

AIRE, SOL y MAR



por el Dr. E. Chacón Enriquez



LOS beneficios que proporcionan a nuestro organismo, al actuar sobre él, los agentes naturales son incalculables y han sido conocidos y aprovechados, con fundamento más o menos científico, desde la más remota antigüedad. En Grecia se había llegado a observar los efectos del sol, dándose reglas y preceptos, en el siglo II antes de Jesucristo, para mejor aprovechar sus efectos beneficiosos y para corregir o evitar los peligros que su actuación mal dirigida puede acarrear.

Tenían los griegos terrazas en las cuales adoraban al sol y gimnasios para realizar los ejercicios físicos, con exposición al sol asimismo, y además para utilizar, siquiera fuese empíricamente, su inmenso poder curativo en gran número de dolencias.

Con Grecia, Siria, Roma y la India, todos los pueblos primitivos, aparte adorar al sol, intuyeron gran parte de sus excelencias como fuente de vida y salud.

Sin embargo, pasaron a continuación de esta época gran cantidad de siglos en los que no progresó nada el estudio de estas cualidades, llegando así a los tiempos actuales, en que ya se hallan perfectamente conocidos y aprovechados todos los elementos naturales que con él coadyuvan al sostenimiento de nuestra salud.

Los baños de sol (helioterapia) pueden ser utilizados en las proximidades del mar o en la montaña; en cualquiera de estas dos zonas tienen indicaciones muy fijas y bien delimitadas, no debiendo jamás ser confundidas éstas, que serán bien precisadas por un médico y no por el capricho del paciente.

Muy variadas son las aplicaciones de los baños de sol que actualmente utiliza la ciencia médica: tuberculosis en todas sus formas (ósea, ganglionar, peritoneal, de la piel, etc.), raquitismo, espasmo-filia, úlceras varicosas y tantas otras afecciones se benefician en alto grado con la helioterapia, bien entendido que ésta ha de practicarse con riguroso método y no caprichosamente, como estamos viendo casi siempre.

Las condiciones que la luz ha de reunir para ser aprovechable en terapéutica, y aun desde el punto de vista higiénico, dependen en gran parte de una serie de factores extraños a la luz en sí misma considerada: nos referimos al estado de limpieza de la atmósfera, al mayor o menor grado de refracción y de reflexión de los rayos al atravesarla, a la hora en que el baño de sol se practica, a la fuerza de las corrientes de aire en la región geográfica, etc.

Una vez en posesión de ellos, y aun perfectamente asesorados por los consejos que los tratados de helioterapia puedan dar, no estaremos, sin embargo, nunca capacitados, sin una adecuada orientación científica, para discernir con justeza el punto en que hayan de realizarse las curas de sol.

Su efecto sobre la piel es muy variable y depende principalmente de varios factores: mayor o menor resistencia de la piel, superficie de ésta expuesta a los rayos y, sobre todo, medida del tiempo que dura la exposición.

Es nuestro propósito hacer hincapié sobre este punto, pues consideramos preciso que se eviten en lo posible los accidentes que

