

GUIA-INDICADOR
DE
SAN TELMO

EN
JEREZ DE LA FRONTERA

AGUAS CLORURADO-SÓDICAS SULFUROSAS

premiadas con Medalla de oro.

Temporada oficial: 15 de Junio á 15 de Octubre.

MADRID
IMPRESA DE RICARDO ROJAS
Campomanes, 8.—**Teléfono 316.**

1903

ADVERTENCIA

Toda la correspondencia sobre asuntos relacionados con el Establecimiento se dirigirá al Administrador del **BALNEARIO DE SAN TELMO**, en Jerez de la Frontera.

BALNEARIO DE SAN TELMO

SITUACIÓN, CONSTITUCIÓN GEOLÓGICA y climatología.

El Balneario de **San Telmo** se encuentra emplazado en el centro de un extenso valle conocido con el nombre de **Playas de San Telmo**, en lo alto de un pequeño cerro denominado el **Pinillo**, límite de las últimas estribaciones de la Sierra de San Cristóbal, al Sur de **Jerez de la Frontera**, de cuya ciudad dista 1.800 metros y, á unos 100 de la carretera general de Cádiz.

Su suelo está constituido por los elementos geognósticos de la época terciaria, encontrándose como elementos litológicos las calizas silíceas, arcillas rojizas, margas arcillosas, algunas **impregnadas** de azufre, intercaladas por **bancos** de yeso bituminoso, del que se desprende **por ligero frote**, un olor característico y análogo al del petróleo.

La escasa altitud (6,50 metros sobre el nivel del mar); la relativa suavidad termométrica, cuya media máxima no pasa de 27° centígrados; la pureza del aire, cuya atmósfera ozonada se renueva constantemente merced á la agrada-

ble brisa que procedente del Océano, embalsama la limpia atmósfera de esta localidad; son factores que nos hacen considerar este clima, bajo el punto de vista fisiológico, como tónico y excitante y contribuyen poderosamente al buen éxito del tratamiento termal.



ARRECIFE DE ENTRADA

Su historia es reciente (1894), y su rápida é inmediata prosperidad obedece, aparte de la completa instalación balneoterápica, á las virtudes terapéuticas de sus aguas y á su excelente y agradable clima.

MANANTIAL

Sólo existe uno denominado **San Telmo**, cuyo caudal es tan abundante, que en las veinticuatro horas suministra **150.000** litros, cantidad más que suficiente para atender todos los servicios.

Las aguas emergen en un pozo de forma circular, de tres metros de diámetro y 9,70 metros de profundidad, con un nivel constante de unos 3,70 metros.

Este manantial está constituido por varias hijuelas procedentes del mismo origen, y que se reunen en el punto de convergencia á 3,20 metros por debajo del nivel del mar.

Si tomamos el agua directamente del manantial y la recibimos en un vaso, se nos presenta clara, diáfana, transparente, con olor á huevos podridos, sabor hepático y marcadamente salado; es untuosa al tacto y al paladar.

Se desprenden burbujas, por intervalos, que se adhieren por mucho tiempo á las paredes del vaso, se opaliniza al contacto del aire y pierde su olor sulfhídrico. Si se la conserva en un frasco herméticamente cerrado, se mantiene en toda su pureza, no perdiendo su olor ni su sabor característico.

Determinados ponderalmente los elementos químicos que las mineralizan, por el eminente químico *Dr. Codina Lünplin*, da por resultado el siguiente

Análisis químico practicado por el Dr. Codina Länglin.

UN LITRO DE AGUA CONTIENE

Gases disueltos calculados á 0° centigrado y 0m,760.

	Centímetros cúbicos.	Gramos.
Ácido sulfidohídrico libre...	47,774	0,07276
— carbónico libre.....	1,267	0,00251
Nitrógeno.....	13,651	0,01714
	62,692	0,09241

Substancias fijas.

Sulfuro sódico.....	0,01221
Bicarbonato cálcico	0,21155
— estróncico.....	Indicios.
— magnésico.....	0,01210
— ferroso.....	0,00614
— manganeso.....	Indicios.
Sulfato sódico.....	0,61452
— cálcico	1,99268
— magnésico.....	0,76995
Cloruro sódico.....	24,95836
— potásico	0,08618
— cálcico.....	1,45515
— magnésico.....	1,72439
— lítico.....	0,00164
Bromuro magnésico.....	0,00268
Oxido aluminico..	0,01186
Ácido fosfórico.....	0,01587
— silícico.....	0,02414
Iodo.....	Indicios.
Materia orgánica.....	0,18198

TOTAL..... 32,11120

Residuo salino..... 32,0358

La temperatura constante es de 19° centígrados, y su densidad á 15° centígrados es la de 1.127,332.

Por la simple lectura del precedente análisis se aprecia que, aparte de la indiscutible importancia de los sulfatos sódico, cálcico y magnésico; de los cloruros potásico, cálcico, magné-



PASEO LATERAL

sico y lítico; de los bicarbonatos cálcico, magnésico, ferroso y manganeso; del bromuro magnésico, ácido fosfórico, iodo y otros que se encuentran en proporciones terapéuticas, aparecen en cantidad notable y predominante el **cloruro de sodio** y el **ácido sulfhídrico**, razón por la que las aguas de **San Telmo** figuran oficialmente á la cabeza de las **clorurado-sódicas sulfurosas** de fuerte mineralización.

Ésta la adquieren al pasar por entre las capas permeables de los terrenos que recorren, no recibiendo antes ni después de recogidas en la bien construida arqueta que las contiene influencia alguna que pueda contaminarlas; pudiendo asegurar que, además de las condiciones hidrominerales que las caracterizan, reúnen las no menos estimables de higiénicas y asépticas.

Recientemente ha practicado el ilustrado Médico hidrólogo Dr. Lord y Gamboa un análisis espectral de estas aguas con una concentración previa de 200 litros (1), apreciando luego de una serie de operaciones preliminares las rayas características del **rubidio** y del **cesio**, débiles, pero bien distintas, obteniendo al mismo tiempo los magníficos espectros del **calcio** (total), del **estroncio** (parcialmente bien visibles, *a* y *E*), del **potasio** (total), del **sodio** (intensísimo), y del **litio** (intensísimo).

(1) De estos ensayos dió cuenta tan distinguido hidrólogo en la *Revista Médico-Hidrológica Española*, pág. 297, año 1901.

AGUAS MADRES

La exuberante mineralización de las aguas de **San Telmo** permite su concentración, dando lugar á lo que en hidrología médica se conoce con el nombre de **aguas madres**, las que, aun cuando en pequeñas cantidades, se vienen ensayando con éxito en dicho Establecimiento termal (1).

Estos ensayos se ampliarán tan pronto se monten los aparatos necesarios para obtenerlas en grandes cantidades, siendo posible que en la próxima temporada queden instalados aquéllos, lo que permitiría extender la acción terapéutica de tan importante agente hidromineral con su aplicación en baños generales; nuevo recurso terapéutico con el que se podrá ampliar el radio de acción de sus indicaciones, especialmente en los procesos de naturaleza **escrófulo-tuberculosa**.

Las aguas de **San Telmo**, condensadas hasta alcanzar de 26° á 30° Beamé, aumentan las proporciones de los elementos químicos que las mineralizan, principalmente los **sulfuros**, **ioduros** y **bromuros**, perdiendo, en cambio, los gases y algunas proporciones de **cloruro de sodio**; razón

(1) En la actualidad se obtienen las aguas madres por evaporación solar, y sólo en cantidad precisa para su uso en aplicaciones tópicas y al interior, en cuyo caso las usan los enfermos, en cortas dosis, mezcladas con caldo ó leche.

por la que las aguas madres están incluidas entre las de **clorurado-sódicas, iodo-bromuradas**; enunciado que por sí solo basta para explicar la naturaleza de las acciones fisio-terapéuticas que desenvuelven.

Además, esta forma de aplicación balneoté-rápica, varía las acciones de las aguas, según la cantidad de aguas madres que se adicione á los baños salados, permitiendo obtener á discreción efectos sedantes, estimulantes ó excitantes. La adición de las aguas madres influye en la acción excitante del agua mineral, haciéndola más resolutiva y sedante, sin que por esto deje de desenvolver su acción tónica, la que aumenta en alto grado cuando se las emplea sin mezcla alguna.

También se utilizan en aplicaciones tópicas facilitando además, la exportación para preparar con agua potable el baño á domicilio en aquellos casos en que no sea dable al enfermo trasladarse al Balneario ó necesitase emplearlas fuera de la temporada, dosándose la cantidad de sales según convenga, para lo que basta adionar mayor ó menor cantidad de agua potable.

ACCIÓN FISIOLÓGICA

Con el uso del agua en bebida se determinan acciones inmediatas en los aparatos digestivo, circulatorio, respiratorio y génito-urinario, variando la energía de sus efectos según la dosis de agua que se ingiera.

Así, pues, á la dosis de 30 á 100 gramos es aperitiva, activando las funciones gastro intestinales. A dosis más elevadas purga suavemente, sin determinar cólicos, dando lugar á una ligera excitación que demuestra su acción **electiva** sobre la mucosa digestiva é higado. Si se abusa de ella, aumentan los expresados efectos de excitación, llegando á determinar fenómenos de gastricismo.

Influye en los elementos constitutivos de la sangre, desenvolviendo acciones conservadoras del glóbulo rojo, hematógenas y excitadoras de la nutrición, cuyos efectos se traducen en la mayor actividad de la nutrición y la hematosi, verificándose con mayor amplitud la función respiratoria. Favorecen, además, la diuresis, facilitando la eliminación del ácido úrico.

Por último, imprimen una acción electiva sobre los tegumentos cuyas funciones **reciben** estímulos manifiestos; los que **recibe** también el sistema nervioso, en el que á los fenómenos de depresión suceden mayor tonicidad y excitabilidad, con aumento de su potencia refleja.

Con el baño varían los efectos según la tem-

peratura, duración, condiciones individuales y naturaleza de la dolencia, siendo aquéllos debidos á los estímulos que se desarrollan al ponerse la piel en contacto con los elementos mineralizadores, determinándose actos reflejos de los centros cerebro-espinales que se transmiten á los diferentes órganos, activando sus funciones, vigorizando las energías del sistema nervioso y vascular y modificando profundamente los cambios orgánicos y la nutrición íntima.

Las duchas constituyen un auxiliar poderoso de la medicación hidromineral, variando sus efectos según sea su aplicación general ó local, temperatura, duración, presión y calibre de los chorros.

La pulverización, irrigación y gargarismos desenvuelven acciones puramente locales, que dan lugar á la modificación de las mucosas enfermas, determinando con el estímulo que las aguas producen el aumento de secreción de las glándulas respectivas.

En resumen, los efectos de estas aguas son de tonicidad y estímulo, por la actividad que imprimen á las funciones; llevan su influencia á los elementos químicos del organismo; actúan, no sólo como conservadoras del glóbulo rojo, sino como hematógenas y excitadoras de la nutrición, produciendo además efectos laxantes cuando se emplean en cantidad conveniente, dando también lugar á efectos **excitantes, tónicos y resolutivos.**

INDICACIONES TERAPÉUTICAS

El **cloruro de sodio** y el **hidrógeno sulfurado** que estas aguas contienen, constituyen los factores más importantes del tratamiento termal en las enfermedades de la **piel**, principalmente el **eczema, seborreas, furunculosis, herpes genital, etc.**, en los **linfáticos, escrofulosos y artríticos.**

El **linfatismo** en sus diversas manifestaciones, la **heredo-sífilis** y todos los estados caracterizados por la pérdida de las energías, en los niños y personas debilitadas, así como los estados difíciles de **crecimiento, pubertad, menopausia y convalecencia**, obedecen rápidamente al estímulo poderoso de estas aguas.

Su acción **excitante y tónica** de excelentes resultados en la **anemia, menorrea y dismenorrea**, en las enfermedades del **útero** y sus **anexos**, especialmente en las **metritis crónicas** é **infartos del útero** de forma tórpida.

Las manifestaciones **reumáticas** que aparecen en sujetos **linfáticos** y **escrofulosos**, así como los estados caracterizados por **agotamiento nervioso (neurastenia), neuralgias** é **histerismo** obtienen fácilmente la curación.

Su **especialización** está reconocida en la **linfadenia, dermatosis de forma tórpida, osteopatías y artropatías escrofulo-tuberculosas.**

ESTABLECIMIENTO

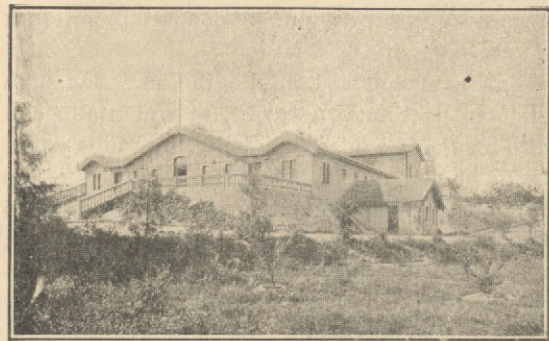
Está formado por amplia y elegante construcción, al que precede una espaciosa terraza, desde la que se contempla pintoresco panorama, que sirve de base á la fachada principal del edificio, que mide unos 30 metros de extensión.

En el vestibulo están instalados á izquierda y derecha, respectivamente, los despachos del Médico Director y de la Administración, y termina en un salón destinado á descanso de los bañistas, en el que se encuentra piano, servicio completo de escritorio y mesa de lectura provista de multitud de diarios y periódicos ilustrados y científicos.

Esta sala da paso al patio central, de forma cuadrangular, que mide unos 14 metros por lado y que está rodeado de una galería cubierta en la que hay instalada una báscula automática. Además de la hermosa palmera que le sirve de adorno, se encuentran emplazados en sus ángulos anteriores dos kioscos destinados al servicio del agua mineral en bebida y despacho de billetes.

La expresada galería da acceso á los cuartos de baño general, la mayor parte de ellos con doble pila de mármol y algunas de porcelana, teniendo instalado en cuatro de ellos un aparato de ducha para utilizarlo en los casos en que conviene combinar ambos medios de aplicación balneoterápica.

Al frente se encuentra la sala de aparatos de ducha, convenientemente instalados y con los que pueden llenarse todas las indicaciones; á ambos lados de esta dependencia se hallan dos habitaciones destinadas á cuarto de baño, utilizándose al propio tiempo para vestuario de los bañistas que necesiten usar las duchas. En una



ESTABLECIMIENTO PRINCIPAL

de estas habitaciones está instalado, además, el baño de asiento con hidro-merelador, con ducha vaginal, rectal, perineal y lumbar.

A la izquierda están los departamentos destinados á la pulverización é irrigación nasofaríngea y auricular, montados con arreglo á los últimos adelantos de la industria balnearia.

Para completar los expresados servicios se

ESTABLECIMIENTO

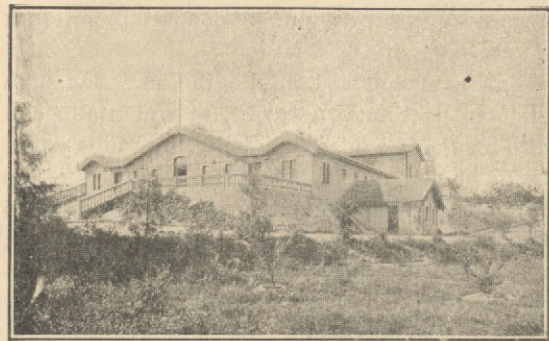
Está formado por amplia y elegante construcción, al que precede una espaciosa terraza, desde la que se contempla pintoresco panorama, que sirve de base á la fachada principal del edificio, que mide unos 30 metros de extensión.

En el vestibulo están instalados á izquierda y derecha, respectivamente, los despachos del Médico Director y de la Administración, y termina en un salón destinado á descanso de los bañistas, en el que se encuentra piano, servicio completo de escritorio y mesa de lectura provista de multitud de diarios y periódicos ilustrados y científicos.

Esta sala da paso al patio central, de forma cuadrangular, que mide unos 14 metros por lado y que está rodeado de una galería cubierta en la que hay instalada una báscula automática. Además de la hermosa palmera que le sirve de adorno, se encuentran emplazados en sus ángulos anteriores dos kioscos destinados al servicio del agua mineral en bebida y despacho de billetes.

La expresada galería da acceso á los cuartos de baño general, la mayor parte de ellos con doble pila de mármol y algunas de porcelana, teniendo instalado en cuatro de ellos un aparato de ducha para utilizarlo en los casos en que conviene combinar ambos medios de aplicación balneoterápica.

Al frente se encuentra la sala de aparatos de ducha, convenientemente instalados y con los que pueden llenarse todas las indicaciones; á ambos lados de esta dependencia se hallan dos habitaciones destinadas á cuarto de baño, utilizándose al propio tiempo para vestuario de los bañistas que necesiten usar las duchas. En una



ESTABLECIMIENTO PRINCIPAL

de estas habitaciones está instalado, además, el baño de asiento con hidro-merelador, con ducha vaginal, rectal, perineal y lumbar.

A la izquierda están los departamentos destinados á la pulverización é irrigación nasofaríngea y auricular, montados con arreglo á los últimos adelantos de la industria balnearia.

Para completar los expresados servicios se

están haciendo los estudios necesarios con el fin de instalar una sala para respiración de gases, y el baño y ducha de vapor.

Existen además otras dependencias anexas, entre las que las más importantes son: una salita especial con tocador para señoras, y el cuarto de reconocimiento, que, dosado al despacho del Médico-Director, contiene todos los enseres necesarios y un bien surtido botiquín de urgencia.

En la parte superior del edificio se encuentra el local destinado á *buffet*, ornamentado con *alto zócalo* de azulejos, ladrillos labrados y pintados al óleo, que se comunica por tres puertas con otra terraza que da paso á un extenso parque.

A corta distancia se levanta el pabellón destinado á los pobres, en el que se llenan los servicios hidro-minerales con completa independencia.

Adosado al edificio, en su parte derecha, está la llamada Casa de máquinas, en la que hay instalados dos motores de vapor de fuerza de 10 caballos cada uno, destinados á elevar el agua á los depósitos y á obtener su calefacción por vapor libre.

El Balneario se encuentra rodeado por un amplio paseo para carruajes, que facilita el acceso á la parte alta del edificio, y que utilizan los enfermos que por su delicado estado de salud no pueden efectuarlo por sí mismos.

CONSEJOS Á LOS BAÑISTAS

La mejor hora para tomar el baño es la de la mañana.

Se recomienda á las señoras, que no padezcan de erupciones en la cabeza, el uso de las gorras impermeables para el baño y ducha, con el fin de evitar los enfriamientos que fácilmente se producen al mojar los cabellos con las aguas minerales.

Es muy prudente taponar los oídos con algodón al sumergirse en el baño.

Terminadas que sean las aplicaciones balneoterápicas, debe favorecerse la reacción con bebidas estimulantes, ejercicio ó suave *massage*.

Conviene siempre, y en especial luego de un baño caliente, preservarse de toda impresión atmosférica.

Durante el tratamiento hidro-mineral, y terminado éste, debe someterse el bañista á los sabios preceptos de la higiene.

Como medida de higiene profiláctica, deben todos los concurrentes al balneario procurar no escupir en el suelo, utilizando al efecto los innumerables escupidores que con dicho fin se encuentran en todas las dependencias del Establecimiento.

Con el fin de evitar accidentes fáciles de provocar si se modifica la temperatura prescrita, deben abstenerse los señores bañistas de abrir los grifos luego de preparado el baño.

MÉDICO-DIRECTOR

Lo es en la actualidad en propiedad y por oposición el Dr. D. Joaquín Aleixandre, distinguido oculista de Madrid, en cuya capital reside, Zurbano, 9, principal, á donde podrán dirigirse las consultas técnicas fuera de la temporada.

Durante la **temporada oficial**, que empieza en **15 de Junio** y termina en **15 de Octubre**, tiene establecidas las siguientes

Horas de consultas:

En el Bañeario	}	De siete á nueve de la mañana.
		» cuatro á seis de la tarde.
En la ciudad	}	De diez á doce de la mañana.
		» tres á cuatro de la tarde.

De **ocho á nueve** de la mañana recibe á los **soldados y pobres** de solemnidad en el Bañeario.

Fuera de las horas señaladas, pasa á visitar á sus domicilios á los señores bañistas que lo soliciten.

Los honorarios de la primera consulta y expedición de papeleta en cualquiera de los despachos citados, importan **7,50 pesetas**.

Por este mismo servicio en el domicilio de los bañistas, se abonarán **10 pesetas**.

TARIFA

de los servicios balneoterápicos.

	<u>Pesetas.</u>
Por el uso del agua en bebida durante la temporada	5
Por un baño general.....	2
Por idem con ducha en el mismo cuarto...	2,50
Por idem local.....	1
Por idem de asiento con ó sin ducha.....	1,50
Por una ducha circular.. ..	2
Por una general cualquiera.....	1
Por una combinada.....	1,50
Por una escocesa ó alternada.....	1,50
Por una irrigación.	1
Por una pulverización.....	1
Cánulas asépticas para irrigación nasal á.	1
Idem id. para otros usos á ..	2
Vasos á.....	1
Ropa para baño.....	0,50

PRECIOS DEL AGUA EMBOTELLADA

En Jerez.

Por una botella de á litro..... 1

En el resto de la Península.

Por una botella de á litro..... 1,25

ITINERARIO Y HOSPEDAJE

Itinerario (1).—Línea ferroviaria de Sevilla á Cádiz, con estación en Jerez de la Frontera, en la que esperan, á la llegada de todos los trenes, riperts y carruajes para el transporte de viajeros y equipajes á la ciudad.

De Sevilla, procedentes de Madrid, hay trenes correo y mixto diarios; expreso tres veces á la semana.

De Cádiz, los mismos que de Sevilla, y además dos mixtos cortos diarios, que terminan su recorrido en Jerez.

En Utrera enlazan los trenes de Granada y Málaga.

Hospedajes.—Estando el Balneario á 1.800 metros de la población, no necesita de hospedería especial, pudiendo residir cómodamente los bañistas en los distintos hoteles y casas de huéspedes de Jerez.

Los principales hoteles son el de **Jerez**, **Los Cisnes**, el **Siglo XX**, la **Victoria** y **Nueva Victoria**, con esmerado servicio y buena instalación. Hay también casas que reciben huéspedes y varios **Restaurants** á precios económicos.

(1) De acuerdo la Compañía de Ferrocarriles Andaluces y la de Madrid, Zaragoza y Alicante, los portadores de los billetes de baños pueden detenerse en Jerez, para utilizar los del Balneario de **San Telmo**; de esta resolución se da cuenta en los carteles que las expresadas Compañías publican todos los años para anunciar el servicio económico de baños á las playas.

CORREOS Y TELÉGRAFOS

La correspondencia de Madrid y Sevilla se recibe á las 7,10 tarde y 11,9 mañana.

La de Cádiz, á las 7,46 de la mañana y 5,5 de la tarde.

La de Jerez sale para Sevilla y Madrid á las 7,56 de la mañana y 5,15 de la tarde, y para Cádiz á las 7,20 de la tarde y 11,19 de la mañana.

La estación telegráfica tiene servicio permanente.

En la estación del ferrocarril está establecido también el servicio público de telégrafos.

ESTABLECIMIENTOS DE GIRO

Los señores bañistas pueden utilizar el Giro Mutuo, Sucursal del Banco de España y otras Casas de Banca.

SERVICIO DE CARRUAJES

En tanto se lleva á cabo la explotación del tranvía eléctrico en proyecto, se ha establecido un servicio de *riperts* que partirán de Santo Domingo y de la plaza del Arenal alternativamente; las horas señaladas para el mismo son las de **siete á diez** de la mañana y de **cuatro á seis** de la tarde.

Los señores bañistas que deseen servicios especiales podrán utilizar los coches de plaza y de lujo que prestan servicio en la población.

DISTRACCIONES

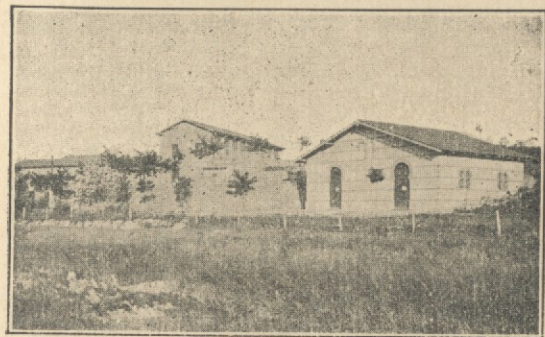
Jerez, con sus magníficas bodegas, en las que se guardan los excelentes vinos de justa y universal fama, entre las que descuella la de los Sres. Byass & Co. Ld.; Círculos, hermosos paseos, Depósito de las aguas, monumentos históricos, Centros instructivos, Biblioteca popular, Exposición permanente, Museo, las agradables veladas, funciones de teatro, corridas de toros y carreras de caballos, ofrece á los bañistas elementos de distracción y recreo, que hacen más agradable su estancia.

Hace poco se ha inaugurado un Museo artístico, con exposición permanente de las industrias del país, lo que constituye un nuevo medio de atracción que sirve de punto de cita para la *high life* los días que tienen lugar los conciertos que con frecuencia se dan en el patio del expresado Museo.

EXCURSIONES

La inusitada animación que durante el verano reina en las playas de las poblaciones próximas, así como las veladas y corridas de toros que en éstas se celebran, sirven de pretexto para realizar excursiones á Cádiz, San Fernan-

do, Sanlúcar de Barrameda, Puerto de Santa María y Puerto Real, donde pueden admirarse, además de los Museos y obras artísticas, los astilleros de la Constructora Naval Española, los de la Compañía Trasatlántica y el de la Carraca, el Observatorio astronómico de San Fernando, etc.



ESTABLECIMIENTO DE POBRES

Estas excursiones pueden realizarse con bastante comodidad y sin perturbar el tratamiento hidromineral, aprovechando los trenes que circulan desde Cádiz y los viajes diarios que en corto tiempo llevan á cabo varios vapores entre Cádiz, Puerto Real y el Puerto.