

**GestiónFit - Especialistas**

<https://www.gestionfit.com/>

## **HIDROTERAPIA- Dr. Jorge Reinoso.**



### **HIDROTERAPIA.**

La terapia acuática o hidroterapia, es un método de tratamiento utilizado por la fisioterapia que brinda innumerables beneficios a las distintas patologías del aparato locomotor.

Las sesiones de hidroterapia o terapia acuática se realizarán en función de las necesidades que se deban cubrir de manera personalizada para cada paciente posterior a su evaluación.

La terapia acuática o hidroterapia, es un método de tratamiento utilizado por la

fisioterapia que brinda innumerables beneficios a las distintas patologías del aparato locomotor.

## **BASES DE LA HIDROTERAPIA.**

La hidroterapia, cumple con ciertos fundamentos o bases científicas que le hacen ser considerada un magnífico método de tratamiento o rehabilitación.

- **PRINCIPIO DE ARQUÍMEDES.**

Establece que “un cuerpo sumergido en líquido sufre un empuje vertical hacia arriba igual al peso del fluido que desaloja”, lo que en consecuencia hace que el peso corporal de la persona disminuya hasta un 90% de su peso original, favoreciendo la realización de los ejercicios de rehabilitación y reduciendo su impacto en las articulaciones.

- **FUERZA DE ROZAMIENTO.**

"El movimiento de un cuerpo sumergido en líquido, dependerá de su tamaño y rapidez, ya que el rozamiento del agua será mayor si el tamaño y la velocidad aumentan".

El agua favorece al fortalecimiento de la musculatura.

- **ESTÍMULOS TÉRMICOS Y MECÁNICOS**

Gracias a la excelente capacidad de conducción de calor del agua y absorción, generamos una estimulación térmica que conjugado con las fricciones, masajes, y cepillados que se logran en el agua, producen una vasodilatación que favorece a la circulación sanguínea.

## **Beneficios de la hidroterapia.**

Es una excelente herramienta o método de tratamiento en el proceso de rehabilitación. Estos son algunos de los beneficios que podemos mencionar:

- Contribuye a mejorar el sistema inmunológico.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Favorece el equilibrio y la propiocepción.
- Permite aumentar la fuerza muscular
- Facilita los movimientos y además permite alcanzar mayor rango en ellos.
- Disminuye la sensación de miedo y ansiedad del paciente hacia la terapia.
- Produce un efecto de relajación en los músculos e incluso una relajación mental del paciente.
- Produce un efecto analgésico gracias a la vasodilatación y el efecto de relajación.
- Disminuye las contracturas musculares.
- Reduce el impacto de los movimientos en las articulaciones.
- Favorece a la respiración.

## **Patologías en las cuales es beneficiosa la hidroterapia.**

La terapia acuática será de gran beneficio en innumerables patologías que perjudiquen el correcto funcionamiento del aparato locomotor, entre las cuales se destacan:

- Fibromialgia.
- Esclerosis Lateral Amiotrófica.
- Atrofias musculares.
- Artritis.
- Enfermedades con alteración del equilibrio y coordinación.
- Patologías mecánicas o vasculares.
- Esclerosis múltiple.

## **Contraindicaciones.**

Aunque son pocas las contraindicaciones de la hidroterapia, existen ciertos casos en los que se debe tener precaución con su aplicación, o no incluirla en el tratamiento:

- Enfermedades cutáneas.
- Insuficiencia circulatoria.
- Procesos infecciosos.
- Insuficiencia renal.

Guía: Kinesiología. Salud y bienestar.

JORGE REINOSO.

**Link to Original article:** <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/hidroterapia-dr-jorge-reinoso?elem=336336>