

PLAN DE TRATAMIENTO

NOTA: este archivo se estará actualizando cada semana, según avancen las platicas.

A lo largo de este camino, estaremos agregando cada semana acciones nuevas a nuestro plan de tratamiento, recordando el primer punto de terapias:

Terapias	Contraste	Friccion	Contraste
Al despertar	una vez		
Por la tarde		una vez	
A antes de dormir			una vez

Dando un pequeño recordatorio de lo que es cada una de las terapias:

1.- HIDROTERAPIA

*CONTRASTE:

El contraste consiste en un baño con agua caliente, terminando con mas de 30 segundos de agua fría, al salir secar vigorosamente y cubrir rápidamente con la ropa que se utilizara.

Nota: cada día se debe aumentar por lo menos 5 segundos de agua fría, comenzando el primer día con 30 segundos.

*FRICCION:

Vamos a necesitar agua fría en un recipiente y una toalla pequeña, el cuarto donde se realiza la fricción debe estar cerrado sin corrientes de aire, también y si su hogar lo permite, pueden hacerlo con la modalidad de baño de sol (solo debemos evitar las corrientes frías de aire cuando el cuerpo este mojado)

1era modalidad:

Friccionar con la toalla empapada en agua fría todo el cuerpo empezando por las extremidades y terminando en el centro del cuerpo, fomentando así la circulación de distal a proximal. Inmediatamente cubrir con una cobija o una toalla el cuerpo completo y esperar a que caliente y se seque el agua por el mismo calor.

2da modalidad:

Friccionar con la toalla empapada en agua fría todo el cuerpo empezando por las extremidades y terminando en el centro del cuerpo, fomentando así la circulación de distal a proximal. Inmediatamente cubrir con una cobija o una toalla el cuerpo completo y el rostro, exponerse al sol sin que este toque la piel, solo debe sentirse su calor, hacerlo hasta que el cuerpo se seque.

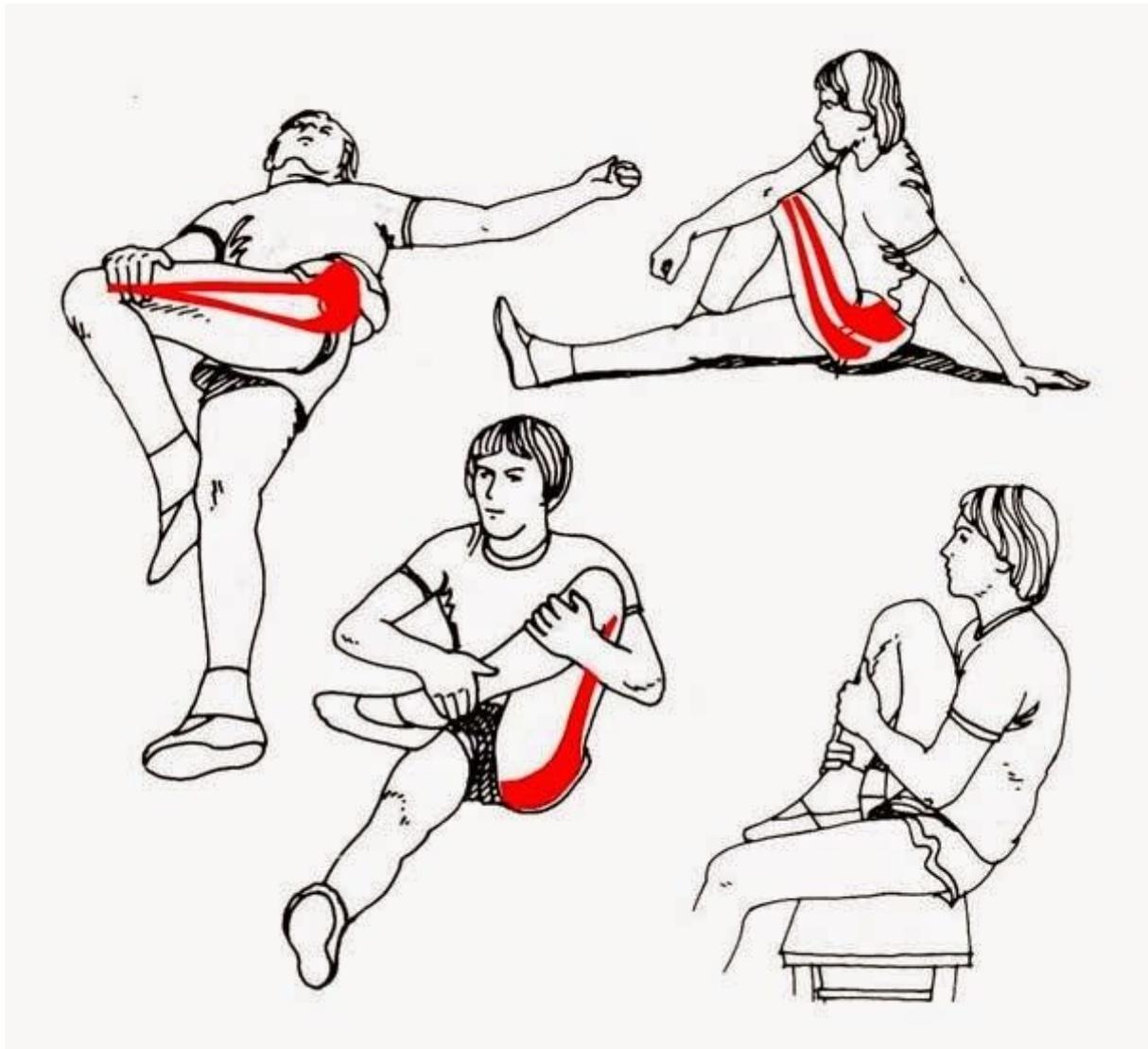
Nota: El agua en las dos modalidades, debe estar lo mas fría que se tolere.

2.- TERAPIA DE MOVILIDAD

Una vez que repasamos las terapias de agua que estaremos realizando, vamos con una serie de ejercicios de movilización para antes de levantarse y para antes de acostarse.



La imagen anterior equivale a 1 set, en la mañana deben realizarse 3 sets y en la noche 3 sets antes de dormir.



Esta imagen equivale a 1 set, deben realizarse 5 sets en la mañana y 5 sets en la noche, debe sostenerse cada ejercicio por 20 segundos.

3.- AGREGADO:

*Tomar un litro de agua al día con el jugo de 8 limones

*10 minutos de respiración consciente al día(se recomienda estar rodeados de un ambiente con abundancia en arboles o plantas)