

*“Todo el que sufra de insomnios y no pueda conciliar el tranquilo sueño; el que se despierte a menudo durante la noche, tome un baño de asiento frío; 1 a 2 minutos de sesión bastan para calmar la excitación y proporcionar tranquilo descanso.*

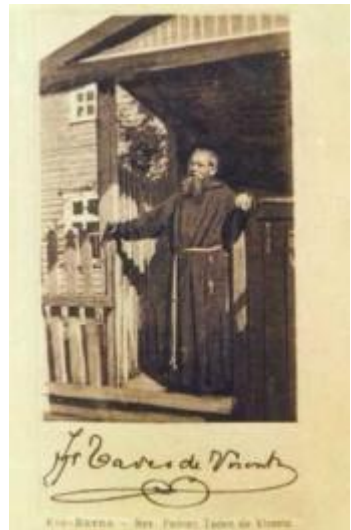
*Un individuo había perdido el sueño de tal modo que casi nunca podía dormir más de 2 horas, revolcándose en la cama el resto del tiempo, en medio de una gran excitación nerviosa. Estos baños le devolvieron, con la tranquilidad, el apacible sueño.*

*El que por la mañana se levante con la cabeza pesada y más cansado que estaba al acostarse hará desaparecer tales molestias con los baños de asiento.*

*Por último, no me cansaré de recomendar su empleo a las personas que, gozando de buena salud, quieran precaver muchas dolencias”*

## **Padre Tadeo Wiesent**

Sacerdote Capuchino y Médico Naturista  
alemán



Fuente de información: Hidroterapia, la cura por el agua, Yolanda Morales.  
1era Edición año 2000.

# Baño de Asiento

## Medicina Holística



### Contenido:

- Conceptos generales de la Hidroterapia.
- Aplicación y beneficios de los baños de asiento fríos y calientes.

# Hidroterapia

## “Agua sangre de la naturaleza”

El agua cubre la tercera parte de la superficie de la Tierra. El agua es un cuerpo incoloro, inodoro e insípido, que se encuentra en gran abundancia en la naturaleza, es el elemento principal en la vida animal y vegetal y forma parte de todos los organismos vivos.

El medio curativo no puede ser más sencillo: el AGUA, la "sangre de la naturaleza", según palabras de Leonardo Da Vinci.

La gran variedad de técnicas y usos terapéuticos que tienen como elemento fundamental el agua se conocen con el nombre general de Hidroterapia y ésta a su vez, forma parte de un enfoque conocido en la actualidad como medicina holística.

La medicina holística está formada de varios aspectos fundamentales: un enfoque de salud total, dividido en tres

partes, que pone énfasis en la interacción entre mente, cuerpo y nutrición; el deseo de investigar siempre la causa general y el síntoma específico que afecta al organismo; la necesidad del individuo de responsabilizarse de su propia salud.

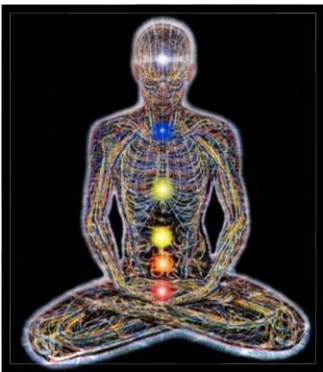


En este sentido, la Hidroterapia es un reactivador excepcional, y puede emplearse tanto para primeros auxilios como para muchos otros problemas cotidianos. Al restablecer el flujo de energía, la Hidroterapia contribuye a que el organismo se alivie por sí mismo y evita la aparición de muchos problemas de salud.



La Hidroterapia es capaz de detener un resfriado antes de que se desencadene, ayudar a superar una irritación de garganta, generar energía, aliviar el dolor, vencer el nerviosismo, equilibrar la circulación sanguínea, despertar un cerebro embotado, estimular un órgano perezoso o inactivo, restablecer la buena salud, en síntesis: es capaz de reconstituir y tonificar el organismo.

Lo que vuelve tan especial el tratamiento con agua es que siempre es tan accesible como el agua corriente más cercana a nosotros. Lo más extraordinario de todo esto es que funciona según la naturaleza de cada persona.



La aplicación de la Hidroterapia en todo tratamiento debe estar sometida a indicaciones precisas que, aplicadas con sentido y conocimiento, son sin duda alguna el más eficaz complemento de todo tratamiento de medicina natural, ya que produce efectos muy saludables, que en algunos casos podríamos calificar de

asombrosos.

# Baños de Asiento

## Aplicación de la Hidroterapia

### -Baños de asiento (fríos)

*Posición del Paciente:* Como su nombre lo indica este baño deberá tomarse sentado.

*Agua:* Fría (menos de 25°C).

*Técnica:* Sentarse cómodamente y que las piernas se mantengan lo menos doblado posible con el fin de evitar alteraciones en la libre circulación, lo que podría provocar adormecimiento de las piernas.

El agua de la bañera deberá alcanzar casi la altura del ombligo y un tercio del muslo. Si la habitación no tiene una temperatura adecuada –aspecto muy importante en la aplicación de los baños de asiento fríos y templados– una vez colocado el paciente en la bañera. Se le abrigará las partes del cuerpo que no estén en contacto con el agua.

*Duración:* Variable.

Según la duración y la temperatura, los baños de asiento los clasificaremos en los siguientes grupos:

## **-Baños de asiento fríos (cortos)**

*Técnica:* Igual que el anterior.

*Duración:* 1-4 minutos.

*Efectos terapéuticos:* Se aconseja para cuando se necesite elevar, mediante un fuerte impulso nervioso, la circulación de la sangre en los órganos del bajo vientre, especialmente la pelvis. Asimismo, se aplican con el propósito de excitar directamente los aparatos nerviosos y musculares de estos órganos, por lo que son un eficaz remedio contra el estreñimiento atónico, la debilidad sexual, amenorrea e insomnio de origen nervioso.

Se recomienda tomar con frecuencia (una o dos veces por mes) este tipo de baños para evitar enfriamientos y fortalecerse, para resistir los cambios bruscos de temperaturas, bien sea al acostarse o al levantarse. Para facilitar la reacción y mejores resultados, se recomienda no secarse el cuerpo.

## **-Baños de asiento fríos (de larga duración)**

*Técnica:* Igual que las anteriores.

*Duración:* 5-20 minutos.

*Efectos terapéuticos:* Están indicados en las hemorragias hemorroidales, diarreas crónicas, hemorragias de los órganos sexuales femeninos y metritis crónicas.

## **ADVERTENCIA:**

Durante la aplicación de los baños de asiento con agua fría, deben hacerse continuas aplicaciones refrigerantes a la cabeza, con paños fríos y, si se cree necesario, al corazón, para evitar las posibles congestiones de la cabeza y las palpitations cardiacas excesivas.

## **-Baños de asiento calientes**

De preferencia no deben tomarse con agua únicamente. Se recomienda agregar por ejemplo: cola de caballo, flores de heno, paja de avena, etc. Cualquiera de estas sustancias se debe hervir y cocer por separado y después agregar al agua caliente.

*Posición:* Sentado dentro de la bañera, con los pies elevados (encima de un banco o taburete). Los brazos y manos no deben sumergirse en el agua.

*Agua:* Caliente.

*Técnica:* Las partes no sumergidas del paciente se cubren bien con mantas. Una vez terminado el baño se practica un lavado frío de la parte inferior del cuerpo, afusión o chorro frío, así como un ligero descanso acostado.

*Duración:* 10 a 15 minutos.

*Efectos terapéuticos:* Para males muy arraigados como hemorroides; fistulas del recto y padecimientos análogos. Trastornos de la menstruación; insomnio, amenorrea. Cólicos renales o intestinales.

El baño de cola de caballo sirve principalmente para combatir los ataques espasmódicos y reumáticos de los riñones y de la vejiga; así como los cálculos del riñón y análogos. El de avena está indicado para padecimientos de gota. El de flores de heno es poderoso agente para resolver inflamaciones en el bajo vientre y toda clase de tumores o hinchazones.

*Contraindicaciones:* En el caso de padecimiento de tipo espasmódico no se practica la aplicación fría posterior, sino que se colocara directamente al paciente en la cama.

## **-Baños de asiento de temperatura progresiva**

*Posición:* la misma que en el caso anterior.

*Agua:* 36 grados al inicio e irá aumentando hasta los 41 grados.

*Técnica:* Una vez terminado el baño sigue un descanso, alrededor de una hora, en la cama, bien abrigado, y pasado este tiempo, un lavado frío completo.

*Duración:* 20 minutos.

*Efectos terapéuticos:* Trastornos de tipo espasmódico de la vejiga urinaria, pelvis renal y uréter, así como el tratamiento de apoyo en la eliminación de cálculos o “piedras” uretrales. Trastornos de la menstruación, amenorrea.