



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Maricruz Elizama
Méndez Pérez**

**Nombre del profesor: Dr. Sergio
Jiménez Ruiz**

**Nombre del trabajo: Control de lectura
“Hidroterapia”**

Materia: Interculturalidad y Salud II

Grado: 2

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Marzo del 2021

1. Conceptos

La hidroterapia es la utilización terapéutica del agua por sus propiedades físicas; podemos definirla también como la rama de la hidrología que estudia la aplicación externa del agua sobre el cuerpo humano, siempre que sea con fines terapéuticos y principalmente como vector mecánico y térmico.

Hidrología: Parte de las Ciencias Naturales que se ocupa del estudio de las aguas.

Crenología (de creno, manantial): es la rama de la Hidrología que se ocupa de las aguas minero-medicinales en su constitución y propiedades, así como de los terrenos en los que estas se originan.

Climatoterapia: es el uso de los climas como actividad terapéutica.

Talasoterapia: estudia la acción terapéutica del agua del mar y su entorno.

Balneoterapia: Es el tratamiento de afecciones mediante el uso combinado de la Hidroterapia y la Hidrología, a las que se pueden añadir los efectos sobre el psiquismo ya que los balnearios están usualmente en zonas alejadas, en plena naturaleza, donde existe un alejamiento de la vida normal con sus preocupaciones y un contacto con la naturaleza, que obran también de manera beneficiosa sobre las patologías.

Psamoterapia: es el empleo de la arena como vector térmico y su aplicación terapéutica.

2. Indicaciones y Contraindicaciones

Indicaciones

- Todas aquellas que quedaron indicadas en termoterapia/crioterapia cuando el agente físico utilizado es el agua: artritis, artrosis, hipotonía, paresias, parálisis, columna

y reducción de la marcha.

Contraindicaciones.

- Artritis infecciosa (en piscinas),
- Cardiopatías descompensadas,
- Bronquitis crónica descompensada,
- Dermatología: micosis y dermatitis plégena,
- Cirrosis y diarreas,
- Epilépticos no controlados y síndromes coréicos,
- Cualquier herida abierta,
- Hipertensión arterial y varices.

3.- Principios físicos del agua

El agua es la sustancia más abundante en la superficie terrestre, encontrándose de forma aislada en cualquiera de sus estados; líquida, sólida o gaseosa; o formando parte de compuestos tanto orgánicos como inorgánicos. Es el elemento más abundante en la composición de todos los seres vivos. En estado puro sus propiedades organolépticas son las de un elemento inodoro, insípido e incoloro.

4.- Tipos de Aguas.

- Aguas profundas: de menor interés terapéutico pero con propiedades mineralo medicinales.
- Aguas superficiales: • Manantiales y fuentes espontáneas: que se denominan manantiales freáticos.
- Manantiales a los que se accede a través de pozos artesianos o un sistema de bombeo.

5.- Efectos fisiológicos Terapéuticos

Son cuatro los efectos del agua que hacen que sea ideal como medida terapéutica. Estos efectos son: el efecto mecánico, el térmico, el efecto general y el psicológico; todos ellos pasamos a desglosarlos.

Factores hidrostáticos

La presión que ejerce un líquido sobre un cuerpo sumergido (presión hidrostática) es igual al peso de la columna del líquido situada por encima

de ese cuerpo y es directamente proporcional a la profundidad de la inmersión y a la densidad del líquido.

Efecto térmico: Es el efecto más utilizado, la temperatura del agua puede variar de 1 a 46°.

Efecto general: La cura termal es como una pequeña agresión que pone al organismo en fase de respuesta favorable, o de bienestar, aumentando su capacidad de defensa; lo negativo es que estos síntomas son malestar general, inapetencia, astenia, ligera hipertemia, trastornos digestivos, leucocitosis, hipotensión arterial.

Efecto psicológico

El agua fría provoca una sensación de estímulo o vigilia y el agua caliente un estado de somnolencia, sedación y sueño. Además tenemos tratamientos en grupo que aumentan el grado de relación con otros pacientes y ello conlleva también un efecto placebo.

6. Técnicas Hidroterápicas

Balneoterapia: • Baños salados: aplicados en obesidad, gota y osteomielitis, • Baños carbogaseosos: también llamados baños de Neuhéimm, emite agua a presión y dióxido de carbono, son estimulantes, • Baños de oxígeno: son sedantes a temperaturas de 33-35°C, Baños con sustancias medicamentosas, • Baños a presión con múltiples toberas (Jacuzzi), • Baños galvánicos: consta de una cubeta en la que se introduce al paciente y se aplica corriente galvánica, • Baños de hidromasaje, • Baños de Kneipp: estanque alargado con agua hasta 10-20 cms de profundidad, dividido en diferentes secciones según la naturaleza del suelo.

Baños parciales: Solo se sumerge en agua parte del cuerpo, reciben el nombre según la zona del cuerpo para la que están ideados; generalmente van asociados a técnicas hidroquinéticas como remolinos o chorros o baños de contraste. Podemos encontrar:

- Maniluvios: para los miembros superiores.
- Pediluvios: para los miembros inferiores.
- Semicupio: o baños de asiento.

Balneocinesiterapia / Hidrocinesiterapia

- Tanque de Hubbard: Baños de cerámica o metálicos en forma de mariposa, para que el fisioterapeuta.
- Piscinas terapéuticas: tamaño de unos 5-6 metros de ancho por unos 12-15 de largo.
- piscinas de natación: de diferentes tamaños. La profundidad puede alcanzar los 3 metros y oscilar la temperatura entre 30-32°; deben disponer de ayudas técnicas que permitan el fácil acceso y la seguridad.

Duchas

- Duchas de Vichy
- Chorro de agua marina
- Ducha escocesa.
- Ducha circulatoria
- Afusiones
- Envolturas húmedas
- Curas de Kneipp.

Compresas

Compresas húmedas

Compresas secas o calientes

Baños locales

- Baños de turbina o remolino, • Baños con chorros, • Baños de contraste.

Bibliografía

Hidroterapia

<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/hidroterapia3.pdf>