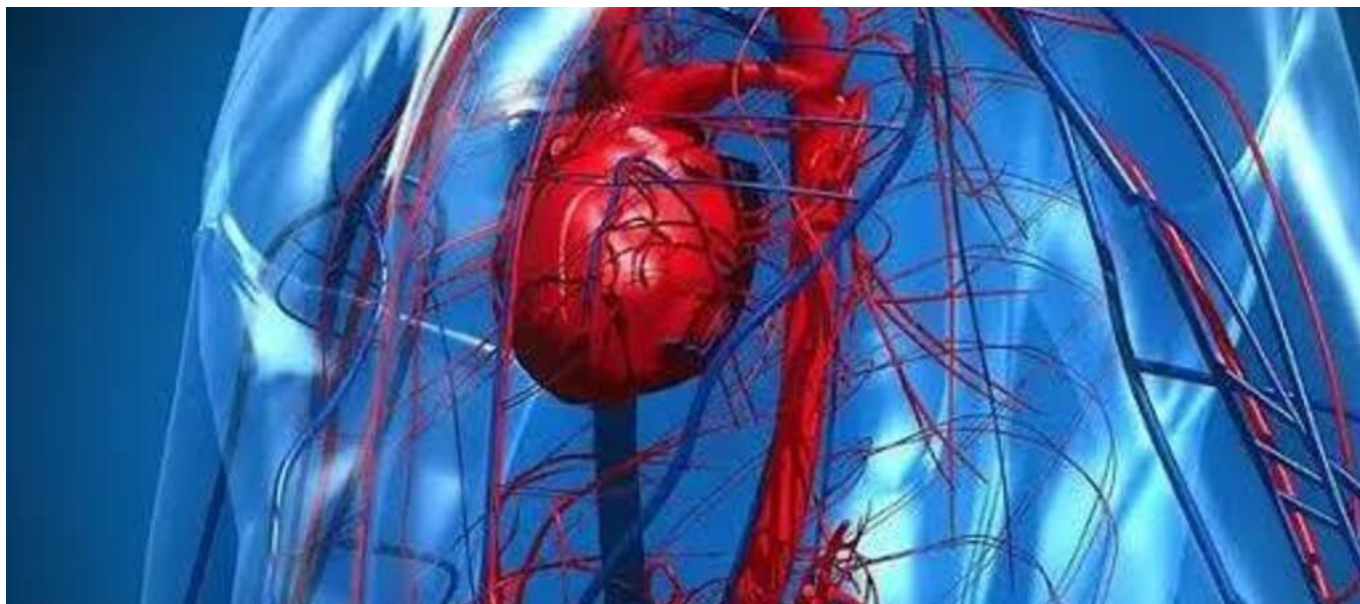




Relacionan contaminación lumínica nocturna con salud del corazón

Posted on Septiembre 19, 2026

(Londres) Un estudio recomienda mantener los dormitorios lo más oscuros posible, pues la contaminación lumínica durante el sueño nocturno afecta al corazón, revela hoy una fuente especializada.

De acuerdo con la revista *European Heart Journal*, “la contaminación lumínica durante el sueño nocturno, incluso en niveles tan bajos como la luz de la luna o la que entra por la rendija de una puerta, afecta al corazón humano”.

Según los científicos la exposición a niveles más altos de luz durante la noche se relaciona con la remodelación cardíaca.

Se trata del proceso por el cual cambian la estructura y la función del corazón, y suele observarse como respuesta a un estrés crónico o a una lesión cardíaca.

Aunque esa es la forma en que el organismo se adapta a ese estrés, con el tiempo debilita el corazón y puede desembocar en una insuficiencia cardíaca, añadió.

De ahí que los científicos recomiendan mantener los dormitorios lo más oscuros posible para prevenir las enfermedades cardíacas.

En el estudio los participantes expuestos a los niveles más altos de luz nocturna, las paredes de la cavidad izquierda del corazón se engrosaron, reduciendo el espacio interno del ventrículo.

También se observaron indicios de que la capacidad del corazón para flexionarse en cada latido estaba disminuida, una señal precoz de disfunción cardíaca.

Los expertos consideraron que la oscuridad merece ser reconocida como un signo vital, tan esencial para la salud cardiovascular como el control de la presión arterial y un aire limpio.

Coincidieron en la necesidad de usar cortinas opacas, luces de cabecera de tonos cálidos y cubrir los pequeños LED en modo de espera de los aparatos electrónicos del hogar.

Asimismo, hicieron un llamado a mitigar la contaminación lumínica, pues este riesgo ambiental puede ser controlado de forma directa utilizando bombillas de espectro cálido y farolas atenuadas o activadas por movimiento.

El Maipo/PL