coordinada de salud pública, combinando capilaridad territorial, evidencia científica e integración institucional.

Uno de los principales retos para consolidar esta visión es la ausencia de sistemas de medición estructurados. La contribución real de las piscinas a la salud, al bienestar o al ahorro sanitario sigue estando infravalorada y escasamente cuantificada.

El desarrollo de un sistema nacional de indicadores —un posible Índice de Salud Acuática— permitiría medir impacto, orientar inversiones y diseñar políticas basadas en evidencia. Esta medición debe incorporar dimensiones médicas, sociales y ambientales: desde la reducción de patologías hasta la cohesión comunitaria o la eficiencia energética.

Medir no es solo evaluar: es **reconocer valor para poder invertir con criterio**.

OPORTUNIDADES DE FUTURO

España se encuentra en una posición privilegiada para transformar su red acuática en un sistema activo de bienestar. Las oportunidades son claras:

- Impulsar programas piloto de salud acuática en municipios medianos.
- Integrar las piscinas en estrategias de envejecimiento activo.
- Profesionalizar la actividad física y terapias acuáticas.
- Incorporar criterios de sostenibilidad hídrica y energética.
- Revalorizar las piscinas rurales como infraestructuras de cohesión y resiliencia climática.

CONCLUSIONES

España dispone de una infraestructura extensa, distribuida y socialmente aceptada, con un potencial extraordinario aún por desplegar. Convertir el agua en política pública no requiere empezar de cero, sino activar de forma inteligente lo que ya existe. Porque, en última instancia, una piscina no es solo un equipamiento: es una oportunidad para mejorar la salud, fortalecer comunidades y construir bienestar colectivo.

Epílogo: hacia una nueva cultura del agua y la salud

Epílogo: hacia una nueva cultura del agua y la salud

Durante décadas, las piscinas han sido percibidas principalmente como espacios de ocio o práctica deportiva. Sin embargo, la evidencia acumulada, la evolución demográfica y los nuevos marcos de salud pública obligan a reinterpretarlas desde una perspectiva más amplia: como una de las infraestructuras de bienestar más accesibles, equitativas y extendidas del país.

España no parte de cero. Dispone de una red de más de 1,3 millones de piscinas distribuidas de forma capilar por todo el territorio, una infraestructura ya construida que, activada estratégicamente, puede desempeñar un papel decisivo en la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y la cohesión social. El reto no es tanto crecer en número, sino evolucionar en significado.

El siglo XXI exige una ampliación del perímetro de la salud pública. Los sistemas sanitarios, tensionados por el envejecimiento, la cronicidad y los problemas de salud mental, necesitan incorporar de forma estructural aquellos espacios donde la salud se construye de manera cotidiana: en el movimiento, en la relación y en el entorno. En este nuevo paradigma, las piscinas emergen como infraestructuras clave de prevención, activación y bienestar comunitario.

La consolidación de modelos de prescripción de ejercicio físico, impulsados en el marco normativo reciente, refuerza esta transición. Las piscinas dejan de ser equipamientos periféricos para convertirse en nodos de salud comunitaria, conectados con la atención primaria y capaces de dar respuesta a poblaciones diversas: personas mayores, pacientes crónicos, colectivos vulnerables o ciudadanía en general. Experiencias como los programas de terapia acuática, la salud mental comunitaria en piscinas o la natación adaptada muestran que esta transformación no es teórica, sino ya operativa y escalable.

Pero esta nueva mirada debe sostenerse sobre dos principios irrenunciables: equidad y sostenibilidad.

Equidad, porque en un país que envejece, el acceso al agua debe entenderse como una condición de salud. Las piscinas son uno de los pocos espacios capaces de integrar, sin barreras, a personas de diferentes edades, condiciones físicas y contextos sociales. Son entornos donde la autonomía se recupera, donde la inclusión se hace tangible y donde la comunidad se construye desde la experiencia compartida, tal como evidencian múltiples programas desarrollados en el territorio.

Sostenibilidad, porque el futuro de estas infraestructuras está necesariamente ligado a una gestión eficiente de los recursos. La innovación

tecnológica —en eficiencia energética, tratamiento del agua o economía circular— permite hoy repensar las piscinas como equipamientos resilientes, alineados con los objetivos de transición ecológica y adaptación climática.

Más allá de la dimensión tecnológica, la verdadera innovación es también social. Cada piscina puede convertirse en un laboratorio de bienestar: un espacio donde confluyen programas de actividad física, rehabilitación, salud mental, educación y convivencia. Iniciativas como la integración de la actividad acuática en itinerarios terapéuticos o comunitarios demuestran que el agua no solo acompaña los procesos de salud, sino que los potencia, generando impactos sostenidos en autonomía, autoestima y calidad de vida.

Mirar las piscinas desde esta perspectiva implica redefinir nuestra relación con el agua. No solo como recurso natural o espacio recreativo, sino como infraestructura de cuidado colectivo. La historia de España —desde las termas romanas hasta las piscinas municipales contemporáneas— muestra una continuidad profunda: el bienestar siempre ha estado ligado al agua. Hoy, por primera vez, disponemos de la evidencia, la red y la capacidad institucional para convertir esa intuición histórica en una política pública consciente.

Las piscinas son, en última instancia, mucho más que equipamientos: son espacios donde se entrelazan salud, comunidad y territorio. Lugares donde el cuerpo se activa, la mente se equilibra y los vínculos se fortalecen. Reconocer su valor es dar un paso hacia un modelo de bienestar más preventivo, más inclusivo y más humano.

Porque en cada piscina no solo hay agua: hay una oportunidad. La de construir una sociedad más saludable, más cohesionada y mejor preparada para los retos del futuro.

Testimonios



Natalia Paz

Directora económico-financiera,
Hospital Fundación San José

Directora Económico-Financiera del Hospital Fundación San José, perteneciente a la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, donde cuenta con más de 20 años de trayectoria en gestión sanitaria. Responsable de la sostenibilidad económico-financiera del centro, gestiona presupuestos de 25 millones de euros en el marco del concierto sanitario con la Administración pública. Su perfil combina visión estratégica, control del gasto asistencial y liderazgo en entornos hospitalarios complejos.



Eduardo Llamazares

Director médico del Hospital Fundación
San José

Director Médico, anestesiólogo, comprometido con el impulso de modelos asistenciales innovadores que integran recursos como la terapia acuática para dar respuesta a la cronicidad y garantizar la sostenibilidad a largo plazo del sistema sanitario.



María Alonso

Fisioterapeuta Responsable de Terapia en el Agua, Fundación San José

Fisioterapeuta del Hospital Fundación San José, donde trabaja desde hace más de 30 años y es responsable de la Unidad de Terapia en el Agua desde 2009. Cuenta con más de 20 años de experiencia en terapia acuática aplicada a la práctica asistencial, liderando el diseño y desarrollo de la unidad desde su creación. Su trayectoria incluye también la docencia y la investigación en terapia acuática. Es coautora del libro *Terapia acuática. Abordajes desde la fisioterapia, la terapia ocupacional y la logopedia*, publicado por Elsevier.



Marta Coromina

Psiquiatra Adjunta del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Psiquiatra con amplia experiencia en el ámbito comunitario y hospitalario. Ha sido coordinadora de diferentes Centros de Salud Mental. Con un gran interés por la investigación, Coromina ha destacado por su capacidad para impulsar nuevas estrategias y programas y coordinar equipos multidisciplinares. Actualmente, es adjunta a la Dirección de Salud Mental del Parc Sanitari Sant Joan de Déu.



Susana Ochoa

Coordinadora de la Unidad de Investigación del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Doctora en Psicología. Jefa de la Unidad de Investigación del Parc Sanitari Sant Joan de Déu y cocordinadora del grupo de investigación MERITT (Etiopatogenia y tratamiento de los trastornos mentales graves), Institut de Recerca Sant Joan de Déu. CIBERSAM.



Miguel Ángel Gallo

Director del Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada

Es médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte por la Universidad de Londres, licenciado y doctor por la Universidad de Granada, y diplomado en Nutrición. Es Jefe del Servicio de Medicina Deportiva del Ayuntamiento de Granada y responsable del Programa de Natación Terapéutica. Es médico oficial de la Real Federación Española de Tenis de Mesa, docente en formación especializada para monitores y coautor de publicaciones sobre ejercicio físico y salud. Sus áreas de trabajo incluyen medicina del deporte, ejercicio terapéutico, traumatología deportiva, natación terapéutica y dolor de espalda.



Marta Noguera

Directora de Pedagogía y Deporte

Exnadadora profesional, inició su trayectoria deportiva en el Club Natació Poblenu y finalizó su etapa competitiva en el Club Natació Barcelona en 2010, entidad en la que posteriormente desarrolló su carrera profesional como entrenadora de natación y se especializó en natación adaptada. Graduada en Pedagogía en 2013 por la Universidad de Barcelona y Máster en Gestión y Dirección Deportiva, cuenta con más de 15 años de experiencia liderando proyectos de pedagogía, inclusión y deporte, integrando el deporte como herramienta educativa y social.



Chus Collado

Entrenador y Coordinador Natación Adaptada del Club Natació Barcelona

Exdeportista paralímpico, ha participado en cuatro Juegos Paralímpicos (Sidney, Atenas, Pekín y Londres), donde obtuvo tres medallas de oro y tres de bronce, además de varios récords mundiales y europeos. Desde 2015 trabaja como entrenador de natación adaptada y actualmente desarrolla su labor en el Club Natació Barcelona, donde también impulsa el waterpolo adaptado. Su trayectoria combina alto rendimiento deportivo, inclusión y emprendimiento vinculado al ámbito de la discapacidad.

Referencias

BIBLIOGRAFÍA

Para una consulta en profundidad de una selección de referencias sobre la historia de y el desarrollo de la piscina, la recreación acuática y la natación en España se recomiendan las siguientes publicaciones:

ALMAGRO GORBEA, A. (2001): Los baños árabes en Al-Ándalus. Granada: *Universidad de Granada / Patronato de la Alhambra y Generalife*.

ARIÉ, R. (1990): La vida cotidiana en la España musulmana. Madrid: *Alianza Editorial*.

ASOFAP (2025): Piscinas de verano en España. El valor social de una memoria colectiva compartida.

ASOFAP (2026): Censo de piscinas en España.

BARKER, A. L., TALEVSKI, J., MORELLO, R. T., BRAND, C. A., RAHMANN, A. E., & URQUHART, D. M. (2014): Effectiveness of aquatic exercise for musculoskeletal conditions: A meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 95(9), 1776–1786.

BHERER, L., ERICKSON, K. I., & LIU-AMBROSE, T. (2013): A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 2013, 657508.

BRITTON, E., KINDERMANN, G., DOMEGAN, C., & CARLIN, C. (2020): Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, 35(1), 50–69.

BRITO MANCHENO, F. D. (2025): Swimming to prevent depression in humans. MENTOR: *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*.

CROUSE, D. L., ET AL. (2018): Associations between living near water and risk of mortality among urban Canadians. *Environmental Health Perspectives*, 126(7).

EUROSTAT (2025): Database population projections, *EUROPOP2023*.

FOLEY, R. (2017): Swimming in nature: Outdoor immersion and the health and well-being benefits of blue exercise. *Health & Place*, 46, 188–195.

GARCÍA FERRANDO, M. (2006): Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Madrid: *Consejo Superior de Deportes*.

GONZÁLEZ SOUTELO, S. (2013): ¿De qué hablamos cuando hablamos de balnearios romanos? *CuPAUAM*, 39, 123–150

HEUSER, L. K. (2005): Weaving the social fabric through physical activity. *Leisure Studies*, 24(2), 143–158.

INE (2005a): Tablas de mortalidad. *Instituto Nacional de Estadística*.

INE (2005b): Población residente en España. *Instituto Nacional de Estadística*.

INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION (IHME) (2024): Global Burden of Disease Study.

MARÍN, M. (2000): Mujeres en Al-Ándalus. Madrid: *CSIC*.

MUTZ, M., & MÜLLER, J. (2019): Mental health benefits of physical activity. *Journal of Community Psychology*, 47(5), 1020–1033.

NICHOLS, W. J. (2019): Blue Mind. Little, Brown and Company.

PENEDO, F. J., & DAHN, J. R. (2005): Exercise and well-being. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.

PUJADAS, X., & SANTACANA, C. (1995): Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. Barcelona: *Columna*.

RADÁK, Z., ET AL. (2016): Exercise effects on physiological function during aging. *Ageing Research Reviews*, 23, 1–6.

RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ, J. A. (1998): Historia del balneario en España. Madrid: *Editorial Complutense*.

SAN PEDRO MARTÍNEZ, M. A. (2017): El termalismo en España. *Cuadernos de Historia Contemporánea*, 39, 211–230.

SWIM ENGLAND (2023): Health and wellbeing benefits of swimming.

TANAKA, H. (2009): Swimming exercise. *Sports Medicine*, 39(5), 377–387

VOLLSET, S. E., ET AL. (2024): Fertility, mortality, migration, and population scenarios. *The Lancet*.

YEGÜL, F. K. (1992): Baths and bathing in classical antiquity. *MIT Press*.

La edición de esta publicación ha sido realizada por:

Las piscinas en España son mucho más que espacios de ocio: son una infraestructura de salud y bienestar presente en barrios, pueblos y ciudades. En ellas se aprende a nadar, se recupera movilidad y se fomentan hábitos de vida saludables y vínculos sociales.

En un país cada vez más longevo y expuesto a retos como el sedentarismo, la cronicidad o el cambio climático, el agua se convierte en una gran aliada. La actividad acuática mejora la salud física y emocional, además de favorecer la inclusión y la cohesión social.

Este informe, impulsado por ASOFAP, propone entender las piscinas como infraestructuras estratégicas de salud pública y bienestar colectivo. Porque cuidar y activar estos espacios es también cuidar de las personas y de la calidad de vida de las futuras generaciones.



asofap

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE PROFESIONALES
DEL SECTOR PISCINAS