



Martín Mar Calderón

Sergio Jiménez Ruiz

Hidroterapia

INTERCULTURALIDAD Y SALUD II

2°

“C”

Comitán de Domínguez, Chiapas a 04 de
marzo de 2022.

Hidroterapia

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.

A parte de las indicaciones particulares que pueden tener cada tipo de agua o cada técnica hidroterápica que veremos a continuación:

Indicación

- Todas aquellas que quedaron indicadas en termoterapia/crioterapia cuando el agente físico utilizado es el agua: artritis, artrosis, hipotonía, parénias, parálisis, columna y reeducación de la marcha
- Afecciones del sistema nervioso: neuralgias, neuritis, polio-mielitis, insomnio y cuadros de agitación neuromotriz

Contraindicaciones

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

El agua es la sustancia más abundante en la

Interculturalidad
Martín Mar Calderón

07/03/22

Superficie terrestre, encontrándose de forma aislada en cualquiera de sus estados; líquido, sólido o gaseoso; 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. Tiene una serie de propiedades que le confieren una gran importancia terapéutica y le dan un gran interés al ser un factor que interviene en la regulación térmica de los seres vivos.

Posee además un alto coeficiente de viscosidad y tensión superficial y una gran conductividad calórica, pero una mala conductividad eléctrica en estado puro; esta conductividad aumenta mucho sin embargo, si se le adiciona una sal ionizable, lo que implica que la conductividad eléctrica está en relación con el grado de mineralización.

La molécula de agua está compuesta de dos átomos de Hidrógeno y uno de oxígeno. Los átomos de hidrógeno se unen al de oxígeno formando una molécula donde los átomos de Hidrógeno están separados por un ángulo de 110° . Las moléculas de agua también pueden disociarse en el seno líquido mismo, llevando a cabo reacciones hidrolíticas. Estas propiedades físico-químicas del agua son las que posteriormente llevarán a los efectos beneficiosos terapéuticos para el paciente. Más emparentado con la hidrología médica se

emplea cuando la utilización del agua no es solo superficial. No es más que el empleo de aguas minerales y minero-medicinales; aquellas cuyas características físico-químicas las hacen recomendable para su uso terapéutico.

Según el origen de las aguas, podemos clasificarlas en:

- ° Aguas profundas: de menor interés terapéutico pero con propiedades mineromedicinales.
- ° 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.

Son cuatro los efectos del agua que hacen que sea ideal como médica terapéutica. Estos efectos son: el efecto mecánico, el térmico, el efecto general y el psicológico.

El efecto mecánico se divide en factores hidrostáticos, que es la presión que ejerce un líquido sobre un cuerpo sumergido (presión hidrostática) es igual al peso de la columna de líquido situada por encima de ese cuerpo y es directamente proporcional a la profundidad de la inmersión y a la densidad del líquido. y también se divide en factores hidrodinámicos, que es la resistencia al movimiento en el agua es igual a una constante (en relación con la viscosidad, densidad, cohesión y adherencia del líquido) por la superficie a mover, por el seno del ángulo formado entre el plano de proyección de la superficie que se desplaza y la dirección del desplazamiento, y por la velocidad al cuadrado.

El efecto térmico, el más utilizado, la temperatura del agua puede variar de 1 a 46° y, según ello variará los efectos fisiológicos.

El efecto general o llamada reacción general inespecífica. 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 hipertermia, trastornos digestivos, leucocitosis, hipotensión arterial.

Y por último el efecto psicológico, tiene un claro efecto psicológico en las afecciones en las cuales el agua facilita o disminuye las resistencias, de manera que el individuo ejecuta movimientos o acciones que de otra manera no puede realizar. Además 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.

Si a esto añadimos, como ya se mencionó anteriormente, 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, el efecto placebo aumenta aún más. Los baños parciales solo se sumerge en agua parte del cuerpo, reciben el nombre según la zona del cuerpo

para 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.

La balneocinesiterapia o hidrocinestoterapia se utiliza para la inmersión completa en el agua, donde se realizan las técnicas de movilización.

Las Duchas se indican frías y calientes con efecto estimulante, y la neutra ($20-38^{\circ}$) con efecto sedante, todas ellas con un chorro único a una distancia de 3 ó 4 metros. Y por último encontramos a las compresas y baños locales. Las compresas las encontramos en dos tipos, compresas húmedas: frías, calientes o neutras, generalmente en tratamientos alternos, y las compresas secas o calientes: gel de sílice que se calienta aunque nunca por encima de los 30° . Y los baños locales, que son un tratamiento de agua fría o caliente en alguna parte del cuerpo.

Bibliografía

Bernal, L., 2022. *Hidroterapia*. [online] Sld.cu. Available at: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/hidroterapia3.pdf> [Accessed 6 March 2022].