**FORMATO PARA EL DESARROLLO DE COMPONENTE FORMATIVO**

|  |  |
| --- | --- |
| PROGRAMA DE FORMACIÓN | Fundamentos de hidroterapia aplicada a la estética. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| COMPETENCIA | 260602020. Prestar servicios spa según protocolo establecido. | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | 260602020. - 04. Diferenciar las técnicas de hidroterapia, de uso cosmético estético según efectos, indicaciones y contraindicaciones.  260602020. - 05. Relacionar las técnicas de hidroterapia con el turismo de bienestar en el sector de la cosmetología. |

|  |  |
| --- | --- |
| NÚMERO DEL COMPONENTE FORMATIVO | 02 |
| NOMBRE DEL COMPONENTE FORMATIVO | 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. |
| PALABRAS CLAVE | Balneario, estrés, relajación, salud emocional, terapias alternativas. |

|  |  |
| --- | --- |
| ÁREA OCUPACIONAL | Servicios |
| IDIOMA | Español |

1. **TABLA DE CONTENIDOS:**

**Introducción**

**1.** **Técnicas de hidroterapia y su clasificación**

**2. Centros de salud y bienestar**

**3. Turismo de bienestar**

**4. *Marketing* hidrotermal**

1. **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:

DI\_ Guion\_Introduccion\_Video\_CF02\_63730738

1. **DESARROLLO DE CONTENIDOS:**

**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´minutos 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.

Fuente: https://[stock.ado](https://stock.adobe.com/es/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&order=relevance&price%5B%24%5D=1&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=usertyped&acp=&aco=Termalismo+hidroterapia&k=Termalismo+hidroterapia&get_facets=0&asset_id=567001638)

* **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 frio estén contraindicadas.

Sus contraindicaciones son específicas:

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

**Clasificación según el área de aplicación:**

DI\_ Clasificación \_área \_aplicación\_ acordeón\_ CF02\_63730738

**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:**

DI\_ Ducha\_agua\_presion\_ acordeón\_ pasos CF02\_63730738

**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.

Fuente: https://[stock.ado](https://stock.adobe.com/es/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=Hidroterapia+agua+ftiafr%C3%ADas&order=relevance&price%5B%24%5D=1&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=usertyped&acp=&aco=Hidroterapia+agua+ftiafr%C3%ADas&get_facets=0&asset_id=369035668)

**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.

Fuente: https://[stock.ado](https://stock.adobe.com/es/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&order=relevance&price%5B%24%5D=1&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=usertyped&acp=&aco=Termalismo+hidroterapia&k=Termalismo+hidroterapia&get_facets=0&asset_id=369035785)

- **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.

**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.

Fuente: https://[stock.ado](https://stock.adobe.com/es/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=Envoltura+hidroterapia&order=relevance&price%5B%24%5D=1&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=usertyped&acp=&aco=Envoltura+hidroterapia&get_facets=0&asset_id=470262450)

**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.

.

Fuente: https://[stock.ado](https://stock.adobe.com/es/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=Envoltura+hidroterapia&order=relevance&price%5B%24%5D=1&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=usertyped&acp=&aco=Envoltura+hidroterapia&get_facets=0&asset_id=363170965)

**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 aeromasaje**: consisten en tinas de diversas formas y tamaños, que proyectan aire a través de mucho 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 (paniculopatia edemato fibro esclerosa), post operatorios en etapa aguda, piernas cansadas, flacidez de la piel, disminución de tono muscular, edemas, entre otros.

Fuente: https[://stock.ado](https://stock.adobe.com/es/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=Ba%C3%B1o+de+burbujas+hidroterapia&order=relevance&price%5B%24%5D=1&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=usertyped&acp=&aco=Ba%C3%B1o+de+burbujas+hidroterapia&get_facets=0&asset_id=952854158)

Tanto la técnica de aeromasaje como la de hidromasaje 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)

Fuente: https[://stock.ado](https://stock.adobe.com/es/search/images?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&k=Ba%C3%B1o+de+burbujas+hidroterapia&order=relevance&price%5B%24%5D=1&safe_search=1&limit=100&search_page=1&search_type=usertyped&acp=&aco=Ba%C3%B1o+de+burbujas+hidroterapia&get_facets=0&asset_id=946488021)

* **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, antinflamatorio, 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 hidrocinesiterapia, 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 el área de la estética estas técnicas se pueden combinar o asociar con facilidad antes, durante o después de los protocolos establecidos para tratar las alteraciones de la estética facial y corporal, por ejemplo, si de penetrar principios activos de los cosméticos se trata a través de la vasodilatación en los tejidos, disminuir la ansiedad, mejorar la circulación, hidratar la piel y coadyuvar en procesos de pérdida de peso o reducción de medidas.

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.

DI\_ Técnicas hidroterapia \_ Slide de imágenes\_CF02\_63730738

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:

Dolor y edema.

Dificultad

en la motricidad.

Rigidez articular.

Espasmos y contracturas musculares.

10

9

8

7

5

4

3

2

1

Procesos inflamatorios.

6

Enfermedades articulares degenerativas.

Postoperatorio quirúrgico.

Paniculopatia 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:

DI\_ contraindicaciones \_hidroterapia\_ Pestañas o tabs\_CF02\_63730738

**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.

Fuente: https[://stock.ado](https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-lateral-personas-recibiendo-masaje_133767962.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuid=e5ef105e-6687-4459-a493-1716cf5401ea)

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:

DI\_ Spa terapéutico \_ Slide imágenes\_ CF01\_63730738

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

DI\_ Marketing hidrotermal \_ pestañas verticales CF01\_63730738

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.

1. **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.



1. **ACTIVIDADES DIDÁCTICAS**

|  |  |
| --- | --- |
| DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD DIDÁCTICA | |
| Nombre de la Actividad | Hidroterapia: beneficios y aplicaciones. |
| Objetivo de la actividad | Utilizar las técnicas de hidroterapia para mejorar la circulación, aliviar el dolor y promover la relajación física y mental. |
| Tipo de actividad sugerida | Cuestionario. |
| Archivo de la actividad  (Anexo donde se describe la actividad propuesta) | Actividad\_didactica\_CF02 |

1. **MATERIAL COMPLEMENTARIO:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tema | Referencia APA del Material | Tipo de material  (Video, capítulo de libro, artículo, otro) | Enlace del Recurso o  Archivo del documento o material |
| 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> |

1. **GLOSARIO:**

|  |  |
| --- | --- |
| TÉRMINO | SIGNIFICADO |
| 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. |

1. **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.

1. **CONTROL DEL DOCUMENTO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha |
| Autor (es) | Diana Consuelo Corredor Ruiz | Experta Temática |  | Octubre 2017 |
| Kennia Andrea Peña Barrera | Asesor  Pedagógico |  | Octubre 2017 |
|  | Janet Lucia Villalba Triana | Asesor  Pedagógico |  | Octubre 2017 |

1. **CONTROL DE CAMBIOS**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Nombre | Cargo | Dependencia | Fecha | Razón del Cambio |
| Autor (es) | Gilberto Herrera Delgans | Evaluador Instruccional | Regional Atlántico -Centro Para El Desarrollo Agroecológico Y Agroindustrial Sabanalarga. | Septiembre de 2024 | Se ajusta el contenido del documento a la versión actual, según diseño curricular y normas APA. |