



# Cuadro sinoptico

Nombre del alumno: Jhonatan Noe Herrera Santiago

Temas: Herencia hindú, hidroterapia y tipos de hidroterapia

parcial: 2

Nombre de la materia: interculturalidad y salud II

Catedrático: PSC Andrea Zuleyma Dominguez Cruz

Licenciatura: Medicina Humana

Grado: 2

# Medicina Alternativa

## Herencia hindú

Es un conjunto de prácticas, creencias y conocimientos que provienen de la tradición médica de la India, especialmente del Ayurveda.

El Ayurveda es un sistema de medicina tradicional que se basa en la idea de que la salud y el bienestar dependen del equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

## Hidroterapia

Es una terapia que utiliza el agua para tratar diversas condiciones de salud y promover el bienestar. Se basa en la idea de que el agua tiene propiedades curativas que pueden ayudar a aliviar dolores, reducir el estrés y mejorar la circulación.

entre los beneficios esta el Alivio del dolor, relajación, mejora de la circulación y también se utiliza para la rehabilitación

## Tipos de Hidroterapia

Hidroterapia de temperatura

se utiliza agua caliente, fría o mineral para sumergir el cuerpo o partes del cuerpo ya sea para la relajación de los músculos o para la reducción del dolor

Hidroterapia de sonido

se utiliza el sonido del agua ya sea para una terapia de relajación o meditación, un ejemplo clave es el sonido de una cascada que para algunas personas les puede transmitir: calma, paz tranquilidad y serenidad

# Referencias

Ayurveda | Cigna. (s. f.). <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/ayurveda-aa116840spec>

Sanchez, A. (2019, 7 agosto). ¿Qué es la Hidroterapia y qué nos puede aportar? FisioOnline. <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/que-es-la-hidroterapia-y-que-nos-puede-aportar>

Hidroterapia | Cigna. (s. f.). <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/hidroterapia-tr3554spec#:~:text=La%20hidroterapia%20consiste%20en%20el,y%20transportar%20calor%20y%20energ%C3%ADa.>