



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

“Helioterapia”

Materia:

Medicina Fisica y de Rehabilitacion

Docente:

Dr. Antonio de Jesús Pérez Aguilar

Alumna:

Diana Carolina Domínguez Abarca

Semestre:

5°A

HELIOTERAPIA

La energía solar la percibimos en la Tierra en forma de luz (fotones), acompañada de otro tipo de radiaciones, alguna de ellas peligrosas para la vida, que son neutralizadas en la capa de ozono de la estratosfera. El resto de radiaciones son necesarias para los organismos fotosintéticos y buena parte de los integrantes de Reino Animal dependientes de estos.



La energía procedente del sol influye globalmente en la Tierra y es responsable del clima, las estaciones y otros fenómenos que contribuyen a la “homeostasis” del planeta.

La helioterapia se origina en las civilizaciones antiguas, ya que han tenido preferencia por los dioses solares. La civilización griega sistematiza la helioterapia (la gimnasia: gymimus = desnudo), practicando heliosis en la orilla del mar o la helasleniun en la terraza de las casas. Hipócrates señala que la acción del sol está vinculada al clima. Plinio señala al sol como un remedio máximo. Avicena recomienda la cura del sol como resistencia antes las enfermedades.

Efectos beneficiosos de la helioterapia

- Efecto antirraquitismo: la luz solar favorece la producción de Vitamina D, la que necesitamos para absorber el calcio de los alimentos y fortalecer los huesos. Puesto que la piel no es totalmente opaca, la luz llega a la sangre que circula por los capilares situados en las capas más superficiales. Y en la piel precisamente es dónde se encuentra la llamada provitamina D, la cual se convierte en vitamina D por la acción de los rayos solares. No es necesario tomar el sol en exceso, ya que una pequeña cantidad de vitamina D es suficiente.
- Efecto estimulante sobre la mente: la luz induce al optimismo, hace ver la vida de una forma más positiva y evita depresiones y tristezas. La luz del sol tiene, en este sentido, los mismos efectos que la luz artificial, pero no cabe duda de que siempre es más agradable la dosis de luz en un ambiente abierto, en el campo, directamente del sol, que en una habitación cerrada y procedente de una fuente de luz artificial. El efecto estimulante de la luz sobre la mente humana es algo ampliamente demostrado y, de hecho, ya la exposición a la luz forma parte de las pautas de tratamiento en algunos pacientes con depresión.
- Efecto estimulante sobre la propia piel: la exposición directa a los rayos solares provoca una ligera irritación de las capas más superficiales de la piel, que dilata los capilares encontrados en la superficie cutánea; gracias a ello aumenta la sangre que circula por la piel. En su forma menor, esta irritación da lugar al llamado eritema solar. 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, reseca y dando lugar a que envejezcan prematuramente. Es sabido que las personas cuya profesión les ha exigido estar al sol durante largas horas tienen la piel más arrugada y envejecida.

ASPECTOS PREVENTIVOS

Tomar el sol con las debidas precauciones de forma regular supone actuar favorablemente sobre el metabolismo del calcio, de forma que se contribuye al crecimiento en la etapa infantil, al tiempo que la vitamina D, por sus implicaciones en la defensa inmunitaria, procura que la respuesta ante los agentes infecciosos sea la adecuada. En adultos previene la osteopenia y osteoporosis patológica (es normal cierta pérdida de masa ósea con la edad), siempre que se evite el sedentarismo. La osteomalacia por déficit de vitamina D también se prevendría.

La luz solar, a través del órgano de la visión, actúa sobre la glándula epífisis, contribuyendo a que el ritmo de la melatonina sea el adecuado, siempre que el sistema de vida sea el correcto (ritmo nictameral). Esto redundaría favorablemente sobre el estado de ánimo y el proceso de dormir.

ASPECTOS CURATIVOS

La toma de sol mejora el raquitismo, la osteomalacia, la osteopenia y la osteoporosis. En reumatología se aconseja tomar el sol localmente en articulaciones que sufren desgaste (artrosis) y tienen dolor, siempre que no esté en fase inflamatoria. También se aconseja en gotosos, en las intercrisis.

El sol de altura (890 a 1200 metros) está indicado en la tuberculosis osteoarticular, ganglionar, peritoneal y cutánea. En clima marino sólo las dos primeras.

En los estados anémicos, sobre todo por carencia de hierro, al estimular la hematopoyesis, contribuye a mejorar el recuento de glóbulos rojos y los síntomas, siempre que el aporte de hierro sea el adecuado para que rellene los depósitos.



Las personas con alteración del estado de ánimo, sobre todo el padecimiento afectivo estacional, se benefician de la luz solar al actuar sobre la epífisis y la melatonina.

La cura solar se ha empleado también en el tratamiento de algunas úlceras, cicatrización de heridas, psoriasis, vitíligo y convalecencias.

PRECUACIONES

Para obtener beneficios para la salud de la radiación solar hay que seguir una serie de recomendaciones, de otro modo, un agente curativo como el sol, se convertiría en un agente nocivo.

CONTRAINDICACIONES

Pueden ser absolutas o relativas, siempre a criterio médico. Las más destacables son:

- 1) Insuficiencia orgánica (cardiaca, renal, hepática, etc.)
- 2) Tuberculosis de pulmón y/o pleura activa. Sólo se recomienda en las formas apiréticas
- 3) Hipertensión arterial grave
- 4) Infecciones sobre todo que cursen con fiebre

BIBLIOGRAFÍA:

- - *Lahmann, H. Das Lufbad: els Heil und Abhärtungsmittel. Edición en alemán*
- - *Armijo Valenzuela, M. y San Martín Bacaicoa, J. Curas balnearias y climáticas. Talasoterapia y Helioterapia. Ed. Complutense. Madrid, 1994*
- - *Fitzpatrick. Atlas de Dermatología clínica. Ed. McGraw Hill. 2014*