



**Nombre del alumno:**

Johana Nazareth Vázquez Flores

**Nombre del profesor:**

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

**Nombre del trabajo:**

Control de lectura

**Materia:**

Interculturalidad y salud II

**Grado:**

2do A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 07 de Marzo del 2020

# HIDROTERAPIA

La hidroterapia es la utilización terapéutica del agua, es la aplicación externa del agua sobre el cuerpo humano. Dicha práctica tiene efecto mecánico, que a su vez produce factores hidrolísticos, es la presión que se ejerce del líquido sobre el cuerpo sumergido. Este factor proporciona beneficios como la descarga & la activación de la movilización activa en caso de debilidad muscular, también retribuye al flujo sanguíneo, esto facilita el retorno venoso de miembros inferiores. Ahora bien, los factores hidrodinám. tiene relación con la viscosidad, densidad, cohesión & adherencia del líquido.

El efecto térmico es la de la temperatura de  $1^{\circ}$ - $18^{\circ}\text{C}$  tiene efectos estimulantes & tónicas, de  $18^{\circ}$ - $36^{\circ}\text{C}$  tiene efectos sedantes & de  $36^{\circ}$ - $46^{\circ}\text{C}$  sus efectos son sedantes, relajantes & analgésicas.

Existen diversas técnicas hidroterápicas, la hidroterapia general hay de tipo balneoterapia, baños parciales, balneocinesiterapia, hidrocinesis & duchas, en la hidroterapia local hay de tipo compresas & baños.

Ahora la balneoterapia que es una técnica de hidroterapia general, están los baños salados que se aplican en personas con obesidad, gota & osteomielitis, los baños carbogaseosos son estimulantes, los baños de oxígeno son sedant. baños de Kneipp, baño de hidromasaje, baños galvónicos, baños con sustancias medicamentosa & baños a jacuzzi.

Los baños parciales reciben el nombre según la zona del cuerpo para la que están ideados.

Maniluvios: Miembros superiores

Pediluvios: Miembros inferiores

Semicupio: Baños de asiento

La balneocinesiterapia / hidroacinesiterapia, se utilizan técnicas de movilización

Tanque de Hubbard: la temperatura del agua esta entre  $24^{\circ}$  &  $38^{\circ}\text{C}$

Piscinas terapéuticas

Piscinas de natación

Las duchas las indican frías o calientes & tienen el efecto estimulante & la neutra con efecto sedante, existen diferentes tipos

Duchas de Vichy: se asocia a masoterapia

Chorros de agua marina

Ducha escocesa

Ducha circulatoria

Afusiones

Envolturas húmedas: Se utilizan para reducir la fiebre

Curas de Kneipp: Es de carácter naturista

Las compresas se utilizan húmedas, ya sea frías, calientes o neutras o también se utilizan secas. Los baños locales se encuentran de turbina o remolino, los de chorro & contraste.

Los efectos fisiológicos de la hidroterapia son muy diversos, ya que dependiendo de la aplicación puede influir en diferentes sistemas del cuerpo.

Incremento de la movilidad

Estimulación del sistema inmunitario

Reducción de dolor & espasmo muscular

Reducción de patrones normales de mov.

Mejoramiento del equilibrio

Reducción de estrés & ansiedad

Existen gran variedad de enfermedades & lesiones que se pueden ver beneficiadas

Músculo esquelético

Artritis reumatoide

Tractoras

Esguinces

Tipo neurológico

EVC

Enf. de Parkinson

Distrofias musculares

Esclerosis múltiple

Fibromialgia

Esta técnica proporciona un entorno óptimo para el tratamiento de las disfunciones físicas que conllevan una incapacidad para poder realizar determinadas actividades & ejercicios.

## Referencia bibliografica

(s/f).Hidroterapia.[Fecha de consulta 07 de Marzo 2021]. Disponible en <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/hidroterapia3.pdf>

(s/f). ¿EN QUÉ CONSISTE LA HIDROTERAPIA? .[Fecha de consulta 07 de Marzo 2021]. Disponible en <https://www.orclinica.com/blog/en-que-consiste-la-hidroterapia/>