

---

DR. LUIS MOLINA CALISTRO,  
UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN

## Más que horas de sol: la luz y su impacto en la salud

Con la llegada de la primavera los días se alargan y la naturaleza despierta de su letargo invernal. Estos cambios estacionales también influyen en nuestro reloj biológico, un mecanismo interno que regula los ciclos de sueño y vigilia, entre otras funciones vitales.

Nuestro reloj biológico está ubicado en una pequeña región cerebral llamada núcleo supraquiasmático, el que controla los ritmos circadianos, que son ciclos de aproximadamente 24 horas. Estos ritmos están sincronizados principalmente por la luz natural. En primavera, la mayor exposición a la luz solar tiende a adelantar nuestro reloj biológico. Este ajuste es beneficioso, ya que un ritmo circadiano sincronizado con el entorno natural está asociado con una mejor salud mental y física. Esto se traduce en despertarnos más temprano y sentirnos más activos durante el día. Además, se incrementa la producción de serotonina, un neurotransmisor relacionado con el bienestar y buen humor.

Por otro lado, la contaminación lumínica, es decir, el exceso de luz artificial durante la noche puede desregular nuestro reloj biológico, manteniéndonos en un estado de alerta cuando en realidad necesitamos dormir. La luz azul de las pantallas de dispositivos como celulares o computadores puede reducir hasta en un 80% la producción de melatonina, la hormona inductora del sueño. Como resultado, podemos experimentar insomnio, sueño de mala calidad y fatiga constante. En niños, además de estos efectos, se reducen la síntesis de hormonas relacionadas con el apetito y el crecimiento, afectando de manera negativa su desarrollo.

Para ayudarnos a adaptarnos a los cambios de la primavera y minimizar el impacto de la contaminación lumínica, podemos tomar algunas simples medidas, como aprovechar más la luz natural durante las primeras horas del día. Además, es beneficioso reducir el uso de dispositivos electrónicos unas dos horas antes de ir a dormir y disponer de horarios establecidos para acostarse y levantarse. El uso de cortinas opacas también puede ayudar a crear un ambiente propicio para el sueño.

La primavera, con su aporte de luz renovada nos ofrece una oportunidad para ajustar naturalmente nuestro reloj biológico. Sin embargo, como la contaminación lumínica es un desafío constante, es esencial ser conscientes de cómo gestionamos nuestra exposición a la luz artificial. Al hacerlo, podemos disfrutar de una primavera más saludable, un sueño reparador y un bienestar general mejorado.