

¡TAMBIEN CURA!



Además de las múltiples funciones que cumple en nuestro organismo, el agua también es utilizada como alternativa terapéutica de ciertas dolencias. Entérese de qué es la hidroterapia.



Se entiende por hidroterapia a la ciencia que engloba los procedimientos capaces de modificar el estado del organismo utilizando agua como intermediario directo. Usada como agente terapéutico externo, el agua permite calmar dolores y remediar ciertas enfermedades.

Esta técnica, utilizada desde hace uno o dos siglos, ha ido cambiando junto al hombre. Sus precursores afirman que la hidroterapia se ha ido tecnificando gracias al aporte y la investigación de médicos, establecimientos terapéuticos e instituciones médicas de todo el mundo.



FRIA O CALIENTE

▶ La aplicación del agua fría es el pilar fundamental del método hidroterápico, que está especialmente indicado para tratar diversas enfermedades crónicas. El agua templada o caliente se emplea para paliar dolencias de tipo artrítico, reumático y del sistema nervioso.

En todos los casos, la aplicación de hidroterapia como método terapéutico debe hacer bajo indicación precisas y funciona como un complemento de la medicina natural, ya que produce efectos muy saludables. Pero si se administra sin los conocimientos debidos, puede tornarse nociva.



¿COMO ACTUA EL AGUA?

▶ El agua puede actuar a través de estímulos térmicos, mecánicos, por reacción o por reflejo. Los tratamientos de hidroterapia suelen activar más de un estímulo. Pero todos

dan un alivio rápido a los síntomas del paciente y, si se aplican con constancia, pueden dar solución definitiva a problemas crónicos.



HIDROTERAPIA VERSUS HIDROLOGIA MEDICA

➤ A diferencia de la hidroterapia, donde el agua se utiliza como vehículo capaz de producir frío, calor u otras temperaturas intermedias, limitándose sus propiedades a los efectos que provoca el agua de acuerdo a su temperatura y su forma de aplicación (baños, duchas, chorros, etcétera), existe otra técnica llamada hidrología médica o medicina termal.

Con este nombre se conoce a el estudio de las aguas mineromedicinales, marinas y potables, y de sus acciones sobre el organismo humano en estado de salud y enfermedad. En esta técnica, se utiliza el agua que fluye hacia la superficie con determinadas propiedades, lo que se debe a sus contenidos en minerales, radioactividad, residuos orgánicos, etcétera.



EL AGUA: LA MEDICINA MAS BARATA

➤ El consumo de agua de buena calidad biológica es la forma más barata de medicina preventiva que se conoce. Así lo demuestran no sólo los buenos resultados que se

obtienen cuando se utiliza como remedio terapéutico sino también la constatación de que su escasez produce -con el tiempo- un buen número de las enfermedades.

• Fuente: "H2O, la fórmula de la salud"- Mayte Suárez Santos - 2010 - Editorial Océano