Hidroterapia

¿Qué es la hidroterapia?

La hidroterapia es el **uso del agua con fines terapéuticos**, ya sea de forma térmica, mecánica (ejerciendo presión) o química. Es una forma de **fisioterapia** y sirve para los tratamientos de varias enfermedades, lesiones y trastornos. Se aplica en diversos escenarios como:

* Balnearios.
* Saunas.
* Piscinas termales.
* Baños y duchas con características específicas.

La hidroterapia se lleva utilizando desde la época de los griegos, que ya aprovechaban sus propiedades con fines médicos y también espirituales. Ha sido usada desde entonces por todo tipo de civilizaciones hasta la nuestra.

Beneficios

* Efectos cardiovasculares: mejora la circulación vascular periférica.
* Estimula el sistema inmunitario.
* Produce alivio muscular en **contracturas**, **lumbalgias** o **tendinitis**.
* Reduce el estrés, la **ansiedad** y ayuda a la recuperación en **trastornos depresivos**.
* Facilita la respiración.

Tipos de hidroterapia

 **Hidroterapia mecánica**

* **Empuje**: este tipo de hidroterapia actúa al sumergir el cuerpo en el agua. Ayuda a ejercitar los músculos en personas con movilidad reducida, ya que el peso de una persona en el agua es mucho menor del habitual.
* **Compresión**: el agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios. Se utiliza como método de relajación o para tratar las **varices**.
* **Resistencia hidrodinámica**: se utiliza una superficie acuática al realizar ejercicio en lugar de hacerlo en tierra. Sirve para fortalecer músculos.
* **Presión**: el agua se aplica a través de duchas o chorros. Sirve para la relajación o la estimulación del sistema nervioso.

**Hidroterapia térmica**

* **Agua caliente**: tiene un efecto predominantemente relajante, pero también sirve como sedante, para relajar el tono muscular, mejorar la circulación sanguínea mediante vasodilatación periférica y como analgésico, aliviando dolores leves.
* **Agua templada**: mayormente se usa con efectos sedantes.
* **Agua fría**: estimula el sistema circulatorio y aumenta el ritmo cardiaco. También se utiliza como tonificante muscular, como antiinflamatorio y como tratamiento complementario en determinadas patologías psiquiátricas.

**Hidroterapia química**

Consiste en utilizar el agua junto a sustancias químicas, añadidas o propias del agua, para conseguir un objetivo distinto en el tratamiento. Los tipos de agua que hay son:

* **Agua clorurada**: ingerida, estimula las funciones orgánicas. Si además está caliente, produce sedación y relajación muscular.
* **Agua sulfatada**: ingerida, tiene efectos laxantes y diuréticos. Aplicada sobre la piel, aporta beneficios a los sistemas respiratorio y locomotor.
* **Agua ferruginosa**: para tratar casos de anemia y enfermedades de la piel.
* **Agua sulfurosa**: sirve para tratar afecciones articulares y respiratorias o inflamaciones alérgicas.

Contraindicaciones

Hay ciertas personas para las que no están recomendados los tratamientos de hidroterapia, o que deben consultar a un médico antes de someterse a ellos. Las complicaciones a tener en cuenta son:

* Trastornos cardiovasculares.
* **Hipertensión arterial** o **hipotensión**.
* Afecciones dermatológicas.
* Insuficiencia renal.
* **Diabetes**.
* Infecciones de transmisión sexual.
* También se debe evitar durante la menstruación.

Aplicación de la hidroterapia

Se da principalmente en los **spas**, centros que utilizan el agua corriente para tratamientos de relax o cuidado personal, pero no terapéuticos. Dependiendo de la exposición del agua se distinguen varias formas.

**Baños**

Dependiendo de la temperatura del agua pueden servir para combatir distintos problemas. Las **temperaturas** pueden ser **estáticas** (caliente o frío) o pueden **ir variando** (de contraste o ascendente). También hay **baños de vapor** centrados en tratar problemas respiratorios o **reumatismos**, o baños de hidromasaje, que utilizan chorros dirigidos a zonas determinadas.

**Duchas**

Dependiendo de la fuerza, las duchas puedes ser:

* **De goteo o lluvia**: con efectos sedantes o de relajación.
* **A presión**: para la relajación muscular o para aliviar contracturas.
* **Ducha escocesa de contraste**: indicada para la estimulación.

**Chorros**

Dependiendo de la potencia y temperatura, existen los siguientes tipos:

* **Chorro sin presión con contraste térmico**: para tratar dolor o contracturas musculares.
* **Chorros de presión**: para contracturas o la estimulación de la circulación.
* **Chorro subacuático**: sirve para la relajación muscular, para aliviar contracturas o activar la circulación sanguínea.

**Envolturas**

Consisten en **envolver al paciente en tejidos** que han sido tratados con agua. Hay varios tipos:

* **Envoltura húmeda fría**: para aliviar fiebres, hematomas o **esguinces**.
* **Envoltura productora de calo**r: para tratar **insomnio** y **dolor de cabeza**.
* **Envoltura sudorífica**: para tratar enfermedades infecciosas.
* **Envoltura húmeda caliente**: para tratar reumatismos, rigidez articular o patologías del aparato locomotor.
* **Emplasto**: envolturas con añadidos como barro o resinas, que aumentan los efectos terapéuticos del agua.