

# Enfoque integrativo de los Ritmos Biológicos en Nuestro Bienestar



## Luz, Cortisol y Salud

Dra. Gabriela Díaz  
Medicina Integrativa.  
Doctora en Medicina General.  
Experta en Cannabis Medicinal Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina.  
Médico prescriptor de Sociedad Uruguaya de Endocannabinología.  
Máster en Psicobiología.  
Sitio Web Oficial  
<https://www.dragabrieladiaz.com>

## El cuerpo como territorio rítmico

*"Ama tu ritmo y ritma tus acciones, bajo su ley"*

Rubén Darío.

Así mencionaba el escritor y poeta nicaragüense Rubén Darío aproximadamente en el año 1900 en su poema "Ama tu Ritmo" una maravillosa manera de describir lo que hablaremos a continuación: Desde la medicina integrativa, el cuerpo no es solo un conjunto de órganos separados y unidos a su vez por su función, sino un territorio sensible atravesado por ritmos, memorias y estímulos que lo afectan profundamente.

Entre estos ritmos, el ciclo circadiano — regulado por la luz, la temperatura y los estados emocionales— se presenta como una brújula fisiológica que orienta procesos vitales como el sueño, la digestión, la inmunidad y la respuesta al estrés.

Comprender cómo se sincronizan los relojes biológicos centrales y periféricos nos permite legitimar el descanso y la pausa indispensables para nuestro bienestar.

### El reloj central y sus satélites periféricos

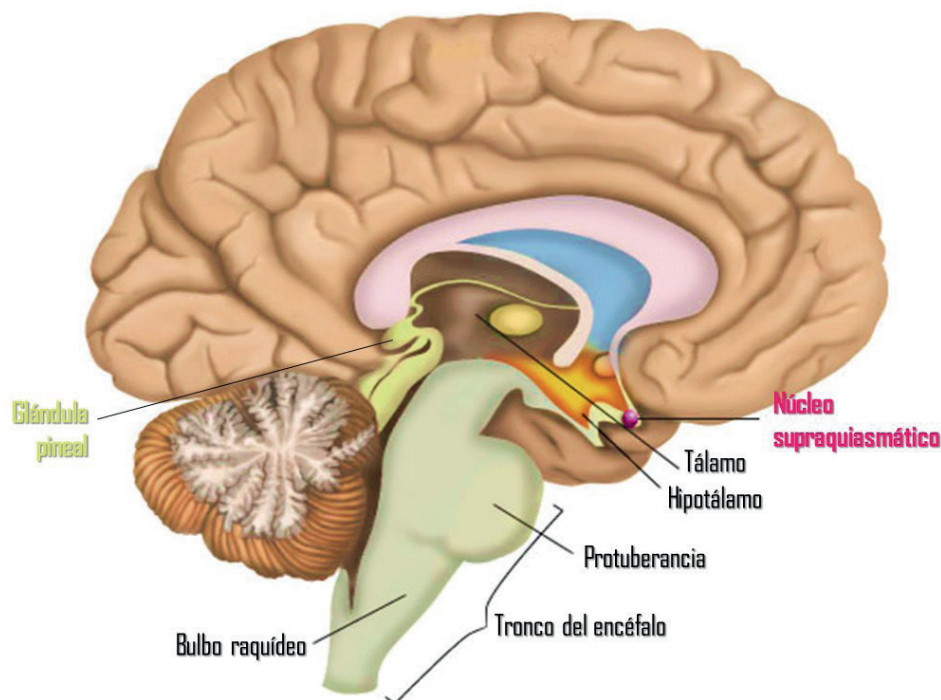
El núcleo supraquiasmático (NSQ), ubicado en el hipotálamo, actúa como reloj maestro. Recibe información lumínica a través de la retina y regula la secreción de melatonina, cortisol y otras hormonas que marcan los tiempos internos.

Sin embargo, tejidos como el hígado, el intestino, la piel y el sistema inmunológico también poseen relojes periféricos que responden a señales como la alimentación, la temperatura y el estrés oxidativo.

### Cortisol: hormona de la luz y el estrés

El cortisol, producido por las glándulas suprarrenales, sigue un ritmo circadiano: se eleva al amanecer para activar el cuerpo y desciende al anochecer para permitir el descanso.

Sin embargo, el estrés crónico —emocional, ambiental o simbólico— puede alterar este ritmo, generando picos nocturnos, fatiga matutina, ansiedad o síntomas digestivos.



### Estrés, ritmos y medicina integrativa

El eje hipotálamo - hipófisis - suprarrenal (HHS) se activa ante el estrés, liberando cortisol, adrenalina y hormonas tiroideas. Esta respuesta es adaptativa, pero cuando se cronifica, puede generar inflamación, insomnio, alteraciones menstruales y digestivas.

En medicina integrativa, se propone ritualizar el descanso, la alimentación consciente y el contacto con la naturaleza como formas de re-sincronizar los ritmos internos.

### Fitomedicina para el descanso: hierbas que acompañan el ritmo nocturno

#### • Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Sedante, ansiolítica, mejora la calidad del sueño.

Se sugiere en infusión de raíz seca 30 minutos antes de dormir.

#### • Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Relajante, digestiva, reduce ansiedad.

Ideal en infusión de flores secas tras la cena.



Cada órgano tiene su voz, y la luz —natural o artificial— puede afinar o desentonar la melodía corporal.

• **Lavanda (*Lavandula angustifolia*)**

Calmante, mejora el sueño y el ánimo.

Puede usarse en infusión o como aceite esencial en la almohada.

• **Pasiflora (*Passiflora incarnata*)**

Sedante suave, útil en insomnio por estrés.

Se recomienda en infusión o tintura madre.

• **Melisa (*Melissa officinalis*)**

Relajante, digestiva, armoniza el sistema nervioso.

Infusión vespertina o en blend floral.

• **Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*)**

Propiedades terapéuticas:

- Relajante suave
- Antioxidante y antiinflamatorio
- Regulador emocional
- Digestivo y diurético

Forma de uso:

- Infusión: 1 cucharada de flores secas por taza de agua caliente
- Reposar 5–10 minutos



Cada hierba debe ser utilizada por separado, respetando la concentración y dilución

El cortisol, se eleva al amanecer para activar el cuerpo y desciende al anochecer para permitir el descanso.

correspondiente, la forma de prepararse de cada una (si es en infusión, decocción, etc.) y acompañándose de buenos hábitos de higiene del sueño.

**Conclusión: hacia una medicina integral, ética y sensible.**

Desde la medicina integrativa, esta red de relojes fisiológicos que mencionamos anteriormente se interpreta como una orquesta simbólica donde cada órgano tiene su voz, y la luz —natural o artificial— puede afinar o desentonar la melodía corporal. La exposición nocturna a pantallas, por ejemplo, altera la secreción de melatonina y puede generar insomnio, inflamación y disfunción digestiva (entre otros desórdenes).

“La medicina integrativa propone una lectura compasiva del estrés, reconociendo sus manifestaciones como llamados del cuerpo a ser escuchado.” — Gaudet & Snyderman, Acad Med, 2002.

Reconocer los ritmos biológicos como parte de la medicina es reconocer que el cuerpo necesita luz, descanso, ternura y legitimidad.

Referencias bibliográficas

1. Snyderman R, Weil A. Integrative medicine: bringing medicine back to its roots. Arch Intern Med. 2002;162(4):395–397.
2. Gaudet TW, Snyderman R. Integrative medicine and the search for the best practice of medicine. Acad Med. 2002;77(9):851–860.
3. Greenlee H et al. Clinical practice guidelines on the evidence-based use of integrative therapies during and after breast cancer treatment. CA Cancer J Clin. 2017.
4. Angulo-Bazán Y. Medicina integrativa en la atención primaria de salud. Rev Peru Med Integrativa. 2018;3(1):1–2.
5. Federación Española de Medicina Integrativa. [https://federaciondemedicinaintegrativa.org/Fuentes-bibliograficas/](https://federaciondemedicinaintegrativa.org/Fuentes-bibliograficas/)
6. OPI MEC. [https://www.opimec.org/documentos/928/931/](https://www.opimec.org/documentos/928/931/)

