

HIDROTERAPIA

La hidroterapia consiste
En la aplicación del agua
Utilizada con fines terapéutico,
Aprovechando sus efectos
Térmicos o mecánico

Más del 60% del organismo humano es agua, y los expertos recomiendan beber entre dos y tres litros de este líquido cada día, aunque el agua también forma parte de la composición de los alimentos, especialmente frutas y verduras, y se puede obtener parte de la cantidad diaria recomendada con el consumo de estos productos. El ser humano es capaz de sobrevivir sin comida durante bastante tiempo, pero no sin agua, ya que el cuerpo se deshidrata y este proceso conduce a la muerte.

Tipos de hidroterapia.

hidroterapia mecánica.

Empuje: Este tipo de hidroterapia actúa al sumergir el cuerpo en el agua. Ayuda a ejercitar los músculos en personas con movilidad reducida, ya que el peso de una persona en el agua es mucho menor del habitual.

Compresión: El agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios. Se utiliza como método de relajación o para tratar las varices.

Resistencia hidrodinámica: Se utiliza una superficie acuática al realizar ejercicio en lugar de hacerlo en tierra. Sirve para fortalecer músculos.

Presión: El agua se aplica a través de duchas o chorros. Sirve para la relajación o la estimulación del sistema nervioso.

hidroterapia térmica.

Agua caliente: Tiene un efecto predominantemente relajante, pero también sirve como sedante, para relajar el tono muscular, mejorar la circulación sanguínea mediante vasodilatación periférica y como analgésico, aliviando dolores leves.

Agua templada: Mayormente se usa con efectos sedantes.

Agua fría: Estimula el sistema circulatorio y aumenta el ritmo cardiaco. También se utiliza como tonificante muscular, como antiinflamatorio y como tratamiento complementario en determinadas patologías psiquiátricas.

Hidroterapia Química.

Consiste en utilizar el agua junto a sustancias químicas, añadidas o propias del agua, para conseguir un objetivo distinto en el tratamiento. Los tipos de agua que hay son:

Agua clorurada: Ingerida, estimula las funciones orgánicas. Si además está caliente, produce sedación y relajación muscular.

Agua sulfatada: Ingerida, tiene efectos laxantes y diuréticos. Aplicada sobre la piel, aporta beneficios a los sistemas respiratorio y locomotor.

Agua ferruginosa: Para tratar casos de anemia y enfermedades de la piel.

Agua sulfurosa: Sirve para tratar afecciones articulares y respiratorias o inflamaciones alérgicas.

TERMOTERAPIA

La termoterapia es un tratamiento que consiste en la aplicación de calor con fines terapéuticos, usualmente era aplicado en el ámbito de la fisioterapia como método para tratar dolores musculares, contracturas e inflamaciones, pero su uso se ha extendido a la medicina estética para reducir la grasa localizada, la celulitis y el sobrepeso.

Como se menciona antes, la termoterapia consiste en el empleo terapéutico del calor, el calor constituye un agente terapéutico natural, cuya utilización se remonta a los tiempos más primitivos, egipcios, griegos, romanos y otros pueblos de la antigüedad lo utilizaban con eficacia en el tratamiento de múltiples afecciones, precisamente por su eficacia, la termoterapia ha seguido empleándose ininterrumpidamente hasta nuestros días, si bien se han modificado y perfeccionado las formas de aplicación de calor.

LA TERMOTERAPIA EN MEDICINA ESTÉTICA

La aplicación de calor en el cuerpo estimula el catabolismo de las grasas, es decir, la conversión de las moléculas grandes y complejas procedentes de los alimentos o de nuestro propio cuerpo en otras más simples y pequeñas para conseguir energía, por ello, la termoterapia es un interesante aliado para perder peso.

Además, la sudoración que se produce durante el tratamiento y los efectos diuréticos de la termoterapia benefician la eliminación de toxinas, reduciendo los problemas de retención de líquido e hinchazón que presentan muchos pacientes.

TÉCNICAS QUE EMPLEA LA TERMOTERAPIA EN MEDICINA ESTÉTICA

Existen distintos métodos para aplicar calor en función de la forma en que este se aplique: Sólida, semilíquida o gaseosa.

Estos métodos de calor se pueden emplear de manera generalizada, pero sobre todo están indicados para el tratamiento local, algunos se pueden usar en la comodidad del hogar, ya que su empleo es muy fácil, en cualquier caso, antes de su uso, siempre es recomendable consultar con él o el médico(a) su empleo pues él o ella nos asesorará sobre las mejores opciones en cada caso, así como el tiempo de uso y las contraindicaciones y riesgos del mismo.

COMO ACTUA LA TERMOTERAPIA

La termoterapia debe realizarla un especialista médico cualificado, ya que será este el que determine el calor necesario para cada paciente en función del caso a tratar.

En el supuesto de que se quiera emplear como tratamiento para la obesidad, es necesario que el calor aplicado sea capaz de penetrar hasta el panículo adiposo, que es la capa más profunda de la piel, la hipodermis, lugar donde se acumulan las células de grasa.

Además, este calor debe aplicarse de manera generalizada y no localizada, para que los efectos de la termoterapia sean efectivos.