



HIDROTERAPIA

Es un tratamiento que utiliza el agua para tratar determinadas patologías, y está indicada ya sea como preparación física para una intervención quirúrgica o como rehabilitación postoperatoria.

CARACTERÍSTICAS

Generalmente, en un ciclo de hidroterapia se realizan dos o tres sesiones por semana, y la duración del ciclo puede variar según la condición del paciente. Los efectos curativos de la hidroterapia no son atribuibles al agua en sí, sino al efecto en el cuerpo de los estímulos térmicos (frío y calor), químicos (por el uso de preparaciones que se añaden al agua) y mecánicos (menos o más presión en las extremidades).

En general, en el curso de la rehabilitación el paciente tiene que realizar unos ejercicios muy similares a los que se hacen en el gimnasio, pero un programa de hidroterapia correcto debe tener en cuenta tres principios básicos: la viscosidad, la presión hidrostática y la flotación.

PROCEDIMIENTO

Se sumerge en el agua el cuerpo entero o una parte del mismo. El agua se puede utilizar a distintas temperaturas (fría, caliente...) dependiendo del problema a tratar, las características personales de cada individuo, la duración y otras variables a tener en cuenta por el especialista.

BENEFICIOS

- Efectos cardiovasculares al favorecer la circulación vascular periférica.
- Estimulación del sistema inmunitario.
- Disminución de contracturas musculares, alivio de lumbalgias, tendinitis, entre otros.
- Acción sedante y analgésica.
- Relajación física y psíquica, que te ayuda a reducir el estrés y los estados de ansiedad.
- Mejora el bienestar general, por lo que también ayuda a los pacientes con trastornos depresivos.
- Eliminación de toxinas, a través del sudor (sauna y baño turco).
- Facilita la respiración

HOMEOPATÍA

La homeopatía o medicina homeopática es una filosofía y práctica médica que se basa en la idea de que el cuerpo tiene la capacidad de sanarse a sí mismo.

CARACTERÍSTICAS

Se basa en la ley de similitud o de los semejantes, la cual afirma que una sustancia que provoca determinados síntomas en una persona sana, en pequeñas cantidades, es capaz de curar los mismos síntomas o semejantes en una persona enferma.

Los homeópatas elaboran los tratamientos consultando libros de referencia que se conocen como repertorios, donde, para la elaboración de un remedio homeopático se consideran factores como el conjunto de los síntomas de cada paciente, el estado físico y psicológico del mismo o su historia médica y de vida.

PROCEDIMIENTO

Los medicamentos o remedios homeopáticos son elaborados mediante sucesivas diluciones en agua o alcohol, de manera que la sustancia original que produce los efectos de la enfermedad quede reducida a una cantidad infinitesimal. Los productos que se utilizan para elaborar estos remedios pueden ser de origen animal, vegetal o químicos (minerales u orgánicos). Para elaborar el medicamento homeopático se sigue un proceso determinado:

Dilución: Es la desconcentración progresiva de la sustancia. Se consigue mediante su disolución en agua o alcohol. La idea es repetir el proceso de disolución tantas veces como sea necesario, hasta que la sustancia no sea perceptible, es decir, diluir lo diluido hasta completar el proceso.

Dinamización: Se debe realizar después de cada desconcentración y consiste en agitar fuertemente la disolución.

Para elaborar un medicamento de este tipo es necesario tener en cuenta tanto los síntomas característicos de la enfermedad como los particulares que presenta cada enfermo ante una misma patología, por lo que el primer paso que se debe tener en cuenta es la elaboración de una historia clínica detallada del paciente y la realización de todas las pruebas necesarias para un correcto diagnóstico de la enfermedad.

BENEFICIOS

- Es totalmente natural, lo que la hace prácticamente inocua y segura, sin adicciones ni efectos secundarios. No alteran tampoco ningún proceso corporal.
- Se basa en la individualización. No solo depende de los síntomas generales, si no también en la manifestación de estos en el paciente en concreto.
- Presentan un enfoque holístico, involucrando no solo el cuerpo, si no también la mente u las emociones de la persona.
- Mejora el sistema inmune fortaleciéndolo. Al presentar una ínfima cantidad de la sustancia que provoca los síntomas, el sistema inmunológico prepara la acción natural para combatirlo y las enfermedades son menos probables.
- Son accesibles de adquirir y fácil de consumir por pacientes reacios, ya que pueden presentarse en forma de pastillas azucaradas.
- Tiene efectos satisfactorios sobre enfermedades crónicas y ofrece alivio del dolor.

FISIOTERAPIA

la OMS definió la fisioterapia como la ciencia del tratamiento a través de medios físicos, ejercicio terapéutico, masoterapia y electroterapia. Además, la fisioterapia incluye la aplicación de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar las capacidades funcionales, la amplitud del movimiento articular y medidas de la capacidad vital, así como ayudas diagnósticas para el control de la evolución.

CARACTERÍSTICAS

Entre las características de los fisioterapeutas se encuentran que tratan problemas que se relacionan con los sistemas musculoesqueléticos que vienen a ser los tejidos, al igual que las articulaciones y los huesos, pero también son especialistas en el área neuromuscular, refiriéndonos así al cerebro y sistema nervioso, y al sistema cardiovascular que abarca corazón y pulmones.

PROCEDIMIENTO

La mayoría de los fisioterapeutas usan una combinación de técnicas para aliviar el dolor y mejorar la coordinación, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Con frecuencia, los fisioterapeutas les piden a sus pacientes que usen un equipo de ejercicio, como bicicletas o caminadoras.

BENEFICIOS

- Reducir las tensiones musculares y aliviar el dolor.
- Mejorar la movilidad de los tejidos y la calidad del movimiento.
- Evitar el riesgo de lesiones.
- Relajar el cuerpo y la mente.
- Mejorar el descanso y la calidad del sueño.
- Incrementar la sensación de bienestar.
- Aportar vitalidad.

PROCEDIMIENTOS GENERALES

- Masoterapia.
- Kinesioterapia.
- Fisioterapia manual ortopédica.
- Métodos manuales de reeducación de la conducta postural.
- Estiramientos analíticos.
- Fisioterapia neurológica.
- Fisioterapia respiratoria.
- Fisioterapia obstétrica.

