



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

HELIOTERAPIA

Materia: Medicina física Y de rehabilitación

Dr. Antonio de Jesús Pérez

Presenta: Jesús Alejandro Morales Pérez

5 A

Medicina Humana

HELIOTERAPIA

Se denomina Helioterapia a las curas de sol, se pueden realizar en distintas zonas ambientales o climáticas, ya sea en el mar o en la montaña, y se pueden también diferenciar como estacionales. Se denomina así al uso de los rayos solares como remedio terapéutico para numerosas afecciones, la luz solar es un conjunto de radiaciones cuyas longitudes de onda visibles van, desde 400 a 700 nanómetros (millonésimas de milímetro), no debemos olvidar de que además de la luz visible, hay otras radiaciones solares que no son perceptibles como luz, pero cuyos efectos se dejan sentir en nuestra salud con igual o mayor intensidad.

El Sol es fuente de vida y energía, y por ello, la helioterapia como medio terapéutico ha sido utilizada por el hombre desde la más remota antigüedad. La acción terapéutica de la radiación solar es conocida y utilizada en el campo de la salud para combatir y tratar diversas enfermedades.

Los principales efectos de la helioterapia son:

- ✚ Un efecto directo sobre la piel y una repercusión general sobre el metabolismo y las funciones orgánicas y físicas.
- ✚ Su acción directa produce cambios llamativos sobre la piel: aumento de la temperatura local, aumento de la circulación periférica de la sangre, aumento de la sudoración por estímulo de las glándulas sudoríparas y aumento de la pigmentación por estímulo de los melanocitos y aumento de su secreción.
- ✚ Los efectos más reconocidos son antirraquitismo, estimulante sobre la mente, estimulante sobre la propia piel, que da lugar al llamado eritema solar.

Este tipo de aplicación es exotérmica. La forma más tradicional de realizarla las sesiones es la de la exposición progresiva de superficie corporal en el tiempo a la acción de las radiaciones solares. Así, las primeras sesiones son de corta duración y van aumentando de forma progresiva (de diez minutos a una hora). A su vez, la superficie corporal expuesta es cada día mayor, hasta abarcar al final del tratamiento toda la superficie corporal.

Por eso es importante detallar que una helioterapia correctamente practicada exige, evitar las horas de mayor intensidad solar, comenzar la exposición al sol progresivamente (no más de 15 minutos y aumentando paulatinamente el tiempo de exposición).

La helioterapia de montaña se ha utilizado para el tratamiento de las enfermedades pulmonares, sobre todo para el tratamiento de la tuberculosis; las enfermedades de la sangre, todos aquellos procesos que cursan con una disminución de las defensas del organismo, para mejorar el metabolismo, estimular el apetito, y hacer que el organismo sea más resistente, proporcionando más vitalidad y defensas. También es recomendable en la psoriasis, el eczema atópico o la dermatitis atópica, sequedad cutánea, descamación, pigmentación y prurito.

El raquitismo y la osteomalacia son dos entidades patológicas que se presentan durante la infancia y que se pueden tratar de forma preventiva y curativa con una exposición razonable a las radiaciones solares. Las lesiones ulcerosas, dificultades de cicatrización. Así como en trastornos del comportamiento psicológico, neurosis, depresión, ansiedad e incluso insomnio.

No hay que olvidar que esta irritación provocada por los rayos solares que actúan sobre la piel, puede ser un arma de doble filo, ya que mientras por una parte mejora la circulación de la sangre en la piel, por otra puede dañar las células de la epidermis, reseándolas y dando lugar a que envejezcan prematuramente. Ser especialmente cautos y precavidos con los niños, la piel de ellos es especialmente vulnerable, por lo que los tiempos de exposición deben ser menores que para los adultos.

El baño de sol nunca debe dejar sensación de cansancio, sino que deben ser estimulantes y no agotadores, si se nota cansancio al finalizar el baño solar, es signo de que la dosis de helioterapia ha sido excesiva. Protegerse, la cabeza deberá ir siempre cubierta y los ojos protegidos con gafas de sol.

Bibliografía:

<https://www.ecured.cu/Helioterapia>

https://www.colfisio.org/guia_de_actos_fisioterapicos/12_GRUPO_11_TERAPIA_LUMINICA/48__A_FOTOTERAPIA/121_Helioterapia.html