

INTERCULTURALIDAD Y SALUD

TEMAS:

- **Herencia Hindu**
- **Hidroterapia**
- **Tipos De Hidroterapia**

Lic. Andrea Zuleyma Dominguez Cruz
Alumno: Cesar Enrique Arevalo Gomez

HERENCIA HINDU

DEFINICION

"Herencia hindú" se refiere al legado cultural y religioso del hinduismo, una tradición compleja y diversa con raíces en la India antigua.

ORIGENES Y EVOLUCION

El hinduismo se considera a menudo la religión más antigua del mundo, con sus orígenes que se remontan al período védico (c. 1500-500 a. C.). Los Vedas, una colección de textos sagrados, constituyen la base de las creencias y prácticas hindúes. Con el tiempo, el hinduismo evolucionó a través de diversas etapas, incorporando influencias y filosofías diversas, incluyendo los Upanishads, los épicos (Ramayana y Mahabharata) y los Puranas.

CONCEPTOS Y CREENCIAS

El hinduismo abarca una amplia gama de creencias y prácticas, pero algunos conceptos centrales incluyen:

- Dharma: El concepto de dharma abarca los deberes éticos, la rectitud y la forma correcta de vivir. Enfatiza la armonía social y la conducta moral.
- Karma: El karma se refiere a la ley de causa y efecto, donde las acciones tienen consecuencias, tanto en esta vida como en vidas futuras.
- Samsara: Samsara es el ciclo de nacimiento, muerte y renacimiento, impulsado por el karma.
- Moksha: Moksha es el objetivo final del hinduismo, la liberación del ciclo de samsara y el logro de la iluminación espiritual.
- Atman: El atman es el alma individual, que se cree que es eterna y parte del alma universal, Brahman.

DIVERSIDAD Y UNIDAD

EL HINDUISMO SE CARACTERIZA POR SU DIVERSIDAD, CON NUMEROSAS ESCUELAS DE PENSAMIENTO, TRADICIONES Y DEIDADES. A PESAR DE ESTA DIVERSIDAD, EXISTE UNA SENSACIÓN DE UNIDAD ARRAIGADA EN ESCRITURAS COMPARTIDAS, VALORES Y UN PATRIMONIO CULTURAL COMÚN.

01

definición

LA HIDROTERAPIA, TAMBIÉN CONOCIDA COMO TERAPIA ACUÁTICA, UTILIZA EL AGUA PARA TRATAR DIVERSAS AFECCIONES MÉDICAS Y MEJORAR LA SALUD EN GENERAL. SUS BENEFICIOS PROVIENEN DE LAS PROPIEDADES FÍSICAS DEL AGUA, COMO LA FLOTABILIDAD, LA RESISTENCIA, LA PRESIÓN HIDROSTÁTICA Y EL CALOR.

02

beneficios

- ALIVIO DEL DOLOR: LA FLOTABILIDAD DEL AGUA REDUCE LA CARGA SOBRE LAS ARTICULACIONES, ALIVIANDO EL DOLOR Y LA INFLAMACIÓN, ESPECIALMENTE ÚTIL PARA PERSONAS CON ARTRITIS, LESIONES DE ESPALDA O PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS.
- MEJORA DE LA MOVILIDAD Y LA FLEXIBILIDAD: LA RESISTENCIA DEL AGUA PROPORCIONA UN EXCELENTE ENTRENAMIENTO DE FUERZA SIN EL IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES TERRESTRES, MEJORANDO LA FUERZA MUSCULAR, LA RESISTENCIA Y LA FLEXIBILIDAD. ES IDEAL PARA LA REHABILITACIÓN DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA O LESIÓN.
- RELAJACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS: EL CALOR DEL AGUA Y LA SENSACIÓN DE FLOTACIÓN PUEDEN PROMOVER LA RELAJACIÓN MUSCULAR Y REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD.
- MEJORA DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA: EL MOVIMIENTO EN EL AGUA ESTIMULA LA CIRCULACIÓN, MEJORANDO EL FLUJO SANGUÍNEO A LOS MÚSCULOS Y TEJIDOS.
- REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR: LA HIDROTERAPIA PUEDE SER BENEFICIOSA PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, YA QUE PROPORCIONA UN ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR DE BAJO IMPACTO.
- TERAPIA PARA NIÑOS: LA HIDROTERAPIA ES UNA FORMA DIVERTIDA Y EFICAZ DE AYUDAR A LOS NIÑOS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS O DEL DESARROLLO A MEJORAR SU MOVILIDAD Y COORDINACIÓN.

HIDROTERAPIA

tipos de hidroterapia

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE HIDROTERAPIA, INCLUYENDO:

- BAÑOS DE INMERSIÓN: INMERSIÓN EN AGUA A DIFERENTES TEMPERATURAS PARA TRATAR DIVERSAS AFECCIONES.
- DUCHA: APLICACIÓN DE CHORROS DE AGUA A PRESIÓN PARA ESTIMULAR O RELAJAR MÚSCULOS.
- PISCINAS TERAPÉUTICAS: UTILIZACIÓN DE PISCINAS CON AGUA A TEMPERATURA CONTROLADA PARA REALIZAR EJERCICIOS TERAPÉUTICOS.
- BAÑOS DE CONTRASTE: ALTERNAR ENTRE AGUA FRÍA Y CALIENTE PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y REDUCIR LA INFLAMACIÓN.

03

contraindicaciones

AUNQUE GENERALMENTE SEGURA, LA HIDROTERAPIA TIENE ALGUNAS CONTRAINDICACIONES, COMO:

- HERIDAS ABIERTAS: EL AGUA PUEDE CONTAMINAR LAS HERIDAS ABIERTAS.
- INFECCIONES DE LA PIEL: EL AGUA PUEDE AGRAVAR LAS INFECCIONES DE LA PIEL.
- CIERTAS ENFERMEDADES CARDÍACAS: SE REQUIERE SUPERVISIÓN MÉDICA.
- EPILEPSIA: EL AGUA PUEDE DESENCADENAR CONVULSIONES.

05

consideraciones

- TEMPERATURA DEL AGUA: LA TEMPERATURA DEL AGUA SE AJUSTA SEGÚN LA CONDICIÓN MÉDICA Y EL OBJETIVO DEL TRATAMIENTO.
- PROFUNDIDAD DEL AGUA: LA PROFUNDIDAD DEL AGUA INFLUYE EN LA CANTIDAD DE SOPORTE QUE SE PROPORCIONA AL CUERPO.
- DURACIÓN DE LA SESIÓN: LA DURACIÓN DE LAS SESIONES DE HIDROTERAPIA VARÍA SEGÚN LAS NECESIDADES INDIVIDUALES.

04