



Mi Universidad

Nombre del Alumno: LUIS LÓPEZ LÓPEZ

Nombre del tema : HIDROTERAPIA .

Parcial : 1er

Nombre de la Materia : INTERCULTURALIDAD Y SALUD

Nombre del profesor: GARCÍA JUÁREZ SARAI

Nombre de la Licenciatura :MEDICINA HUMANA

Cuatrimestre:2DO

Hidroterapia

Definición de hidroterapia



- Empleo terapéutico del agua, en especial en forma de baño y ducha.
- Utilización del agua como elemento terapéutico.

Clasificación



- Empuje: este tipo de hidroterapia actúa al sumergir el cuerpo en el agua. Ayuda a ejercitar los músculos en personas con movilidad reducida, ya que el peso de una persona en el agua es mucho menor del habitual.
- Compresión: el agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios. Se utiliza como método de relajación o para tratar las varices.
- Agua caliente: tiene un efecto predominantemente relajante, pero también sirve como sedante, para relajar el tono muscular, mejorar la circulación sanguínea mediante vasodilatación periférica y como analgésico, aliviando dolores leves.

Térmica

- Agua templada: mayormente se usa con efectos sedantes.
- Agua fría: estimula el sistema circulatorio y aumenta el ritmo cardiaco. También se utiliza como tonificante muscular, como antiinflamatorio y como tratamiento complementario en determinadas patologías psiquiátricas.



Química

- Agua clorurada: ingerida, estimula las funciones orgánicas. Si además está caliente, produce sedación y relajación muscular.
- Agua sulfatada: ingerida, tiene efectos laxantes y diuréticos. Aplicada sobre la piel, aporta beneficios a los sistemas respiratorio y locomotor.
- Agua ferruginosa: para tratar casos de anemia y enfermedades de la piel.
- Agua sulfurosa: sirve para tratar afecciones articulares y respiratorias o inflamaciones alérgicas.



No recomendó para.

- Trastornos cardiovasculares.
- **Hipertensión arterial o hipotensión.**
- Afecciones dermatológicas.
- Insuficiencia renal.
- **Diabetes.**
- Infecciones de transmisión sexual.
- También se debe evitar durante la menstruación.



- PROPIEDADES DE LA HIDROTERAPIA
- Activa la circulación sanguínea.
- Estimula el sistema inmunitario.
- Aporta un gran alivio muscular.
- Apacigua del estrés, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo.
- Favorece la relajación mental.
- Refuerza el tono muscular.
- Mejora el rango de movimiento corporal.
- Disminuye notablemente las contracturas musculares.
- Contribuye a una correcta respiración.

0