



GUÍA DE BENEFICIOS PARA LA SALUD

¡5 maneras en que la hidroterapia puede mejorar su salud!

Los beneficios terapéuticos para los dueños de un spa son muchos. Desde aliviar estrés físico y emocional, a disminuir el dolor muscular por artritis; una bañera de hidroterapia puede convertir su salud en el centro de atención.

Usted siempre debe consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier nuevo régimen para su salud. Sin embargo, ¡la hidroterapia puede ser justo lo que necesita!

1. **Despídase del estrés**

Uno de los problemas de salud más contingentes del momento es el estrés. Se ha estimado que entre un 75% a un 90% de todas las visitas al doctor son por problemas relacionados con el estrés. *(Paul J. Rosch, M.D., F. A. C. P., 1991)*

El estrés laboral es por lejos la razón más importante de estrés en adultos, pero los niveles de estrés también han escalado en niños, adolescentes, universitarios y ancianos.

Todos tenemos estrés y estamos siendo constantemente desafiados para manejarlo. Un reciente estudio por la Asociación Psicológica Estadounidense *(American Psychological Association)* revela que un 61% de los adultos dicen que manejar el estrés es muy o demasiado importante, pero solo el 35% dice haber tomado cartas en el asunto. Esto es problemático ya que los estudios también muestran que el estrés es la mayor causa de otras enfermedades. *(Stress Report, 2012)*

De hecho, hay numerosos desórdenes emocionales y físicos que han sido relacionados directamente con el estrés; incluyendo depresión, ansiedad, ataques cardíacos, infartos, hipertensión, perturbaciones del sistema inmune, también como enfermedades autoinmunes como artritis reumatoide y esclerosis múltiple.

Adicionalmente, el estrés puede tener efectos directos en la piel, el sistema gastrointestinal y puede contribuir a desórdenes del sueño y desórdenes neurológicos degenerativos, como la enfermedad de Parkinson. Es difícil pensar en alguna enfermedad donde el estrés no sea el principal agravante.

Así como hay muchos factores para crear estrés, también hay varias opciones para ayudar a manejarlo. Un baño de hidroterapia puede ser una gran fuente de alivio, tanto para su mente como para su cuerpo y su espíritu. Es un lugar donde puede escapar de las demandas del día a día y ¡dejar su celular de lado!. El agua tibia y el pulso controlado de hidropulsadores le otorgarán un maravilloso masaje para reducir dolores, aliviar músculos contracturados, bajar la tensión y obtener mayor relajación.

“(...) el estrés puede tener efectos directos en la piel, el sistema gastrointestinal y puede contribuir a desórdenes del sueño y desórdenes neurológicos degenerativos como la enfermedad de Parkinson.”

STRESS REPORT, 2012

Algunas bañeras ofrecen asientos especiales y jets con el fin de incidir en grupos musculares específicos y áreas que necesitan atención adicional. También pueden ofrecer elementos complementarios como cascadas, música relajante, cromoterapia, e incluso aromaterapia.

Una bañera de hidroterapia puede ser un excelente reductor del estrés y una increíble aliado para su salud. Es un lugar para desconectarse, relajarse y convivir mejor con sus seres queridos.

2. Alivie síntomas de la artritis

La artritis es una condición que afecta a más de 46 millones de adultos en los Estados Unidos. Un número que se augura aumentará a 67 millones para el año 2030 (*Arthritis Health Center*). Son más de 100 tipos diferentes de artritis y la Fundación de Artritis en EEUU (*Arthritis Foundation*) considera

que las bañeras de hidroterapia pueden aliviar dolores asociados con varios tipos, tales como: osteoartritis, artritis reumatoide y fibromialgia. Se asegura que el agua tibia y las vibraciones hacen que sea un ambiente seguro e ideal para aliviar la rigidez y el dolor (*Programs and Resources for Better Living*).

Su bañera puede promover alivio a una variedad de condiciones médicas. Básicamente, cuando usted sumerge su cuerpo en agua tibia, aumenta la temperatura de su cuerpo causando que sus vasos sanguíneos se dilaten y aumente su circulación. Una vez que su cuerpo llega a cierta temperatura puede practicar movimientos, quizás una suave ejercitación en el agua para soltar músculos y articulaciones rígidas. El agua sustenta su peso corporal favoreciendo que sus articulaciones de muevan con mayor libertad, y también actúa como resistencia para ayudarlo a crear musculatura.

Sumado a todo eso, los hidropulsores liberan agua caliente y aire, masajeando su cuerpo, y ayudándole a relajar músculos tensos. La hidroterapia también ha sido catalogada de buena ayuda para reducir los efectos secundarios adicionales que ocurren con la artritis, tales como depresión y fatiga.

3. Consiga dormir

Somos una sociedad con carencia de sueño. Trabajamos largas horas, hacemos malabares con múltiples responsabilidades y estamos siempre en movimiento. Pero si estamos tan cansados, ¿por qué no logramos quedarnos dormidos?

Se ha estimado que 50 a 70 millones de estadounidenses sufren crónicamente de desórdenes del sueño y alerta. Esto daña su rendimiento diario y afecta adversamente su salud y longevidad. Hay alrededor de 90 tipos distintos de desórdenes; la mayoría marcados por estos síntomas: somnolencia durante el día, dificultad para iniciar, mantener o terminar el sueño, y eventos anormales que suceden durante el sueño. La acumulación en el largo plazo de los efectos de la pérdida del sueño y los

“Solo veinte minutos en la bañera de hidroterapia antes de dormir cada noche ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad, haciéndolo más fácil para conseguir un sueño placentero y profundo”

SLEEP DISORDERS AND SLEEP DEPRIVATION: AN UNMET PUBLIC HEALTH PROBLEM

desórdenes en este han sido asociados con un vasto rango de consecuencias para la salud, incluyendo un riesgo elevado de hipertensión, diabetes, obesidad, depresión, ataques al corazón e infartos (*Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*).

No hay nada mejor que dormir bien por la noche, pero muchos no lo han logrado naturalmente y han recurrido a ayudas para conseguirlo. Muchos doctores recomiendan varias alternativas a la medicina. Incluyendo crear una rutina relajante antes de dormir.

Una excelente alternativa a las píldoras es sumergirse en una bañera tibia. La terapia de agua induce el sueño con los mecanismos naturales del cuerpo. Solo veinte minutos en la bañera de hidroterapia antes de dormir cada noche ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad, haciéndolo más fácil para conseguir un sueño placentero y profundo. Usar aromaterapia en el spa también puede aumentar los beneficios de la relajación.

4. Calme sus dolores

El dolor afecta a más personas que la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer, combinados. El dolor es catalogado como la principal razón por la que los estadounidenses acceden a los sistemas de salud. Es la causa principal de invalidez y es un gran contribuyente a las cuentas en el doctor (*Pain Management*).

De acuerdo con el Centro Nacional de estadísticas de la Salud (*National Center for Health Statistics, 2006*), aproximadamente 76.2 millones, o sea uno de cada cuatro personas han sufrido de dolores que duran más de 24 horas y más aún han sufrido de dolores intensos. Los dolores crónicos son la mayor causa de invalidez a largo plazo.

“Los ejercicios en el agua pueden ser de gran beneficio para gente que encuentra difícil o doloroso hacer trabajos con pesas en tierra seca”

PAIN MANAGEMENT

La diversidad de tipos de dolores existentes requieren una diversidad de tipos de tratamientos. Ya sea sufrimiento por heridas previas, dolor articular o muscular crónico, o el desgaste diario, sumergirse en una bañera de hidroterapia tibia puede ser el alivio que usted busca. Este tratamiento

puede ayudarlo a aliviar tensiones, músculos doloridos, dolores de cabeza y dolores crónicos, gracias a que mejora su circulación sanguínea. Los ejercicios en el agua pueden ser de gran beneficio para gente que encuentra difícil o doloroso hacer trabajos con pesas en tierra seca. Gracias a los hidropulsores de su bañera, usted puede apuntar a grupos musculares específicos y concentrarse en su terapia.

5. Disfrute tiempo de calidad con sus seres queridos

Somos una sociedad ocupada y nos hemos vuelto adictos a computadores, teléfonos celulares y otros aparatos tecnológicos. Encontrar tiempo para nosotros mismos y nuestros seres queridos se ha convertido en un desafío.

Una bañera de hidroterapia puede darle el escape perfecto donde ir por 20 minutos con sus pensamientos y apartarse de los ruidos de la vida. Puede dejar sus aparatos dentro de la casa, mirar las estrellas y relajarse. Es un momento ideal para estar solo o acompañado y ponerse al día. Para familias, es una manera de conectarse y compartir una rica conversación, sin las distracciones de la televisión o los celulares.

Si se ha dado cuenta de que está lidiando con demasiado estrés, luchando a diario con dolores, o simplemente no puede encontrar tiempo para usted y sus seres queridos, ¡llegó el momento de que pruebe sumergiéndose en una bañera de hidroterapia!



Bibliografía



America's #1 Health Problem

The American Institute of Stress

<https://www.stress.org/americas-1-health-problem/>

Arthritis Health Center



WebMD

<https://www.webmd.com/arthritis/default.htm>



Pain Management

National Institutes of Health (E.U.A.)

<https://report.nih.gov/nihfactsheets/ViewFactSheet.aspx?csid=57>



Job Stress: America's Leading Adult Health Problem

Paul J. Rosch, M.D., F.A.C.P. (Mayo, 1991).

<https://www.stress.org/wp-content/uploads/2011/11/Mar97-NL.pdf>



Benefits of Aquatic Exercise

WSSUGeriPT

<https://wssugeript.wikispaces.com/Benefits+of+Aquatic+Exercise>



Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem

National Center for Biotechnology Information

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19961/>



Stress Report. (2012)

American Psychological Association

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>

NOTA

La compañía se exime de responsabilidad alguna respecto de la vigencia, durabilidad, modificación o eliminación de los vínculos bibliográficos expuestos.



MARQUIS®
The ULTIMATE Hot Tub Experience!



ESPIRAL® CHILE

www.espiralchile.cl

+562 2360 9877

ANTONIO VARAS 1995
PROVIDENCIA
SANTIAGO - CHILE