

Vivenciando la Helioterapia en madres de lactantes. Consultorio 5 y 6. 2015
Experiencing Heliotherapy in mothers of infants. Consultorio 5 y 6. 2015

Autores:

Maritza Salazar Oliva. Licenciada en Enfermería. Especialista en 1er grado en enfermería Comunitaria. Miembro. Titular de la sociedad cubana de Enfermería.

Idania Rodríguez Vinent. Licenciada en Enfermería. Especialista en 1er grado en enfermería urgencia. Miembro titular de la sociedad cubana de enfermería.

Olga Veranes Oliva. Licenciada en Enfermería. Master en Medicina Natural y Tradicional Miembro. Titular de la sociedad cubana de Enfermería.

Policlinico “Carlos Juan Finlay”. Municipio Songo la Maya. Provincia Santiago de Cuba

Resumen

Introducción: Desde hace varios años, muchos profesionales aplicaban la medicina tradicional asiática y sus técnicas afines. En la actualidad, por sus magníficos resultados, se aplican en muchas instituciones de salud, al igual que la medicina natural y sus diferentes herramientas. Ocupando un lugar destacado la Helioterapia.

Objetivo: modificar la técnica práctica a las madres de lactantes. Acerca de la Helioterapia.

Métodos: Se realizó un estudio cuasi experimental de intervención educativa en el área de salud La Maya, Provincia, Santiago de Cuba, durante 2015. universo constituido por 50 lactantes menores de 6 meses perteneciente al grupo básico de trabajo uno y sus madres, se realizó en tres etapas, diagnóstica, intervención y evaluación. Los métodos usados fueron cara a cara y charlas educativas, demostración con el bebé de la técnica de helioterapia

Resultados: Predominaron las pacientes entre 25 a 29 años, el nivel escolaridad preuniversitario, antes de la intervención 2 madres tenían conocimiento de la helioterapia y después se logró que la totalidad conociera y aplicara helioterapia a sus bebés.

Conclusión: La medicina basada en la evidencia resultó efectiva, al permitir que las madres se apropiaran de los conocimientos con mayor rapidez y prestaran

interés en realizar la técnica correcta obteniendo buen grado de satisfacción de las mismas.

Palabras clave: Lactantes, Helioterapia, Conocimientos.

Abstract

introduction: For many years, many practitioners applied traditional Asian medicine and its related techniques. At present, for their magnificent results, they are applied in many health institutions, as well as natural medicine and its different tools. Occupying a prominent place Heliotherapy.

Objective: to modify the practical technique to the mothers of infants. About Heliotherapy.

Methods: A quasi-experimental study of educational intervention in the health area of La Maya, Province, Santiago de Cuba, was carried out during 2015. The study consisted of 50 infants less than 6 months of age belonging to the basic working group one and their mothers. In three stages, diagnosis, intervention and evaluation. The methods used were face to face and educational talks, demonstration with the baby's heliotherapy technique.

Results: Patients predominated between 25 and 29 years of age, pre-university level of education, before the intervention 2 mothers had knowledge of heliotherapy and after that the totality was known and applied heliotherapy to their babies.

Conclusion: Evidence-based medicine was effective in allowing mothers to appropriate their knowledge more quickly and interested in doing the correct technique and obtaining a satisfactory degree of satisfaction.

Key words: Infants, Helioterapia, Knowledge.

Introducción

La helioterapia o baño de sol es un proceder usado en todo el mundo por adultos sin distinción de edad y en los niños. Los antiguos griegos hablaban de que tomar el sol moderadamente ciertos enfermos ayudaba a mejorar ciertas dolencias, en el siglo X se hablaba de los beneficios de la helioterapia, se tiene

noticias por ejemplo el médico árabe Aviena, hablaba de tomar el sol con moderación. La helioterapia es usada en un 86%; Mundialmente.

Las estadísticas mostraron una proporción menor en países en vías de desarrollo descendía al 60%; llegando hasta el 72 % en algunas regiones de la india y Guatemala. Estados Unidos de América se sitúa a un 87 %.¹

En Cuba a partir del año 1981 la práctica de esta técnica es empleada pero no como se esperaba y se ha alcanzado un 80 %. Se sigue trazando estrategias involucrando a las madres de los lactantes, familiares y la comunidad.

Efectos beneficiosos de la helioterapia · Evitar el raquitismo: el raquitismo es una enfermedad que puede presentarse durante la infancia, es necesario que el cuerpo sintetice la vitamina D, cosa que hace con la ayuda de los rayos solares, se toma en pequeñas dosis y a primeras horas del día.²

Efecto estimulante: Dicen que los habitantes de las costas tropicales son más alegres y optimistas, ya que la luz induce al optimismo, por ello se ha utilizado la helioterapia como tratamiento alternativo a los enfermos de depresión, ansiedad y otros trastornos.

Efecto terapéuticos sobre la propia piel: en afecciones de la piel como mala cicatrización y algunas otras afecciones de la piel, la helioterapia mediante la exposición a los rayos del sol induce una ligera irritación de las capas superficiales de la piel, que dilata los capilares encontrados en la superficie cutánea; aumentando la sangre que circula por la piel y ayuda a la pronta recuperación.³

La helioterapia en conjunto con otros tratamientos puede traer beneficios, como ayudar a mejorar el apetito, mejorar ciertas enfermedades respiratorias.

Cuidados con la Helioterapia: Iniciar la exposición al sol progresivamente. Al inicio del tratamiento, no mayor de 15 minutos e ir aumentando paulatinamente el tiempo de exposición sin llegar a exagerar y protegiéndose de los rayos nocivos.⁴

Evitar las horas de mayor intensidad solar en los meses de verano o en las zonas tropicales o zonas de alta montaña donde los rayos pueden dañar más. Para la helioterapia deben ser tomados las horas de la mañana o de la tarde cuando el sol no sea tan intenso.⁴

Protegerse:

Deben usarse productos de protección solar de acuerdo al tipo de piel, proteger los ojos y en lo posible la cabeza. Nunca olvidar que actualmente la exposición al sol puede traer efectos nocivos si no se tiene los debidos cuidados, tales efectos como la insolación, y cáncer de piel a largo plazo, o daños oculares, por eso siempre debe tenerse en mente las diferentes protecciones de piel, ojos y no excederse en ningún momento.

La Helioterapia es solo un efecto paliativo, siempre debe consultarse a un médico su uso.⁵

En visitas de terreno al hogar se ha evidenciado que las madres al realizar el baño de sol a los niños no lo realizan con todas las precauciones que evitarían complicaciones al lactante por lo que nos motivamos a realizar este trabajo con el objetivo de modificar los conocimientos en madres de lactantes a través de la vivencia acerca de la helioterapia en los consultorios médicos de la familia 5 y 6 del área de salud La Maya en el año 2015.

Métodos

Se realizó un estudio coasi experimental de intervención comunitaria en madres de lactantes acerca de los cuidados en la helioterapia brindada a los lactantes durante esta técnica en los consultorios 5 y 6 policlínico Carlos Juan Finlay del Municipio Songo La Maya, Provincia Santiago de Cuba en el año 2015. Con el objetivo de modificar conocimientos sobre esta técnica a través de la vivencia con las mismas en su hogar. El universo estuvo constituido por 100 madres con niños menores de un año y la muestra de 50 madres seleccionado por el método aleatorio simple.

Para realizar el estudio se cumplieron los principios éticos para realizar la investigación, solicitando el consentimiento a todos los involucrados en el mismo.

Anexo 1

La intervención se realizó en tres etapas.

Diagnóstica.

Intervención propiamente dicha.

Evaluación.

Etapa de Diagnóstica: Luego de explicarles a todas las madres el objetivo de la investigación se procedió a la aplicación de la encuesta (anexo 2) para precisar el nivel de conocimiento que estas poseían acerca de la helioterapia y se visitaron las viviendas para observar como realizaban este procedimiento al niño. Se realizó una caracterización de la muestra según variables de interés. Se tuvieron en cuenta los grupos de edades siguientes.

1. Edad de las madres: 15 -19 años, 20-24 años ,25-29 años, 30-34 años ,35 y más

2. La escolaridad se tomó de acuerdo al último grado escolar vencido.

Primaria terminada.

Preuniversitario terminado.

Universitario terminado.

El cuestionario permitió evaluar cada respuesta en adecuada e inadecuada en ambos momentos de la investigación.

Para realizar la evaluación final de estos conocimientos se evaluaron de adecuados: cuando respondieron el 90 % de las afirmaciones con respuestas adecuadas e inadecuadas cuando era menos del 90 % de las afirmaciones.

Etapa de Intervención

Se realiza actividad de capacitación de manera sistemática con las madres dando solución inmediata a los problemas verificados por la enfermera en el hogar, y reevaluando en días alternos por un período de 4 semanas, verificando la adquisición de los conocimientos de las madres a través de la observación de la técnica correcta con el niño hasta adquirir la habilidad.

Plan temático	Duración	FOE
Helioterapia. Concepto, objetivo horario, complicaciones.	30min	Clase teórico práctica
Horario de la helioterapia y recursos necesarios.	30min	Clase demostrativa
Precauciones de la helioterapia	30 min	Clase práctica
Ventajas y desventajas de la helioterapia	30 min	Clase teórico práctica
Evaluación	30 min	Actividad demostrativa

Etapa de evaluación

Luego de realizar la actividad capacitante, se visitó el hogar de cada paciente para verificar en días alternos el conocimiento adquirido evaluando el desempeño sistemático, retroalimentando en aquellos casos que existieran debilidades.

Para evaluar el alcance de los objetivos se evaluaron de; Adecuado: cuando realizaban el procedimiento según los conocimientos adquiridos Inadecuados: cuando existían debilidades al realizar la técnica. Se evalúa además el grado de satisfacción de las madres al finalizar la actividad.

Satisfactorio y no satisfactorio

Se realizó una amplia revisión sobre el tema de la bibliografía disponible en la biblioteca, no encontrando trabajos similares para realizar comparaciones por semejanzas científicas.

Los datos fueron procesados de forma computarizada, se confeccionaron las tablas simples y de doble entrada para expresar los resultados, utilizamos el porcentaje como medida de resumen.

Resultados

En la tabla 1 se muestra la distribución de las madres según la edad, predominando las de 25 a 29 años con un total de 27 madres que representa un 54%, siguiéndole en orden de frecuencia las de 20 a 24 con 10 que representa el 20%, las de 25 a 29 representaron el 54 % con 27 madre, de 30 a 34 años representa un 20 %, seguido de las madres de 35 años y más que representa un 10 %.

Tabla 1. Distribución de las madres según la edad. Consultorio médico de familia 5 y 6. La Maya. Año 2015

Edad	No	%
15 - 19	1	2
20 - 24	10	20
25 – 29	27	54
30 -34	10	20
35 y más	2	4
Total	50	100

Fuente: Encuesta

En la tabla 2 Se observa el nivel de escolaridad de las madres predominando las de preuniversitario terminado con 38 para un 76%, el 24% fueron las restante (12).

Tabla 2. Escolaridad de las madres de lactantes acerca de la helioterapia

Escolaridad	No	%
Preuniversitario terminado	38	76
Universitario	12	24
Total	50	100

Fuente: Encuesta

En la tabla 3 acerca de los conocimientos de las madres de la helioterapia antes de la intervención solamente 2 madres tenía conocimiento acerca de este tema representando el 4%, el 96 % desconocía sobre el tema (48 madres), después de la intervención las 50 madres tuvieron respuestas adecuadas representando un 100 %.

Tabla 3. Conocimiento de las madres acerca de la Helioterapia

Respuestas	Antes		Después	
	#	%	#	%
Adecuadas	2	4	50	100
Inadecuadas	48	96	-	-
Total	50	100	50	100

Fuente: Encuesta

El desempeño de las madres después de la capacitación que podemos observar en la tabla 4, en la primera semana 36 madres tuvo desempeño adecuado representando un 72 %. En la segunda semana 40 madres tuvieron desempeño adecuado representando un 80 %. En tercera semana 45 madres tuvieron desempeño adecuado representando un 90 %. En cuarta semana 50 madres tuvieron desempeño adecuado representando un 100 %.

Tabla 4. Desempeño de las madres después de la capacitación

Respuestas	Adecuado		Inadecuado	
	No	%	No	%
Primera semana	36	72	14	28
Segunda semana	40	80	10	20
Tercera semana	45	90	5	10
Cuarta semana	50	100	-	

Fuente: observación

El grado de satisfacción de las madres se muestra en la tabla 5, sobre la actividad capacitante las 50 madres tuvieron buen grado de satisfacción para un 100%.

Tabla 5. Grado de satisfacción de las madres sobre la actividad capacitante

Grado de satisfacción	No	%
Satisfactorio	50	100
No satisfactorio	-	-
Total	50	100

Fuente: Encuesta

Discusión

La helioterapia es una técnica sencilla pero de vital importancia para el crecimiento y desarrollo desde los primeros días de nacido del bebé hasta los 12 meses de vida sin embargo las madres no la aplican correctamente a pesar que a través de las charlas educativas impartidas desde la atención prenatal en el área de salud, luego en la atención secundaria y luego nuevamente en la atención primaria con la madre como puérpera con su bebé es algo que siempre ha estado en la preocupación del médico y enfermera de la familia en nuestra investigación se observa claramente esta situación.⁷

La mayoría de los autores plantean que uno del objetivo fundamental de la helioterapia es que a través del baño de sol el organismo se activa para sintetizar la vitamina D de gran importancia para evitar el raquitismo por lo que se debe de comenzar desde los primeros años de la vida a brindar esta terapia y en nuestro estudio se evidencia este beneficio de la helioterapia.⁸

El horario de brindar la helioterapia es limitado, tienen que ser en horas tempranas en la mañana o en horarios de la tarde cuando la los rayos solares no sean intensos porque de no cumplir con estas medidas puede este proceder traer efectos nocivos; así como tratar por todos los medios proteger los ojos para no sufrir daños oculares y en lo posible la cabeza esto coincide con varios autores.⁹ En nuestro estudio no siempre se evidenció el cumplimiento del horario, en algunos casos las madres salían un poco más tarde, a veces referían que realizaban otros quehaceres del hogar.

Son disímiles los estudios realizados que tratan sobre las complicaciones del uso en exceso de los rayos del sol esto coincide con varios autores que plantean que el uso en exceso del sol trae aparejados múltiples complicaciones como insolación, cáncer de la piel a largo plazo, daños oculares, siempre recordarles a los pacientes consultar a un médico para usar la helioterapia como tratamiento alterno.¹⁰ De ahí que en nuestra intervención era primordial lograr que las madres comprendieran la importancia del cumplimiento del horario.

Todos los esfuerzos que se hagan para lograr que las madre realicen este proceder diariamente mientras las condiciones climáticas lo permitan y tomando todas las medidas de precauciones para llevar a cabo con éxito la realización de la helioterapia consideramos que si desarrollamos una adecuada educación en cuanto a los beneficios y prejuicios de la helioterapia mejoraremos la calidad de vida de nuestro recién nacidos y lactantes de nuestro consultorio y de nuestro policlínico por lo que debemos asumir el reto que nos impone esta tarea.

Concluimos que la medicina basada en la evidencia resultó efectiva, al permitir que las madres se apropiaran de los conocimientos con mayor rapidez y prestaran interés en realizar la técnica correcta, permitiendo buen grado de satisfacción de las mismas.

Referencias bibliográficas

1. LÓPEZ PUIG, PEDRO. Salud pública, medicina natural y tradicional y la economía de los recursos .Rev Cub Salud Publica; 41(4): 0-0, oct.-dic. 2015. . Artigo em Espanhol | LILACS-Express | ID: lil-771185 (sitio visitado en enero de 2016)
2. Rodríguez de la Rosa, Graciela; Pino García, Anais. 3.El método clínico en Medicina Tradicional y Natural.Arch. méd. Camaguey; 19(5): 539-550, sep.-oct. 2015. Artigo em Espanhol | LILACS-Express | ID: lil-764369 (sitio visitado en enero de 2016)
3. Castro; L, F W y col .Manual de enfermería en neonatología. Cap VI . Egreso del recién nacido a la comunidad. Editorial Ciencias Médicas. La habana. 2007:277:83

4. Colectivo de autores. *Pediatría*. tomo 1. Cap 1. *Pediatría y Puericultura*. Editorial Ciencias Médicas. La Habana 2006:3-5
5. Colectivo de autores. *Consenso de pediatría. Ictero en el recién nacido*, ciudad de la Habana. 2014. Documento Impreso. 45- 9
6. Anon. Programa Nacional de Investigaciones en Medicina Natural y Tradicional. *Rev. cuba. plantas med*; 20(4): 0-0, oct.-dic. 2015. . Artículo en Español | LILACS-Express | ID: lil-771017 (sitio visitado en enero de 2016)
7. Osa Jose, A. de la. *Curar algo mas que la melancolia* Av. méd. Cuba; 2(2): 35-45, 1995. ilustr. .Artículo en Español | LILACS | ID: lil-18671. (sitio visitado en enero de 2016)
8. Sánchez Millán, Leonardo. *Climatoterapia / Climatotherapy* *Dermatología* (Santiago de Chile); 8(2): 71, 1992. Article in Spanish | LILACS | ID: lil-135351 (sitio visitado en enero de 2016)
9. Valiente Z, C; Paredes D, J. C; Martín R, A; Garrigo A, M I. *Laser helio neon en el tratamiento del dolor articular temporomandibular / Helium laser in the treatment of temporomandibular joint pain*. *Rev Cubana Estomatol*; 27(4): 423-9, oct.-dic. 1990. tab Article in Spanish | LILACS | ID: lil-112126 . (sitio visitado en enero de 2016)
10. Resolución de la Asamblea Mundial de la Salud sobre Medicina Tradicional 28/5/2013 WHA 56.31 (2013) documento PDF..
11. Russell C: *Circumflex model of family systems: Empirical evaluation with family*. *Am process*, march 2013. 18:29-46
12. Potter RH, Cernoch JM, Perry S: *The importance of odours in maternal – infantil interaction*. *Nurs Rest*. 2014:34:342-345

Anexo 1

Consentimiento Informado

Estamos realizando una investigación sobre la Helioterapia y necesitamos de su cooperación con el objetivo de modificar conocimiento acerca de este tema.

Agradecemos su colaboración y estamos seguros que le serán de utilidad

Madre

ANEXO 2

ENCUESTA

Lea cada pregunta y marque verdadero (V) o falso (F) con lo que usted sepa relacionado con el uso de la Helioterapia (baño de sol) a los lactantes.

Edad: _____

Nivel escolar: _____

Pregunta # 1. Conoce usted la Helioterapia.

____ Es un alimento para menores de 12 meses.

____ El organismo no sintetiza la vitamina D.

____ Es para influir en el crecimiento y desarrollo del bebe.

____ Es un baño de sol en un horario determinado.

4. Pregunta # 2. En que horario se brinda la Helioterapia.

____ En horario de la noche.

____ En horario de la mañana (6.30am – 7.00am).

____ En horario del mediodía.

____ En horario de la tarde (5.00pm).

____ En cualquier horario.

Pregunta # 5. Cuál es el objetivo del uso de la Helioterapia.

____ Evitar el raquitismo durante la infancia.

____ Ofrecer efecto terapéutico en la piel.

___ Proporcional aumento de la circulación sanguínea.

___ aumentar lesiones en los ojos del bebe.

___ Aumento del peso corporal del lactante.

Pregunta # 6. Cuáles pueden ser las complicaciones de no usar correctamente la Helioterapia.

___ Aumento del crecimiento del lactante.

___ El lactante va a sufrir insolación.

___ La vitamina D se sintetiza por el organismo del lactante.

___ Cáncer de la piel a largo plazo.

___ Disminución del apetito del lactante.

Anexo 3.

Taller Educativo 1

Tema: Helioterapia

Objetivo: Que cada madre conozca sobre la Helioterapia.

Duración: 30 minutos

Material: Laminarias, videos, y televisor.

Técnica participativa empleada.

Despedida y motivación para el próximo encuentro.

Taller Educativo 2

Tema: Helioterapia

Objetivo: Que las madre conozcan cual es el horario de brindar la Helioterapia.

Duración: 30 minutos

Material: Laminarias, videos, y televisor.

Técnica participativa empleada.

Presentación y animación: Presentación por pareja, lluvias de ideas por tarjeta.

Despedida y motivación para el próximo encuentro.

Taller Educativo 3

Tema: Objetivo de la Helioterapia

Objetivo: Que las madre conozcan el objetivo que se persigue con la aplicación de esta técnica.

Duración: 30 minutos

Material: Laminarias, videos, y televisor.

Técnica participativa empleada: Lluvias de ideas por tarjeta.

Despedida y motivación para el próximo encuentro.

Taller Educativo 4

Tema: Complicaciones de la aplicación de la Helioterapia

Objetivo: Que las madre conozcan las complicaciones de la Helioterapia.

Duración: 30 minutos

Material: Laminarias, videos, y televisor.

Técnica participativa empleada: Lluvias de ideas por tarjeta.