

Introducción

La exposición solar regula ritmos circadianos, secreción de melatonina y síntesis de vitamina D, procesos implicados en la función neuroendocrina e inmunitaria. Alteraciones en estos mecanismos se asocian a depresión, ansiedad, trastorno bipolar y riesgo suicida.

Objetivo General: Analizar la evidencia científica sobre la influencia de la exposición solar en la salud mental.

Objetivo específico: Valorar su aplicabilidad en la práctica clínica enfermera.

Metodología 🔍 **Revisión bibliográfica (PubMed, 2020-2025)**

- **MeSH:** *sunlight OR ultraviolet rays AND mental health OR depression*
- **Filtros:** acceso abierto, texto completo gratuito, inglés/español
- **Total:** 116 artículos → selección final: 6 relevantes.

Resultados/Desarrollo

- ✦ **Baja exposición solar** → más síntomas depresivos (anhedonia, fatiga).
- ✦ **Variaciones de luz solar** → vinculadas a intentos de suicidio en bipolar I.
- ✦ **Menos UVB** → adelanto en inicio del trastorno bipolar.
- ✦ **COVID-19 Confinamiento** → déficit de vitamina D + más depresión en estudiantes.
- ✦ **Sol + ejercicio + vitamina D** → menor estrés.
- ✦ **Estandarización de helioterapia** en hospitales de yoga y naturopatía (beneficios físicos y psicológicos)

Conclusiones

- ✅ La exposición solar adecuada y niveles óptimos de vitamina D → efecto protector frente a depresión, estrés y suicidio.
- ✅ Rol de enfermería:
 - Promoción de **hábitos de exposición solar segura**
 - **Detección precoz** del déficit de vitamina D
 - Colaboración en **programas interdisciplinarios de fototerapia y educación.**

Bibliografía:

