



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Licenciatura**

Medicina Humana

**Materia**

Interculturalidad y salud II

**Docente**

Dra. Saraí García Juárez

**Trabajo**

Infografía sobre hidroterapia.

**Estudiante**

Kevin Jahir Kraul Borralles

**Grado y grupo**

2 semestre

Grupo "B"

1er parcial

Tapachula, Chiapas

14 de marzo de 2023

# TERAPIA DE LA HIDROTERAPIA

## ¿QUÉ ES HIDROTERAPIA?

La **hidroterapia** se define como el uso del agua como **terapia**. Propiedades del agua como la presión o la temperatura resultan altamente favorecedores para tratar diversas dolencias, como, por ejemplo, las musculares. Los **chorros de agua a presión**, los vahos, los baños y las actividades en la piscina favorecen la recuperación muscular.

HIDROTERAPIA  
profesional



Tratamiento  
efectivo

## LOS BENEFICIOS DE LA HIDROTERAPIA

En el caso de los deportistas, la hidroterapia es particularmente beneficiosa, ya que permite «entrenar» (hacer ejercicios dentro del agua, por ejemplo) sin que las articulaciones o la lesión empeoren

## ¿POR QUÉ LA HIDROTERAPIA?

Esto es debido a la escasa resistencia que ofrece el agua, por lo que los movimientos, aunque sean los mismos que en seco, son mucho más suaves para músculos y huesos.

ambiente  
saludable



Relajación  
precisa

## ¿CÓMO ES LA HIDROTERAPIA?

La hidroterapia es el tratamiento que se lleva a cabo con el agua. Este agua se suele usar a diferentes temperaturas alternando entre muy fría, media y caliente. El tratamiento es corporal y se lleva a cabo en la zona lesionada.

## EXISTEN 2 FORMAS DE HACER LA HIDROTERAPIA

1. La primera es por medio de **baños normales** (para personas de movilidad reducida en su mayoría)
2. la segunda es por medio de **chorros de agua a presión**. Este agua puede tener productos agregados que hacen más notable su acción mejorando la circulación y el sistema nervioso.

Formas  
efectivas



Necesitamos  
cuidar nuestra salud

## Actividad necesaria

Las duchas de agua caliente, de por sí, mejoran la circulación porque abren los vasos sanguíneos, por el contrario, el agua fría, consigue el efecto contrario, reduciendo la circulación en la piel pero aumentando de forma notable en sus órganos internos.

## En conclusión

La hidroterapia es una medicina alternativa que no tiene ningún tipo de edad para empezar a hacerla, por lo que niños y mayores pueden beneficiarse tranquilamente de ella.



## FUENTES DE INFORMACIÓN:

- <https://fisiostar.com/tratamientos-fisioterapia/tecnicas-de-fisioterapia/la-hidroterapia>