

## PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 1 de mayo de 2026

### 11º Mes Anual del Sol: Educando sobre el sol para la salud

#### *Impulsando la conciencia sobre los beneficios completos de la luz solar - Vitamina D y más allá*

##### Introducción editorial

La medicina moderna ha logrado avances significativos en diagnóstico y terapéuticas. Sin embargo, al mismo tiempo, muchas enfermedades crónicas siguen aumentando, lo que sugiere que los determinantes clave de la salud siguen siendo insuficientemente abordados.

Uno de esos factores determinantes es la luz solar.

La comunicación de salud pública en las últimas décadas ha enfatizado en gran medida los riesgos de la exposición al sol, a menudo sin la misma consideración de su necesidad biológica. El resultado ha sido una creciente desconexión entre la fisiología humana —moldeada por millones de años de vida al aire libre— y los estilos de vida modernos caracterizados por entornos interiores y una exposición limitada a la luz natural.

Un creciente cuerpo de investigación indica que la luz solar funciona no solo como fuente de vitamina D, sino como un regulador de amplio espectro de la biología humana. Sus efectos se extienden a la sincronización del ritmo circadiano, las vías del óxido nítrico, la producción de energía mitocondrial, la señalización neuroendocrina y la regulación metabólica. En este sentido, la luz solar representa un aporte ambiental fundamental, uno que ayuda a mantener el equilibrio sistémico en múltiples dominios fisiológicos.

Esfuerzos recientes, como la iniciativa de GrassrootsHealth para aumentar la conciencia sobre los beneficios completos de la luz solar y la vitamina D, subrayan aún más la necesidad de ir más allá de una narrativa solo de riesgo hacia una perspectiva más equilibrada e informada por la evidencia:

<https://www.grassrootshealth.net/advancing-awareness-on-the-full-benefits-of-sunlight-vitamin-d-beyond/>

Desde la perspectiva de la medicina de sistemas, la salud no se mantiene solo abordando puntos finales aislados, sino restaurando las condiciones bajo las cuales el cuerpo puede autorregularse eficazmente. La exposición adecuada y sensata a la luz solar —individualizada y equilibrada para evitar daños— forma parte de esta capa fundamental.

El siguiente anuncio de GrassrootsHealth marca el lanzamiento del 11º Mes Anual del Sol, una iniciativa dedicada a promover una comprensión más completa e informada por la evidencia sobre la luz solar y la salud. Lo presentamos aquí en su totalidad para apoyar el diálogo científico continuo y la educación pública.

<https://www.grassrootshealth.net/11th-annual-sunshine-month-launches-today/>



- Richard Z. Cheng, MD, PhD Editor-in-jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular