INTERCULRTURALIDAD Y SALUD II

ALUMNO: ADRIAN OSWALDO LUIS HAU

TEMA: HERENCIA HINDÚ Y TERAPIAS ACUATICAS
Catedrático: PSC. ANDREA ZULEYMA DOMINGUEZ CRUZ
LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA
GRADO: 2DO SEMESTRE.

HERENCIA HINDÚ Y TERAPIAS ACUÁTICAS

1. AYURVEDA

- TEORÍA DE LOS DOSHAS
  - VATA, PITTA Y KAPHA
    - LOS DOSHAS VATA, PITTA Y KAPHA SON ENERGÍAS VITALES QUE REGULAN LAS FUNCIONES DEL CUERPO SEGÚN LA MEDICINA AYURVEDA
- EQUILIBRIO ENTRE CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU
  - EL AYURVEDA BUSCA LOGRAR UN EQUILIBRIO ENTRE EL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU PARA PROMOVER LA SALUD
- USO DE PLANTAS MEDICINALES, MASAJES, DIETA ESPECÍFICA, YOGA, MEDITACIÓN Y TERAPIAS ACUÁTICAS
  - EL AYURVEDA UTILIZA UNA COMBINACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES, MASAJES, DIETA ESPECÍFICA, YOGA, MEDITACIÓN Y TERAPIAS ACUÁTICAS PARA TRATAR ENFERMEDADES Y PROMOVER LA SALUD

2. PRINCIPIOS DE LA HIDROTERAPIA

- EL AGUA PUEDE ESTIMULAR O RELAJAR EL CUERPO DEPENDIENDO DE SU TEMPERATURA Y FORMA DE APLICACIÓN
  - LA HIDROTERAPIA SE BASA EN EL PRINCIPIO DE QUE EL AGUA PUEDE ESTIMULAR O RELAJAR EL CUERPO SEGÚN SU TEMPERATURA Y FORMA DE APLICACIÓN
- MEJORA LA CIRCULACIÓN, REDUCE EL DOLOR, RELAJA LOS MÚSCULOS Y DESINTOXICA
  - LA HIDROTERAPIA PUEDE MEJORAR LA CIRCULACIÓN, REDUCIR EL DOLOR, RELAJAR LOS MÚSCULOS Y DESINTOXICAR EL CUERPO
- PUEDE APLICARSE DE MANERA EXTERNA O INTERNA
  - LA HIDROTERAPIA PUEDE APLICARSE DE MANERA EXTERNA, A TRAVÉS DE BAÑOS, COMPRESAS Y DUCHAS, O DE MANERA INTERNA, A TRAVÉS DE LAVATIVAS Y BAÑOS VAGINALES EN CONTEXTOS TERAPÉUTICOS

3. SEGÚN LA TEMPERATURA DEL AGUA

- CRIOTERAPIA (FRÍA)
  - LA CRIOTERAPIA UTILIZA AGUA FRÍA PARA REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR
- TERMOTERAPIA (CALIENTE)
  - LA TERMOTERAPIA UTILIZA AGUA CALIENTE PARA RELAJAR LOS MÚSCULOS Y MEJORAR LA CIRCULACIÓN
- ALTERNADA
  - LA HIDROTERAPIA ALTERNADA UTILIZA FRÍO Y CALOR PARA ESTIMULAR LA CIRCULACIÓN

4. SEGÚN EL ESTADO DEL AGUA

- LÍQUIDA
  - LA HIDROTERAPIA LÍQUIDA INCLUYE BAÑOS DE INMERSIÓN, DUCHAS, CHORROS Y COMPRESAS
- VAPOR
  - LA HIDROTERAPIA DE VAPOR INCLUYE BAÑOS DE VAPOR Y SAUNAS
- SÓLIDA
  - LA HIDROTERAPIA SÓLIDA UTILIZA HIELO APLICADO DIRECTAMENTE O EN COMPRESAS

5. SEGÚN LA FORMA DE APLICACIÓN

- BAÑOS DE INMERSIÓN
  - LOS BAÑOS DE INMERSIÓN SUMERGEN PARCIAL O TOTALMENTE EL CUERPO EN AGUA
- DUCHAS TERAPÉUTICAS
  - LAS DUCHAS TERAPÉUTICAS UTILIZAN DISTINTAS PRESIONES Y TEMPERATURAS PARA TRATAR DOLENCIAS
- COMPRESAS
  - LAS COMPRESAS FRÍAS O CALIENTES SE APLICAN SOBRE ZONAS ESPECÍFICAS DEL CUERPO PARA ALIVIAR DOLENCIAS
- LAVATIVAS/ENEMAS
  - LAS LAVATIVAS O ENEMAS SE UTILIZAN PARA LIMPIAR EL COLON
- BAÑOS DE ASIENTO
  - LOS BAÑOS DE ASIENTO SE UTILIZAN EN AFECCIONES GINECOLÓGICAS O HEMORROIDALES
- BAÑOS DE CONTRASTE
  - LOS BAÑOS DE CONTRASTE ALTERNAN AGUA CALIENTE Y FRÍA EN PIES O MANOS PARA ESTIMULAR LA CIRCULACIÓN