

## HIDROTERÁPIA

La medicina naturista indica que es importante para la salud el contacto con la naturaleza. El sol, aire libre, tierra, y agua ejercen un efecto positivo sobre el organismo, y su ausencia durante largos periodos de tiempo produce un debilitamiento que puede ser causa de enfermedades.

La hidroterapia **utiliza las características químicas, mecánicas y térmicas** (almacenar y transmitir estímulos térmicos: frío-calor) **del agua**, para generar de forma local o general, una serie de reacciones en el organismo que pueden ser aprovechadas para el tratamiento y/o prevención de diferentes enfermedades.

Cualquier estímulo térmico sobre la piel crea una respuesta local en la circulación sanguínea superficial, repercutiendo, a través del sistema nervioso en una respuesta más profunda de músculos, vísceras y circulación general en todo el cuerpo. Gracias a estos cambios el cuerpo funciona y se recupera en caso de no estar sano.

La hidroterapia, se basa en la vasoconstricción sanguínea debida al enfriamiento del cuerpo caliente produciendo como reacción inmediata, la vasodilatación, la cual aumenta la circulación sanguínea. Ésto elimina sustancias patógenas, disminución de dolor, aumenta el aporte de oxígeno y logra la relajación.

La hidroterapia se puede aplicar **de forma externa**, utilizando y aprovechando la fuerza y propiedades del agua, o **de forma interna**, mediante el consumo regulado y controlado de aguas medicinales, estructuradas, activadas o de manantiales con características y propiedades específicas. Dependiendo de la dolencia que se quiera tratar o prevenir, se variarán los métodos de aplicar el agua.

Todas las técnicas basadas en la hidroterapia, aparentemente inocuas pueden causar grandes efectos en el cuerpo humano, por lo que es recomendable que se realicen **bajo vigilancia de personal especializado**, ya que, por ejemplo, en pacientes con enfermedades cardiovasculares, se podría sufrir una descompensación. La aplicación del agua provoca múltiples reacciones en el cuerpo humano, dependiendo siempre de la forma de aplicación, del tipo de agua, y del propio paciente. A continuación se explican las reacciones más comunes.

## REACCIONES DEL ORGANISMO

### A nivel del sistema respiratorio:

Las **aplicaciones repentinas** ya sean frías o calientes producen una **profunda inspiración**. Las de larga duración de agua caliente producen

respiraciones largas pero superficiales. Las frías en cambio hacen que se respire profundo y rápidamente.

### **Sistema nervioso:**

Las aplicaciones de agua fría actúan sobre el sistema nervioso simpático, y las calientes sobre el parasimpático. Si el agua está muy caliente actúa sobre los dos.

### **A nivel vascular:**

- Temperatura de 18° C: Primero el paciente palidece, sufre una piloerección (carne de gallina), y tiene una sensación general de frío que le puede producir dolor. Posteriormente, sufrirá hiperemia (enrojecimiento cutáneo), y sensación de calor y bienestar.
- Temperatura de 36-38° C: Al ser la temperatura igual a la del cuerpo humano la sensación será de calor, hiperemia y bienestar general.
- Temperatura mayor de 39° C: En el primer momento la piel palidece, la carne está de gallina y se tiene una sensación de presión y dolor. Después se enrojece la piel, aumenta la sensación de calor disminuyendo hasta una agradable sensación de bienestar.

### **A nivel sistema cardio-circulatorio:**

El **agua fría** ralentiza la actividad cardíaca, la frecuencia y aumenta la presión arterial, debido a una **vasoconstricción**. El **agua caliente** produce el efecto contrario, aumentando la frecuencia cardíaca y disminuyendo la presión arterial por la **vasodilatación**. Según el tipo de aplicación los baños completos aumentan la presión venosa, incrementando el aporte sanguíneo.

### **A nivel hematológico:**

Las actividades que usen agua fría incrementarán los glóbulos rojos, la viscosidad y la concentración de la sangre. Las de agua caliente bajan el nivel de leucocitos y de hemoglobina.

### **Sistema músculo-esquelético:**

Los **baños de agua caliente** de larga duración producen hipotonía muscular y disminución de la excitabilidad muscular **relajando la musculatura**. El agua fría produce hipertonía muscular, aumentando la excitabilidad de los nervios mejorando la capacidad de trabajo muscular.

### **Nivel orgánico:**

Las aplicaciones de agua caliente estimulan la motilidad intestinal y la función estomacal, incrementando la secreción biliar, mejorando la función renal y, con ello, aumenta la diuresis. Las aplicaciones de agua fría disminuyen la motilidad

intestinal y del tracto digestivo, pero estimulan la secreción biliar como las calientes. En baños de pies, de asiento y de medio cuerpo de corta duración se estimula el vaciado de la vejiga.

Las aplicaciones frías, ya sea a nivel interno o externo, son buenas si se padece de intestino perezoso, atonía o flacidez del útero con fuertes hemorragias, atonía vascular...Las aplicaciones externas de calor relajan las fibras musculares, disminuyendo los cólicos y el estreñimiento.

De manera general y según el tipo de aplicación, la hidroterapia, con **aplicaciones frías o muy calientes de corta duración**, produce una **acción estimulante y refrescante**. Los baños templados producen un efecto sedante y favorecedor del sueño. En cambio los baños muy calientes de larga duración provocan intranquilidad e insomnio, sobre todo si se aplican por la noche.

Debido a los efectos producidos por las técnicas basadas en hidroterapia, los tratamientos deben ser indicados y **supervisados por personal especializado**.

## BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

### **Beneficios de la hidroterapia:**

La hidroterapia revitaliza el organismo, estimulando el sistema inmunitario al mejorar las defensas frente a infecciones. Así mismo se ha comprobado que resulta de ayuda en muchas enfermedades como:

- Dolor (artrosis, artritis, lumbalgias, cefaleas).
- Problemas circulatorios (pies fríos, varices, hemorroides, etc.).
- Problemas de piel (psoriasis, dermatitis atópica).

### **Contraindicaciones de la hidroterapia:**

- Patología cardíaca, vascular periférica y respiratorios severos en los que el especialista indique que no deben aplicarse tratamientos hidroterápicos hasta su estabilización.
- Enfermedades infectocontagiosas.
- Enfermedades agudas con fiebre, patologías víricas comunes.
- Algunas enfermedades de la piel o de las mucosas en el caso de aguas sulfatadas.
- Enfermedades por hongos.
- Estados de debilidad extrema.
- Enfermos terminales o muy debilitados.
- Se debe tener cuidado con personas obesas, embarazadas, hipotensas o que tengan algún impedimento para los tratamientos hidroterápicos.

- Enfermedades neurológicas o secuelas de éstas que imposibiliten la movilidad de la persona (contraindicación relativa).

### Normas básicas:

- Si el cuerpo está frío se debe calentar primero antes de usar aplicaciones frías. Después de la aplicación fría se tiene que entrar en calor.
- Las aplicaciones calientes se finalizan siempre con una aplicación fría de corta duración para provocar la vasodilatación reactiva, reforzando el efecto en la circulación creado por el agua caliente.
- El cuerpo se tiene que quedar con una sensación agradable tras una aplicación hidroterápica, nunca con sensaciones desagradables como palpitaciones, mareos o sensación duradera de frío. Esto significaría una mala respuesta vascular, debiendo interrumpir la aplicación.
- Nunca se realizarán antes o después de las comidas ni utilizando productos que contengan sustancias tóxicas o vasoactivas (tabaco, alcohol, café, u otras drogas).

## APLICACIONES DE LA HIDROTERÁPIA

Las aplicaciones de hidroterapia se pueden dividir de múltiples maneras. Una de ellas es según la intensidad del estímulo aplicado al cuerpo:

- Estímulos suaves: Lavados, baños de pies y brazos a temperaturas ascendentes, baños de contraste, chorros fríos sobre una sola articulación, fricciones y envolturas segmentarias.
- Estímulos de intensidad media: baños de asiento o de medio cuerpo, baños de vapor, sauna y envolturas de cuerpo entero con una duración media.
- Estímulos de gran intensidad: chorros de presión fríos o muy calientes, baño hipertérmico, baño de vapor, baño intestinal y envolturas húmedas de todo el cuerpo de larga duración.

Otra de las divisiones es la forma en la que se aplican las propiedades del agua, ya sea en forma de baños, duchas, compresas.

## BAÑOS

La palabra baños en hidroterapia, se refiere a **sumergir todo o una parte del cuerpo en agua**. La temperatura cambia dependiendo de la finalidad deseada.

La respuesta del paciente varía según la persona, la temperatura y duración del baño y la zona del cuerpo donde se aplica.

## DUCHAS

En las duchas **el agua sale dividida en varios orificios**, a diferencia de los chorros donde sale por un único agujero. Existen diferentes tipos de duchas según la presión y la temperatura.

## CHORROS

Esta aplicación del agua es similar a las duchas, con la diferencia de que **la salida del agua se efectúa por un único orificio**. Producen una **estabilización de la temperatura corporal** debido al efecto que ejercen sobre capilares, venas y vasos linfáticos. Según el lugar donde se dirijan ejercen influencia sobre una u otra parte del cuerpo. Por ejemplo, los chorros de brazos, pechos y espalda actúan sobre órganos respiratorios y cardiovasculares, los dirigidos a la rodilla y muslo actúan sobre la vejiga y las hemorroides, junto a los órganos del vientre y la pelvis. Los chorros faciales mejoran enfermedades crónicas de vías respiratorias superiores, así como en los senos frontales y maxilares, y los de nuca y lumbares actúan sobre la tensión muscular de la columna vertebral.

## ENVOLTURAS

Las envolturas consisten en **recubrir bien total o parcialmente el cuerpo con uno o varios tejidos** de tipo poroso, como la lana o el lino. Nunca debe ser impermeable, ya que no tiene que aparecer el efecto de maceración. Si la envoltura es húmeda se cubrirá la zona con otro tejido seco, procurando que se ajuste bien a la parte del cuerpo.

## OTRAS TÉCNICAS

**Aditivos:** Elementos que se suelen añadir a las aplicaciones de hidroterapia, por sus propiedades terapéuticas. Se absorben por la piel o al respirar. Absorbidos a través del nervio olfativo influyen sobre el estado anímico. Los forman los extractos de plantas, esencias, aceites o sales.

Según los aditivos que se añadan y la temperatura del agua llevan a estimulaciones o relajaciones, conduciendo al bienestar físico y psíquico, aliviando tensiones y stress.

La absorción de los aditivos por la piel hace que penetren en la sangre produciendo el mismo efecto que tomas relajantes o medicamentos...

Actualmente se han retomado los conocimientos de diferentes culturas formando un conjunto de técnicas agrupadas en la **Aromaterapia**.