



# Interculturalidad y salud

Nombre del Alumno:

Daniel Alejandro maza Domínguez

Parcial 2: interculturalidad y salud

Catedrático: andrea Zuleyma Domínguez cruz

Licenciatura: medicina Humana

Grado : segundo semestre

# Interculturalidad y salud

## Herencia indú

La herencia hindú en salud incluye la medicina ayurvédica, una medicina holística que considera el cuerpo, la mente y el espíritu. Su objetivo es limpiar el cuerpo y restaurar el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Se basa en regímenes de alimentación, hierbas medicinales, ejercicios, meditación, fisioterapia y otros métodos.

- meditación
- fisioterapia
- Medicina tradicional
- Mándalas



## Hidroterapia

La hidroterapia es una forma de terapia que utiliza el agua para tratar y prevenir enfermedades, lesiones y condiciones de salud. El agua es un elemento natural que ha sido utilizado durante siglos para promover la salud y el bienestar.

- Relajación y reducción del estrés:
- Mejora de la circulación sanguínea
- Alivio del dolor
- Mejora de la movilidad



## Tipo de hidroterapia

- Hidroterapia fría (Crioterapia acuática): Utiliza agua fría (por debajo de 20°C) para reducir la inflamación, el dolor y el espasmo muscular.

- Hidroterapia templada (Termoterapia acuática): Emplea agua templada (entre 20°C y 37°C) para relajar los músculos, aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

- Hidroterapia caliente (Termoterapia acuática): Utiliza agua caliente (por encima de 37°C) para relajar los músculos tensos, aumentar la circulación sanguínea y aliviar el dolor.

- Ducha
- Inmersión en piscinas
- Baños de contraste
- Aplicación de compresas húmedas:
- Baños de vapor



# Referencia

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/29313/DipticoMedicinamexicana.pdf>

[https://www.elnacional.cat/es/bienestar/actividad-herencia-cultura-hindu-ideal-salud-mental\\_748479\\_102.html](https://www.elnacional.cat/es/bienestar/actividad-herencia-cultura-hindu-ideal-salud-mental_748479_102.html)