

Técnicas de hidroterapia aplicadas en el turismo de bienestar

Breve descripción:

Las técnicas de hidroterapia en el turismo de bienestar, como la balneoterapia, talasoterapia y crenoterapia, utilizan agua en diversas formas para promover la relajación y mejorar la salud física y emocional. Los spas y balnearios ofrecen tratamientos especializados que alivian el estrés, mejoran la circulación y brindan beneficios estéticos, convirtiéndose en destinos populares para el bienestar.

Diciembre de 2024

Tabla de contenido

Introducción	1
1. Técnicas de hidroterapia y su clasificación	3
2. Centros de salud y bienestar	15
3. Turismo de bienestar	19
4. <i>Marketing</i> hidrotermal.....	20
Síntesis	22
Glosario	24
Material complementario.....	25
Referencias bibliográficas	26
Créditos	27

Introducción

Las técnicas de hidroterapia se clasifican según la forma de aplicación del agua, ya sea en baños, duchas o envolturas, y se usan tanto en centros de salud como en turismo de bienestar. También estas prácticas promueven beneficios terapéuticos, estéticos y de relajación, atrayendo a turistas en busca de equilibrio físico y mental. Además, esta tendencia creciente destaca en centros de spa y bienestar, promoviendo el equilibrio mente-cuerpo. Bienvenido a este componente formativo:

Video 1. Técnicas de hidroterapia aplicadas al turismo de bienestar



[Enlace de reproducción del video](#)

Síntesis del video: Técnicas de hidroterapia aplicadas al turismo de bienestar

Estimado aprendiz, le damos la bienvenida al componente formativo titulado “Técnicas de hidroterapia aplicadas en el turismo de bienestar”. En este módulo, descubrirá cómo la hidroterapia se convierte en una herramienta poderosa dentro del turismo de bienestar, promoviendo la salud y el confort de los visitantes a través de diversas técnicas especializadas.

Para iniciar, exploraremos las técnicas de hidroterapia y su clasificación. Este apartado le permitirá conocer las distintas modalidades de tratamientos, desde baños termales y duchas a presión hasta envolturas y piscinas de contraste.

Los centros de salud y bienestar que ofrecen estos servicios como los spas y balnearios, están diseñados para maximizar los beneficios terapéuticos y proporcionar experiencias de relajación únicas. Cada centro utiliza la hidroterapia como una forma de promover la salud física y mental de sus usuarios.

También es fundamental, el concepto de turismo de bienestar, una tendencia en constante crecimiento que impulsa a los viajeros a buscar experiencias que mejoren su salud integral. Los centros hidrotermales son, cada vez más, destinos preferidos por quienes buscan una combinación de relajación y beneficios terapéuticos durante sus viajes.

Asimismo, el marketing hidrotermal, es una estrategia enfocada en destacar las bondades de la hidroterapia y los beneficios de los centros de bienestar promoviendo el turismo de salud y bienestar, atrayendo a un público interesado en experiencias que mejoren su calidad de vida.

¡Le invitamos a apropiarse y aplicar los conceptos y métodos disponibles para llevar a cabo las técnicas de hidroterapia aplicadas en el turismo de bienestar!

1. Técnicas de hidroterapia y su clasificación

Clasificación según temperatura de aplicación

Baños fríos

Para que cumplan con esta característica, el agua debe tener una temperatura por debajo de los 33°C, su tiempo de aplicación varía de acuerdo con cuanto más fría se encuentre el agua, se realizarán aplicaciones de 5' a 30" segundos, según el caso, sus acciones vasoconstrictoras tienen un efecto analgésico importante y estimulante de las funciones orgánicas. Por lo anterior, sus principales indicaciones serán: disminución de dolor, inflamación, edema post trauma, espasmos musculares y sus contraindicaciones irán de acuerdo con la condición específica del usuario: problemas cardiovasculares, reumatismo, cistitis, colitis, diarrea.

Baños calientes

Para que cumplan con esta característica la temperatura del agua debe utilizarse desde los 37- 40°C, o a tolerancia del umbral del usuario con un límite de 45°C, su tiempo de aplicación varía según la técnica entre 10' a 20' minutos, sus acciones vasodilatadoras generan efectos analgésicos, relajantes y de sedación, por lo cual están indicadas en contracturas y espasmos musculares, estrés, cansancio, insomnio y afecciones reumáticas. Estarán contraindicadas en personas con insuficiencia venosa,

lesiones agudas inflamatorias y mujeres embarazadas en las que la temperatura no debe superar los 37,8°C.

Baños de contraste

En este tipo de baño se combinan las dos técnicas anteriores utilizando dos bañeras, una con agua caliente a 38 – 44 °C, en donde se sumergirá la zona durante 5 a 10 minutos y una con agua fría con agua a 10 -18°C, en donde se sumergirá la zona de 10 a 20 segundos, esta técnica se repetirá durante 30´ minutos. Su combinación de acciones vasodilatadoras y vasoconstrictoras generan un efecto de gimnasia vascular. Por tanto, este baño está indicado en etapas subagudas de procesos inflamatorios, esguinces, afecciones vasculares periféricas, en las que las técnicas individuales de calor o frío estén contraindicadas.

Sus contraindicaciones son específicas:

Microangiopatía secundaria a diabetes, enfermedad de Buerger, hipersensibilidad al frío e insuficiencia venosa si la temperatura supera los 40°C. (Mourelle, y Cols, 2009, p.80 – 81).

Clasificación según el área de aplicación

1. Baños generales

Reciben este nombre, ya que el usuario se sumerge completamente hasta el nivel del cuello, puede realizarse en bañeras, tanques o piscinas; en cualquiera de los anteriores variarán los efectos mecánicos, térmicos o químicos (si se añade algún aditivo al agua), según las características del agua.

2. Baños regionales

En este tipo de baños se utiliza el agua en una o varias regiones del cuerpo, los más comunes son los de inmersión de medio cuerpo; en donde el nivel del agua llega hasta la región del ombligo, los de tres cuartos de cuerpo; en donde el nivel del agua llega hasta la base del cerebro y baños de asiento donde el usuario se ‘sienta’ en una tina especial sumergiendo los glúteos, el abdomen y la parte superior de los muslos, dejando por fuera las extremidades.

3. Baños parciales

Este tipo de baños se realizan en tinas especiales que se han adaptado para sumergir áreas específicas del cuerpo, las más comunes son los maniluvios; en donde se sumergen los brazos y las manos, los pediluvios; o bañeras para piernas y pies y el camino de marcha o pasillo de flebología en donde el usuario recibe chorros de agua a presión en diferentes niveles de los pies, piernas y muslos. (Mourelle,y cols, 2009,p.79).

Clasificación según la presión ejercida

Aplicación de técnicas con el uso de presión de agua

Este tipo de técnicas son muy variadas y en general consisten en la aplicación de agua con algún mecanismo que genere presión sobre los tejidos a tratar, se puede utilizar cualquier tipo de agua, es decir natural, mineromedicinal o termal y agua de mar. Las más utilizadas son las duchas y los chorros, las cuales se diferencian básicamente por su estructura, ya que las duchas poseen un compartimiento con muchos orificios por donde sale el agua a una presión suave y los chorros tienen un solo orificio de salida generando una presión mucho más fuerte.

Las duchas, se diferencian entre ellas por la forma de salida de agua, la presión.

Las más conocidas son:

- **Baños generales:** reciben este nombre, ya que el usuario se sumerge completamente hasta el nivel del cuello, puede realizarse en bañeras, tanques o piscinas; en cualquiera de los anteriores variarán los efectos mecánicos, térmicos o químicos (si se añade algún aditivo al agua), según las características del agua.
- **Baños regionales:** en este tipo de baños se utiliza el agua en una o varias regiones del cuerpo, los más comunes son los de inmersión de medio cuerpo; en donde el nivel del agua llega hasta la región del ombligo, los de tres cuartos de cuerpo; en donde el nivel del agua llega hasta la base del cerebro y baños de asiento donde el usuario se ‘sienta’ en una tina especial sumergiendo los glúteos, el abdomen y la parte superior de los muslos, dejando por fuera las extremidades.
- **Baños parciales:** este tipo de baños se realizan en tinas especiales que se han adaptado para sumergir áreas específicas del cuerpo, las más comunes son los maniluvios; en donde se sumergen los brazos y las manos, los pediluvios; o bañeras para piernas y pies y el camino de marcha o pasillo de flebología en donde el usuario recibe chorros de agua a presión en diferentes niveles de los pies, piernas y muslos. (Mourelle,y cols, 2009,p.79).
- **Escocesa o bitérmica:** es una ducha especial en la que se genera variación en la temperatura del agua de forma alterna, su tiempo de aplicación es de 15 a 20 minutos con el fin de generar un efecto estimulante.

- **Ducha circular:** posee una estructura metálica con múltiples orificios que rodea el cuerpo proyectando chorros a presión sobre el mismo. Se puede regular tanto su presión como temperatura. (InMedicina, 2012).
- **Los chorros:** se diferencian por el grado de presión que ejerce el agua a través de éstos y la temperatura utilizada, el más común: chorro a presión, el agua se proyecta hacia el usuario a través de una manguera a una distancia de 3 o 4 metros, según el efecto a conseguir, su forma de aplicación es variada y depende de la zona de proyección: *zigzag*, círculos, líneas entre otras, su finalidad principal es estimular el retorno venoso y disminuir las contracturas musculares.

Aplicación de técnicas sin el uso de presión de agua

Están consideradas como técnicas menores de hidroterapia pese a sus numerosos efectos y beneficios.

Lavados y abluciones

Consisten en la aplicación de agua a través de la utilización de un paño o guante bien escurrido, se aplica sobre la piel sin ejercer presión durante 30 a 45 segundos por zona. Estos lavados pueden realizarse en todo el cuerpo o en una región específica. Su acción es estimulante a nivel vascular y disminuye el cansancio al generar sedación. La única contraindicación es para las personas con hipersensibilidad a los cambios de temperatura.

Afusiones o chorros

En esta técnica se utiliza el agua a manera de chorro, pero sin presión, se deja caer sobre la zona corporal a tratar y su temperatura y duración dependen del estado del

usuario. Los chorros se pueden utilizar en forma de abanico o de lluvia y percusión, según el efecto deseado. Las indicaciones principales de este tipo de baños son los trastornos de la circulación, dolores articulares y alteraciones del metabolismo.

Envolturas

Como su nombre lo dice, esta técnica consiste en envolver una región o todo el cuerpo mediante la utilización de grandes telas con diferentes materiales como: algodón, lino, lana, franela. La envoltura se realiza con un orden en cuanto a las capas de la tela así:

- Primera capa: tela húmeda que entrará en contacto con la piel.
- Segunda capa: tela seca. Tercera capa: tela de lana seca.
- Tercera capa: tela de lana seca.

Las envolturas pueden ser

Calientes, frías, secas o húmedas, dependiendo del efecto que se quiera conseguir, las envolturas frías se usan como extractoras del calor corporal, por esta razón es utilizada en estados febriles, inflamaciones agudas locales, dolores articulares, hematomas, esguinces, golpes o contusiones. Las envolturas calientes se utilizan como productoras de calor, su uso es común en casos de cefalea, insomnio, alteraciones vasculares y digestivos.

Compresas y fomentos

La técnica es similar a la envoltura, se diferencian en el tipo de tela que se utiliza sobre la piel, la cual para el caso de las compresas es un paño o lienzo doblado en varias partes y mojado en agua fría o caliente, al cual también se le pueden añadir

medicamentos o sustancias medicamentosas caso en el cual recibirán el nombre de fomentos. Se pueden aplicar en diferentes regiones del cuerpo, pero las más comunes son: la región cardiaca y la abdominal, en las dos con el fin de generar analgesia y un mejoramiento de la función de los órganos cercanos a la zona de intervención.

Aplicación de técnicas combinadas

Este tipo de técnicas combina varias de las anteriores potenciando los efectos a conseguir en el usuario, las más comunes son:

- **Masaje bajo ducha:** modalidad de hidroterapia en donde se aplica un masaje corporal utilizando aceites esenciales, bajo una ducha especial ubicada en la parte superior de la camilla a un metro de distancia aproximadamente, los chorros de agua caen a través de un tubo con varias salientes pequeñas, que se encuentra a lo largo de la misma. La presión del agua es mínima y la temperatura es caliente, con el fin de complementar el efecto de relajación generado por la técnica manual. Es conocida como ducha Vicky, debido al nombre del balneario que la creó. (Villavicencio Vargas, 2000, p. 60-82).
- **Chorro manual subacuático:** se utiliza una tina como base de la técnica, el usuario se sumerge dentro de la misma y el terapeuta proyecta un chorro de agua a través de una manguera, realizando hidromasaje o masaje con agua dentro de esta. El agua puede ser caliente o fría y la presión del chorro puede variar dependiendo si el masaje se realiza de forma manual operado por el terapeuta o de forma automática por el equipo.

Las técnicas de hidroterapia sin el uso de presión de agua se constituyen en la base de la cura Kneipp, párroco alemán que desarrollo esta técnica, combinando baños de vapor, envolturas, fomentos, compresas, cataplasmas, lavados, duchas y chorros, arcillas, y otros como el paso de oca o andar descalzo sobre el césped húmedo. Es una terapia que se basa en la curación a través del bienestar, debe ser personalizada con un diagnóstico previo al tratamiento. (Mourelle,y Cols, 2009 ,p.101).

Balneación con movilización de agua

Estas técnicas de hidroterapia activan el agua con proyección de aire o de agua según su estructura o combinan las dos técnicas dentro de la misma bañera.

Baño de burbujas o aeromasaaje

Consisten en tinas de diversas formas y tamaños, que proyectan aire a través de muchos orificios, generando burbujas grandes y pequeñas que chocan contra la superficie de la piel, con efectos significativos a nivel de la vascularización, se pueden asociar a los procedimientos de estética y cosmetología en alteraciones como: la PEFE (paniculopatía edemato fibro esclerosa), post operatorios en etapa aguda, piernas cansadas, flacidez de la piel, disminución de tono muscular, edemas, entre otros.

Tanto la técnica de aeromasaaje como la de hidromasaaje buscan mejorar la circulación sanguínea y generar relajación, en las dos se emplea temperatura de agua de 35-40°C, según condiciones del usuario y alteración a tratar. Los principales usos en materia de estética están relacionados con sus efectos fisiológicos, es decir, gracias a sus acciones térmicas y mecánicas se puede manejar con propiedad la celulitis (P.E.F.E), edemas, sobrepeso y alteraciones relacionadas con el estrés. (Mourelle,y cols, 2009 ,p.179).

Baño con aditivos

Son técnicas en las que se sumerge el cuerpo de forma parcial o general en agua a la que se le añade alguna sustancia que ejerce diferentes efectos sobre el organismo, estas sustancias son variadas y su uso depende de la alteración a tratar; siendo los más comunes, los aceites esenciales, las sales, las algas, los lodos, las flores y las plantas. Adicionalmente, existe dentro de esta técnica, la adición de gases como el oxígeno, con un efecto relajante y sedante, utilizado en tratamientos anti estrés, celulitis (PEFE), contracturas musculares, el ozono, como dilatador capilar, mejorando la circulación periférica y disminuyendo edema en post operatorio estético y las corrientes o energía como la galvánica con un estímulo circulatorio, antiinflamatorio, utilizado en alteraciones que producen dolor, edema, obesidad, celulitis (PEFE), los ultrasónicos, a través de los cuales se logra la penetración de principios activos a la superficie cutánea.

Terapias en piscina

Las piscinas son estanques artificiales con instalaciones de diferentes formas y tamaños, varían desde los tanques individuales, hasta las de uso colectivo recreativo o terapéutico como es el caso de la piscina lúdica, en la cual se encuentran muchos tipos de chorros, a niveles diferentes por ejemplo en el cuello de pie, pierna, muslo, glúteo, espalda baja y media y chorros altos denominados como los cuello de cisne o cascadas de diferentes grosores, que manejan la espalda y las extremidades superiores.

En las piscinas se pueden combinar diversas técnicas que se basan en las leyes o principios físicos del agua, como es el caso de la hidrocinésiterapia, a través de la cual se realizan ejercicios dentro de la misma, junto a otras más recientes como: el Watsu y el Ai

chi, terapias de relajación que permiten un equilibrio entre el cuerpo y las emociones a través del agua.

Técnicas asociadas a la hidroterapia

Técnicas que no son directamente de hidroterapia, pero que se han utilizado al lado de esta desde la antigüedad, por su relación con la misma, ya que el agua se utiliza antes, durante o después de su aplicación.

- **Sauna:** recinto en el que las paredes internas se encuentran cubiertas con una madera especial, en este se genera calor seco entre los 40 y 100 °C, la idea de la técnica es que el usuario que ingrese aumente su temperatura corporal y logre la sudoración y eliminación de toxinas, debe alternarse con duchas de agua fría con el fin de no generar fatiga o deshidratación. En general, sus efectos sobre el organismo obedecen a su acción térmica, ejercitando el sistema cardiovascular, respiratorio, intestinal y nervioso.
- **Turco:** a diferencia de la sauna, el baño turco emite un vapor o calor húmedo a temperatura muy elevada resultante de la evaporación del agua, sus instalaciones son de baldosa en las paredes internas y posee escalones para que los usuarios reciban diferentes temperaturas. Su uso ha sido muy común en afecciones del sistema respiratorio, sobre todo al añadir plantas como el eucalipto por sus propiedades descongestivas, al generador de vapor.

En la naturaleza se encuentran elementos derivados geológicamente que brindan beneficios a la salud del cuerpo humano y a su vez le aportan bienestar, se relacionan

con el agua ya sea porque pertenecen a esta, como es el caso de las algas o porque se mezclan con la misma en el caso de las arcillas y peloides.

- **Arcillas:** las arcillas son minerales naturales que poseen variedad de colores, tienen diversas aplicaciones curativas que se han aplicado desde la antigüedad en forma de cataplasmas, pincelaciones e ingesta de la misma. Su uso cosmético estético se basa en sus propiedades de absorción al retener secreciones de la piel, por eso son muy usadas en tratamiento de pieles grasas, acnéicas, seborreicas, incluso en pieles envejecidas y con celulitis (PEFE). (Mourelle,y cols, 2009 ,p.142).
- **Peloides:** “productos naturales consistentes en la mezcla de agua mineral, comprendidas el agua de mar y de lago salado, con materias orgánicas o inorgánicas, resultantes de procesos geológicos o biológicos y usadas en forma de emplastos” (Mourelle,y cols, 2009 ,p.126). Su acción principal se deriva de la termoterapia por su capacidad de generar y mantener el calor generando efectos antiálgicos, antiinflamatorios y descongestivos. En cosmética se aprovechan sus propiedades de transmineralización al utilizar en tratamientos estéticos para piel seca, pieles átonas o desvitalizadas, pieles con alteraciones de la secreción sebácea, envejecimiento, alteraciones de la circulación y del tejido conjuntivo, celulitis (P.E.F.E).
- **Algas:** son organismos que forman parte de la flora marina, de estas se alimentan muchos animales acuáticos e incluso forman parte de su hábitat. Su uso cosmético se remonta a la antigüedad al combinarse hoy en día con todas las técnicas e hidroterapia por sus diferentes acciones sobre el

organismo; como la activación sanguínea, antibacterial, antiinflamatoria y metabólica.

Tanto las algas como las arcillas y peloides se pueden aplicar sobre la piel en forma de emplastos, envolturas o por inmersión en bañeras de agua, todo depende del efecto que se desee conseguir con su uso.

Indicaciones y contraindicaciones generales de la hidroterapia

Las indicaciones generales de la hidroterapia se han ido describiendo a medida que se especificaba cada una de sus técnicas, están basadas en un diagnóstico personal enfocadas en las necesidades del individuo y en general son:

- Procesos inflamatorios.
- Espasmos y contracturas musculares.
- Rigidez articular.
- Dificultad en la motricidad.
- Dolor y edema.
- Enfermedades articulares degenerativas.
- Postoperatorio quirúrgico.
- Paniculopatía edemato fibro esclerosa (PEFE).
- Sobrepeso.
- Flacidez cutánea.

Las contraindicaciones de la hidroterapia siempre serán relativas, ya que dependen de las condiciones de salud del individuo y de la técnica seleccionada, en general son:

Contraindicaciones 1: estados febriles inespecíficos.

Contraindicaciones 2: alteraciones de la función termorreguladora de la piel.

Contraindicaciones 3: incontinencia urinaria y fecal.

Contraindicaciones 4: hipertensión e hipotensión arterial no controlada.

Contraindicaciones 5: insuficiencia cardiaca.

Contraindicaciones 6: insuficiencia respiratoria.

Contraindicaciones 7: úlceras varicosas.

Contraindicaciones 8: enfermos terminales.

Contraindicaciones 9: fobia al agua.

2. Centros de salud y bienestar

Sus instalaciones se diferencian en el tipo de servicio que ofertan y sobre todo hablando de hidroterapia, si tienen en cuenta o no el agua dentro de sus tratamientos.

Ofertas basadas en el agua

- **Balnearios:** están considerados como centros en los cuales se emplean tratamientos para la salud y el bienestar basados en la utilización del agua mineromedicinal, pueden contar opcionalmente con hotel dentro de sus instalaciones.

En Europa se caracterizan por disponer de agua mineromedicinal aplicada con técnicas hidrotermales (agua termal con temperatura superior 4°C de la media anual de la zona) y técnicas complementarias, debe contar con la presencia de personal de salud; médico, terapeutas, entre otros, (Mourelle,y

Cols, 2009, p. 58), en Colombia no existe aún una normativa que los regule y/o clasifique, por esta razón se consideran más como centros termales.

Los tratamientos más comunes en el balneario están encaminados a la cura de enfermedades que se pueden tratar con el uso de agua mineromedicinal, como las asociadas con el reumatismo, aparato digestivo y sistema tegumentario o piel.

- **Centros de talasoterapia:** catalogados como centros de salud y bienestar, en los que se utilizan los elementos que componen el medio marino como las algas, lodos marinos, arena, clima marino y la radiación solar, a manera preventiva y /o curativa.

Dentro de sus instalaciones los usuarios podrán disfrutar tratamientos de psamoterapia, helioterapia, hidroterapia, envolturas con algas y lodos marinos y en las playas aledañas al centro ejercicios y otros tipos de técnicas para el aprovechamiento del clima marino.

- **Tratamientos frecuentes en los centros de talasoterapia:** son similares a los descritos en los balnearios, en el área terapéutica se centran en las afecciones reumáticas, traumatológicas, neurológicas, cardiovasculares y dermatológicas en casos específicos como el acné y la psoriasis. Es necesaria la intervención de personal médico e inclusive de la nutricionista para prescribir planes dietéticos en personas que deseen tener control de peso durante su estadía ya que también pueden contar con hotel dentro de sus instalaciones. (Mourelle y Cols, 2009, p. 63).

Centros spa y wellness

“Se denominan spa a los centros que usan el agua común con fines de mejora del estado de salud, bienestar y belleza en sus más amplios términos” (Mourelle y Cols, 2009, p. 63).

En materia de spa, existen diversas clasificaciones vinculadas a las asociaciones que se han creado en torno de estos, como es el caso de la Asociación internacional de spa (ISPA); la cual los clasifica en: Day spa, destinación spa, - medical spa, Mineral spring spa, Resort/ hotel spa, Club spa, Cruise ship spa. Por su parte la Asociación de spa Norteamericana (The spa Association), los clasifica así: Beauty spa, Hotel spa, Fitness spa, Wellness spa, Medical spa.

Otra clasificación es la de Freire & Mourelle 2005, expertos españoles quienes los ordenan de la siguiente forma: spa urbano, spa destino, spa fitness, spa hotel, spa terapéutico. (Mourelle y Cols, 2009, p. 65). Se describen a continuación los más comunes:

Day spa: por lo general, está ubicado en una zona urbana o cerca de esta, no cuenta con oferta de alojamiento, las personas acuden a tomar un “pasa día” buscando relajación y bienestar o programas de reducción y moldeo corporal. Se pueden encontrar servicios variados como; técnicas manuales, de belleza, relajantes y de bienestar acompañadas con el uso terapéutico del agua, chorros, bañeras, duchas, piscinas entre otros.

- **Spa destino:** es un centro en donde todo el ambiente está dirigido a conseguir el bienestar del usuario, se ofrece alojamiento y las técnicas son variadas ya que cuenta con áreas comunes para tratamientos colectivos y

zonas para tratamientos individuales o personalizados, es importante para estos centros contar con un área de estilo de vida saludable sobre todo en el ámbito de la alimentación.

- **Spa hotel:** su oferta principal es la del alojamiento, sin embargo, cuenta con instalaciones típicas de un spa, para ofrecerlo a sus huéspedes como complemento a los servicios hoteleros.
- **Spa resort:** está conformado por un complejo de hoteles de todas las categorías y al alcance de todas las clases sociales. Ofrecen distintos tipos de servicios complementarios, como deporte, aventura, técnicas manuales y técnicas asociadas al agua en sus diferentes formas de acuerdo a la ubicación locativa o geográfica del mismo.

Ofertas no basadas en el uso del agua

Centros de belleza: se enfocan en los tratamientos de embellecimiento corporal o estética ornamental como la capilar, cuidados estético de manos y pies, entre otros.

Centros Mind and Spirit: en este tipo de centros la recuperación física, mental y emocional juegan un papel importante en su oferta de servicios, las cuales complementan con terapias alternativas como yoga, pilates, acupuntura, aromaterapia.

Oferta singular: estos centros se caracterizan por ofrecer tratamientos basados en el uso de productos locales, como el vino, café, cacao, según la región en donde se encuentren ubicados.

Tabla 1. Clasificación centros de salud y bienestar

Centros de salud y bienestar	Centros de salud y bienestar	Centros de salud y bienestar	Centros de salud y bienestar	Centros de salud y bienestar	Centros de salud y bienestar
Ofertas basadas en el agua	Ofertas basadas en el agua	Ofertas basadas en el agua	Ofertas no basadas en el uso del agua	Ofertas no basadas en el uso del agua	Ofertas no basadas en el uso del agua
Balnearios	Centros de talasoterapia	Centros Spa y Wellness.	Centros de belleza	Centros Mind and Spirit	Oferta singular
Tratamientos basados en el uso de agua mineromedicinal. Se requiere la presencia de personal médico.	Tratamientos basados en el uso de agua de mar, clima marino, algas, arena, sol.	Tratamiento basado en el uso de agua común y terapias complementarias de relajación y bienestar.	Tratamientos de embellecimiento o corporal.	Tratamientos de recuperación física, mental y emocional, terapias alternativas complementarias.	Tratamientos basados en el uso de productos locales, vino, café, cacao.

Fuente: Sena (2014).

3. Turismo de bienestar

Concepto y características

Turismo de bienestar se define como “viajes con el objetivo primordial de realizar actividades encaminadas al cuidado, a sentirse bien recibiendo tratamientos alternativos y a descansar”. (Plan de negocios para el subsector de turismo de bienestar en Colombia, 2013).

El turismo de bienestar se caracteriza por ser proactivo, es decir, que el individuo involucrado debe tener interés por mejorar su calidad y estilo de vida, participando activamente. Las personas que acuden al turismo de bienestar son usualmente sanas,

pero buscan mejorar sus condiciones de vida y mantenerse así por muchos más años, como es el caso de los usuarios que acuden a las técnicas de hidroterapia implícitas en los diferentes centros de salud y Wellness.

Como ya se ha descrito antes, el agua es sinónimo de salud y bienestar, sus diversas técnicas cumplen con las expectativas de este tipo de turistas, solo es necesario saberlas enfocar y tener claridad frente a los efectos fisiológicos que cada una de estas aporta al organismo humano.

4. *Marketing* hidrotermal

El mundo cada vez está más globalizado y competido, por esta razón el mercadeo y la publicidad se convierten en herramientas efectivas a la hora de divulgar un servicio, en el marketing de los productos hidroterapéuticos son muchos los factores a tener en cuenta si de generar mejores ingresos se trata, los más importantes son:

Atención al cliente: es un valor añadido para lograr la satisfacción del usuario frente a la competencia, teniendo en cuenta la similitud en la oferta de servicios de los centros de salud y bienestar.

Calidad: es importante establecer estándares de mejoramiento continuo para la optimización de los servicios, de la calidad depende el éxito y rentabilidad del negocio teniendo como premisa la satisfacción del cliente.

Precio: relacionado con la calidad de los servicios ofertados, recurso humano disponible e instalaciones locativas del centro de hidroterapia.

Innovación: como se describe antes, la competencia es cada vez mayor, por lo tanto, los servicios ofrecidos deben contar con un sello de innovación que genere diferencia en este mercado.

Crecimiento y desarrollo sostenible: respetar los recursos naturales como parte de la responsabilidad social, debe ser premisa de todos los actores involucrados en el uso de las diferentes fuentes de agua, ya sea natural, mineromedicinal o de mar.

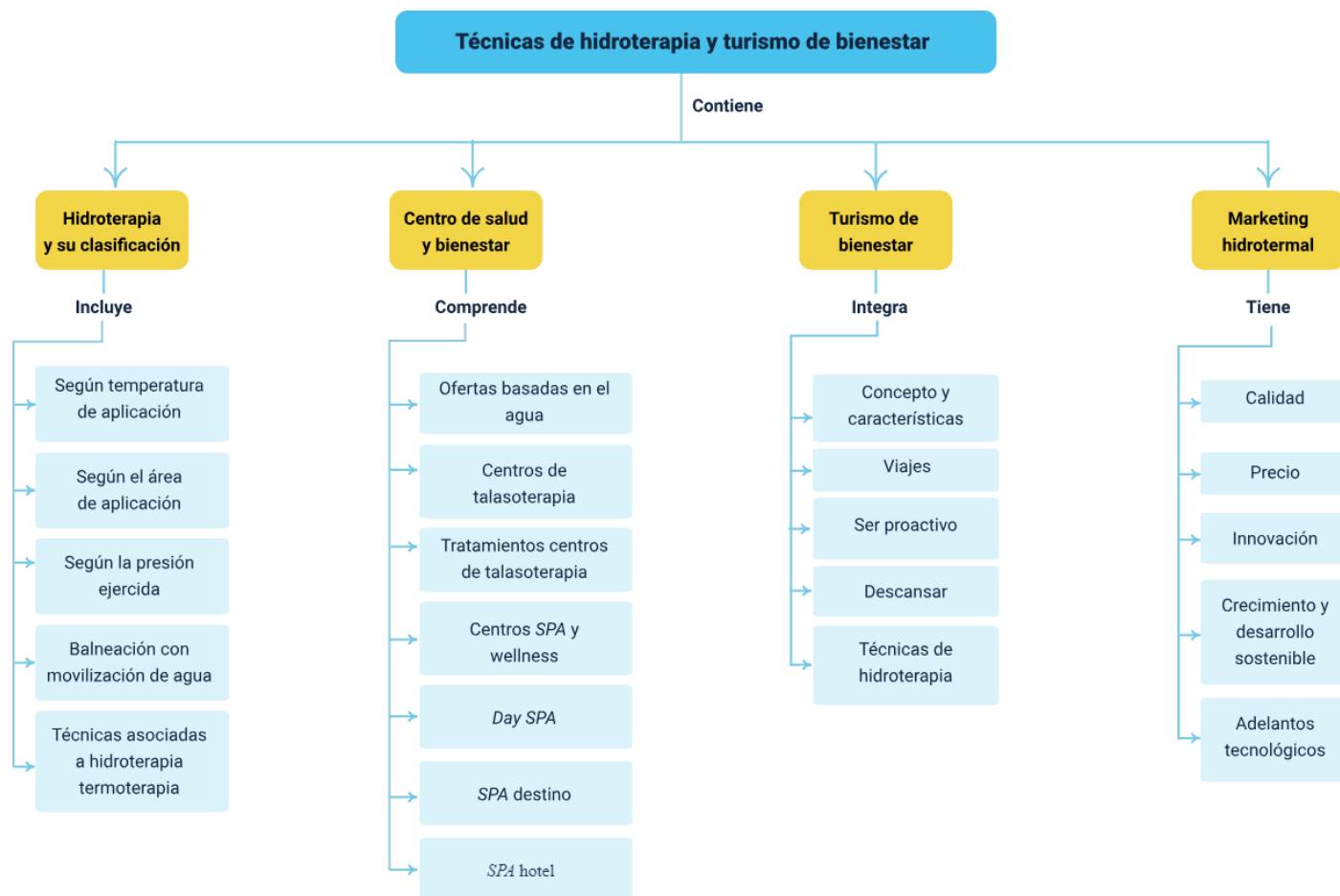
Adelantos tecnológicos: como herramienta que favorece la competitividad y la productividad empresarial, es importante renovar y actualizar las técnicas ofertadas de acuerdo al crecimiento constante del sector.

El marketing hidrotermal está evolucionando gracias a las innovaciones tecnológicas y la creciente demanda de productos orientados al bienestar. Entre las principales novedades, destaca el uso de la Inteligencia Artificial (IA) para personalizar campañas publicitarias y ofrecer experiencias inmersivas mediante la Realidad Aumentada (AR) y la Realidad Virtual (VR).

La tendencia actual se centra en un marketing más personalizado, basado en datos y dirigido a consumidores interesados en la salud. Además, el marketing de voz y la automatización de procesos contribuyen a optimizar la promoción de estos productos, ampliando su alcance a nivel global.

Síntesis

A continuación, se ofrece una visión general sobre técnicas de hidroterapia y turismo de bienestar. Se comienza destacando la importancia de la hidroterapia, que abarca diversas técnicas, como la balneoterapia y la talasoterapia, clasificadas según el tipo de agua utilizada y sus aplicaciones terapéuticas. También, estos tratamientos se llevan a cabo en centros de salud y bienestar, donde se busca promover la relajación y mejorar la salud. Además, en el contexto del turismo de bienestar, dichos centros atraen a visitantes que buscan experiencias revitalizantes. Por último, se aborda el marketing hidrotermal, fundamental para destacar las ofertas de estos espacios, enfocándose en resaltar sus beneficios únicos y atraer a un público interesado en el autocuidado.



Glosario

Aditivo: sustancia que se añade a otra para aumentar o mejorar cualidades.

Bienestar: estado de equilibrio integral que incluye la salud física, mental y emocional de una persona.

Cataplasma: sustancia blanda y pastosa que se extiende sobre alguna parte del cuerpo cataplasmas para aliviar el dolor.

Fomento: paño o compresa empapados en agua u otro líquido que se aplica directamente sobre una parte del cuerpo para calmar un dolor.

Marketing hidrotermal: estrategias promocionales dirigidas a destacar los beneficios de las instalaciones y servicios de tratamientos con agua, como baños termales y terapias acuáticas.

Ornamental: sirve para adornar.

Relajación: proceso de reducir el estrés físico o mental, a menudo a través de técnicas como la meditación, el yoga o los tratamientos en centros de bienestar.

Sedación: acción de calmar o disminuir la excitación nerviosa.

Spa: centro dedicado al bienestar donde se ofrecen servicios como masajes, hidroterapia, tratamientos faciales y corporales, entre otros.

Terapias acuáticas: conjunto de tratamientos que emplean el agua como recurso principal para mejorar el bienestar físico y emocional, como la flotación y los baños de vapor.

Material complementario

Tema	Referencia	Tipo de material	Enlace del recurso
Turismo de bienestar.	Colombia Productiva (2020). ¿Qué es turismo de bienestar y cuál es su potencial en Colombia? [Video]. YouTube.	Video	https://www.youtube.com/watch?v=TPrdGTJVON0
Marketing hidrotermales.	CEAC (2017). Técnicas hidrotermales.	Página web	https://www.ceac.es/blog/que-son-y-para-que-sirven-las-tecnicas-hidrotermales

Referencias bibliográficas

Banco de comercio exterior de Colombia S.A. (2013). Plan de negocios para el subsector de turismo de bienestar en Colombia.

<https://www.mincit.gov.co/getattachment/minturismo/calidad-y-desarrollo-sostenible/producto-turistico/turismo-de-bienestar/plan-de-negocios-para-el-subsector-de-turismo-de-b/plan-de-negocios-para-el-subsector-de-turismo-de-bienestar-en-colombia.pdf.aspx>

Ergofisa. (2016). De material de apoyo a la asignatura kinesiterapia.

<http://www.ergofisa.com/docencia/Hidroterapia.cap%2012.%202008.pdf>

InMedicina. (2012). De Técnicas de aplicación en hidroterapia: baños, chorros, duchas y envolturas. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/belleza-y-salud/cuerpo-y-mentehidroterapia-todas-las-tecnicas/>

Mourelle, Faílde, Freire, Maraver, Carretero. (2009, p. 79-179). Técnicas hidrotermales y estética del bienestar. Madrid: Paraninfo.

Saludterapia. (2016). Hidroterapia. <http://www.saludterapia.com/glosario/d/40-hidroterapia.html>

Villavicencio Vargas, O. (2000, p. 60-82). Manual de hidroterapia. En O. Villavicencio Vargas, Manual de hidroterapia. Lima: Panamericana de salud.

Créditos

Nombre	Cargo	Regional y Centro de Formación
Milady Tatiana Villamil Castellanos	Líder del Ecosistema	Dirección General
Miguel De Jesús Paredes Maestre	Responsable de Línea de Producción	Regional Atlántico -Centro Para El Desarrollo Agroecológico Y Agroindustrial Sabanalarga
Diana Cristina Muñoz Urrea	Experta temática	Centro agroindustrial - Regional Quindío.
Kennia Andrea Peña Barrera	Asesora pedagógica	N/A
Janet Lucia Villalba Triana	Asesora pedagógica	N/A
Gilberto Herrera Delgans	Evaluador instruccional	Centro para el desarrollo agroecológico y agroindustrial Sabanalarga - Regional Atlántico
Hernando Junior Strusberg Perez	Diseñador web	Centro para el desarrollo agroecológico y agroindustrial Sabanalarga - Regional Atlántico
Rafael Bladimir Pérez Meriño	Desarrollador fullstack	Centro para el desarrollo agroecológico y agroindustrial Sabanalarga - Regional Atlántico
Carmen Alicia Martinez Torres	Animador y productor audiovisual	Centro para el desarrollo agroecológico y agroindustrial Sabanalarga - Regional Atlántico
Jairo Luis Valencia Ebratt	Validador y vinculator de recursos educativos digitales	Centro para el desarrollo agroecológico y agroindustrial Sabanalarga - Regional Atlántico

Nombre	Cargo	Regional y Centro de Formación
Juan Carlos Cardona Acosta	Validador y vinculator de recursos educativos digitales	Centro para el desarrollo agroecológico y agroindustrial Sabanalarga - Regional Atlántico
Carolina Coca Salazar	Evaluador para contenidos inclusivos y accesibles	Centro para el desarrollo agroecológico y agroindustrial Sabanalarga - Regional Atlántico
Luz Karime Amaya Cabra	Evaluador para contenidos inclusivos y accesibles	Centro para el desarrollo agroecológico y agroindustrial Sabanalarga - Regional Atlántico