

Cómo usar la luz del sol para eliminar el estrés y dormir bien



Foto: Sheyla Delgado Guerra di Silvestrelli.Cubadebate.

El ser humano es un animal de ritmos o, por decirlo de manera más científica, la cronobiología juega una parte importante en su salud. Esto puede apreciarse claramente con los efectos de la privación del sueño, particularmente cuando se cambia de huso horario, o con los beneficios de procurar comer siempre a la misma hora.

Uno de los ciclos más importantes es el de la melatonina, la llamada "hormona del sueño" que normalmente tiene su periodo de secreción unas dos horas antes de que nos vayamos a dormir (siguiendo nuestros horarios acostumbrados). El ciclo de la melatonina puede alterarse fácilmente si recibimos la estimulación de luz en la noche, de ahí que se recomiende limitar el uso de pantallas en la noche, en especial después de las diez de la noche.



Foto: Sheyla Delgado Guerra di Silvestrelli.Cubadebate.

Cabe mencionar además que el ciclo de sueño tiene una relación fundamental con el ciclo de cortisol, la hormona que el organismo secreta en momentos de estrés.

Según el Dr. Andrew Huberman de la Universidad de Stanford, el ciclo de cortisol puede ser manejado óptimamente a través de la exposición al sol. La mejor manera de regularizar este ciclo y evitar picos de estrés es exponerse a la luz solar del amanecer de dos a diez minutos. Asimismo, para aprovechar todos los beneficios de este procedimiento natural, se recomienda directamente la luz del sol, al aire libre y no a través de algún tipo de filtro.

En caso de que no sea posible tomar el sol en las condiciones mencionadas, se puede intentar exponerse a luz artificial brillante (la cual no será igual pero es útil). En otro sentido, la luz del sol en un día nublado es mejor que la luz artificial.

Para reforzar este ciclo se recomienda hacer lo mismo en el atardecer, con una exposición al sol crepuscular de igualmente entre dos y diez minutos.



Foto: Sheyla Delgado Guerra di Silvestrelli.Cubadebate.

Estos son beneficios puramente físicos, pero incluso podemos hablar de los beneficios “espirituales” de contemplar el amanecer y el atardecer.

En suma, podemos ver cómo el sol no sólo es la fuente de la energía de todos los seres vivos, sino que también es un importante regulador de nuestro reloj biológico y es esencial para nuestra salud. Algo que también se ha popularizado actualmente con la importancia de la vitamina D que se obtiene de la luz solar.



Foto: Sheyla Delgado Guerra di Silvestrelli.Cubadebate.

(Tomado de [Cubadebate](#)).

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/245927-como-usar-la-luz-del-sol-para-eliminar-el-estres-y-dormir-bien>



Radio Habana Cuba