

Guía de exposición a la luz y al sol de Andrew Huberman

Esta es una guía detallada de exposición a la luz y al sol basada en los protocolos del podcast de Andrew Huberman.

Para una explicación más detallada y una fuente de audio relevante, ve al enlace.

1. Ver Luz solar de la mañana (es EXTREMADAMENTE importante)

Una serie de clips de podcast y citas extraídas de Andrew sobre el tema:

Ver de 2 a 30 minutos de la luz del sol de la mañana es esencial para la salud mental y física

“Recibir la luz del sol en los ojos a primera hora de la mañana es absolutamente vital para la salud mental y

física. Es quizás lo más importante que todos y cada uno de nosotros podemos y debemos hacer para promover el bienestar metabólico, promover la función positiva de tu sistema hormonal, hacer que tu salud mental vaya en la dirección correcta”.

Los 2 mejores consejos de salud de Andrew Huberman: luz solar temprano en la mañana y sueño óptimo

“La luz del sol de la mañana en tus ojos debería ser algo no negociable los 360 días del año”.

Para un sueño óptimo, obten de 2 a 10 minutos de exposición al sol temprano en la mañana

“El comportamiento simple que creo que todo el mundo debería adoptar... es ver, idealmente, la luz del sol, durante 2 a 10 minutos todas las mañanas al despertar. Entonces, cuando te levantas por la mañana, busca que te entre luz brillante en los ojos porque hace dos cosas. En primer lugar, desencadena la liberación programada de cortisol, un nivel saludable de cortisol, en su sistema, que actúa como una señal de alerta y promueve la vigilia y la capacidad de concentrarse durante todo el día. También inicia un temporizador para el inicio de la melatonina”.

Y no... mirar la luz del sol a través de una ventana no cuenta. He aquí por qué ([clip fuente](#)):

- *“Al mirar la luz del sol a través de una ventana, es 50, cinco cero, veces menos efectivo que si esa ventana estuviera abierta, principalmente porque esas ventanas filtran muchas de las longitudes de onda de la luz azul que son esenciales para estimular los ojos y esto señal de alerta”.*

¿Cuánto tiempo debe permanecer afuera? Mira el siguiente clip del podcast de Andrew con el Dr. Samer Hattar:

- Dr. Hattar recomienda 10–15 min. de la exposición a la luz de la mañana si hace sol, 30+ min. Si está nublado

2. Mantenga su espacio de trabajo bien iluminado

Andrew lo explica en el siguiente clip:

Durante la Fase 1 de la jornada laboral, bombardee su espacio de trabajo con luces cenitales

“Durante la fase 1, nuevamente, dentro de 0 a aproximadamente 8 o 9 horas después de despertar, las luces brillantes en su entorno, en particular las luces del techo, facilitarán el enfoque, facilitarán una mayor liberación de cosas como dopamina y norepinefrina y cantidades saludables de cortisol.”

En [este clip](#) , Andrew afirma:

“Hay una gran cantidad de datos que respaldan el hecho de que recibir tanta luz brillante en los ojos durante el día, siempre que no sea dolorosamente brillante, es excelente para los mecanismos de vigilia e incluso para los mecanismos del cerebro y el cuerpo que controlan el metabolismo y alimentación, estado de ánimo y bienestar”.

Y si quieres hacer un esfuerzo adicional...

En [este segmento](#) del podcast de Andrew con el Dr. Samer Hattar, explica cómo compró una almohadilla de luz de 930 lux, que guarda cerca de su escritorio (y la mantiene encendida todo el día).

3. Ver la puesta de sol (o al menos salir al aire libre al final de la tarde)

¿Por qué? Bien...

Ver la puesta de sol reduce los efectos adversos de la exposición a la luz nocturna

“Ver la luz alrededor de la puesta del sol ajusta la sensibilidad de las células del ojo de tal manera que lo protege contra algunos de los efectos negativos de la luz a altas horas de la noche. Entonces, lo llamo una especie de mi vacuna de Netflix: puedo ver una película o televisión a altas horas de la noche o estar en mi pantalla un poco más tarde, siempre que tenga algo de luz solar justo al atardecer”.

Explicación adicional de Andrew en [este clip](#) de su episodio sobre cómo maximizar la productividad.

4. Una vez que se pone el sol, atenúe las luces y use lámparas de mesa

¿Por qué lámparas de sobremesa? Andrew explica en [este clip de podcast](#) :

- *“Las células que traen la información de configuración del reloj circadiano se encuentran en la mitad inferior de la retina que, debido a la óptica del ojo, ven el campo visual superior”.*

¿Qué tan oscura debe ser tu casa? El invitado de Huberman Lab, Samer Hatter, mantiene su hogar "tan oscuro como una cueva" (lo explica en [este clip](#)).

5. Evita la luz de 10 p. m. a 4 a. m. como la peste

Este es el por qué:

La exposición a la luz brillante entre las 10 p. m. y las 4 a. m. suprime la dopamina

“La exposición a la luz brillante entre las 10 p. m. y las 4 a. m., si es crónica, si lo hace más de vez en cuando, desencadena una supresión de la dopamina que conduce a deficiencias en el aprendizaje, deficiencias en el estado de ánimo y todo un una serie de otros problemas, incluida una conexión con el páncreas que comienza a desregular el azúcar en la sangre”.

La exposición a la luz UVB entre las 10 p. m. y las 4 a. m. inhibe el estado de ánimo al día siguiente

*“Si bien la exposición a los rayos UVB por la mañana y durante todo el día va a ser muy importante para elevar y mantener un estado de ánimo elevado, evitar la luz UVB por la noche es en realidad una forma en la que podemos prevenir la activación de esta vía ocular perihabenular que en realidad puede desencadenar depresión... **Evita la exposición a la luz UVB de fuentes artificiales entre las 10 p. m. y las 4 a. m.**”.*

Para obtener mas información sobre la sabiduría de Andrew Huberman, consulte esta [lista compilada de sus mejores clips y citas de podcasts.](#)

[Andrés Huberman](#)