



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
ESCUELA DE MEDICINA

5to Semestre

Grupo "B"



Medicina del Trabajo

05 de septiembre del 2020

DR. Antonio López

RESUMEN

Presenta:

- Alondra Casaux García

## 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.

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 (inducción al optimismo), 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.