

## **HIDROTERAPIA**

El agua es la sustancia que facilita la regulación del equilibrio interno de nuestro cuerpo, facilita la incorporación de energía por medio de la digestión y la eliminación de sustancias de desecho, es el elemento de higiene interna y externa. Tanto en baños como ingerida el agua usada correctamente favorece el proceso de regreso al equilibrio orgánico.

Los baños pueden usarse como un medio para liberarse parcialmente de la fuerza de la gravedad, cuando disminuye la fuerza de atracción las articulaciones se liberan de una sobrecarga que les impide cumplir su función en personas con sobrepeso importante o patologías degenerativas, el agua es un fluido ideal para aportar energía, calor, ya que se convierte en una envoltura ideal que a todo el cuerpo alcanza. El agua fría puede ser usada como estimulante y vigorizante actuando de forma refleja sobre el sistema nervioso vegetativo. Los baños, las termas, las caldas, han acompañado al hombre desde la antigüedad, aunque no dejan de ser un medio de cuidar la higiene personal, no parece que fuera esta su función principal; los baños han sido siempre centros de tratamientos de las más diversas dolencias, e incluso un medio para mantener la salud, de prevención.

Si somos un 70% de agua no será de extrañar la importancia de éste elemento en relación a nuestra salud, o como medio de recuperarla. Toda la vida en la Tierra depende del agua, todo órgano, tejido o función depende del agua, es el elemento conductor y regulador de la vida de nuestras células.

Existen muy diversas maneras de aplicación del agua, en forma de duchas, chorros, baños fríos o calientes. Hoy en día renacen en medio de las ciudades los modernos SPA con un fin de aportar relax en medio del ajetreo cotidiano.

El agua es un remedio de valor incalculable que de un modo u otro siempre regresa para colocarse al lado del ser humano como terapia sencilla de aplicar, eficaz desde el comienzo, económica y grata de experimentar al mismo tiempo.

### **Baños calientes.**

Los baños calientes provocan vasodilatación periférica, la sangre acude a la piel y aparece una sensación de relax, de descanso que nos invade desde el comienzo del tratamiento. Los tratamientos con agua caliente suelen durar más que los de agua fría. Se suelen agregar al agua diversas sustancias (sales, hierbas, esencias) que ayudan en la resolución de las patologías a tratar entre ellas: contracturas, artritis, artrosis, agotamiento.....

### **Baños fríos.**

Los baños fríos permiten obtener un efecto estimulante, siempre que sean de corta duración y no generen respuestas vegetativas incómodas. El frío provoca vasoconstricción en los capilares, provocando en un primer instante disminución del riego sanguíneo, en una segunda fase la circulación se restablece, e incluso se ve incrementada, se puede percibir por medio del color sonrosado que se muestra en la zona tratada.

Los baños fríos se pueden realizar sobre extremidades, en bañeras de asiento o de inmersión; la temperatura del agua oscilará entre los 16 a 18 grados centígrados, siendo el tiempo de duración de los mismos breve, de 20 segundos a dos minutos, buscamos un efecto reflejo y no un proceso de enfriamiento que agrave las patologías. Es por ello preciso ser muy cuidadoso con las personas de edad avanzada y aquellas con patologías cardíacas.

### **Baños alternos.**

Con ellos se obtienen las ventajas de los baños fríos y calientes, son muy eficaces en el tratamiento de procesos inflamatorios localizados, sobre todo en manos y pies. Existen equipos especialmente preparados para ellos, con sistemas de regulación de temperatura que nos permiten obtener el grado de calor o frío que precisemos.

La temperatura del agua fría oscilará de los 16 a 18 grados la fría y entre 38 y 40 grados la caliente. Se utiliza introduciendo el miembro afectado en las cubetas preparadas al efecto, se sumerge en agua caliente durante 2 a 3 minutos, posteriormente en agua fría por espacio de tiempo de 1 minuto aproximadamente, y se va cambiando hasta completar un tiempo total de 12 a 15 minutos.

Artículo obtenido en [eFisioterapia.net](http://eFisioterapia.net)