

Fecha: 29-07-2025

Medio: El Heraldo Austral

Supl.: El Heraldo Austral

Tipo: Columnas de Opinión

Título: Columnas de Opinión: ¡Póngale un poco de color a su vida! Y ... aprenda cómo hacerlo

Pág.: 2

Cm2: 336,8

VPE: \$ 140.089

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

1.500

4.500

☐ No Definida

¡Póngale un poco de color a su vida! Y... aprenda cómo hacerlo

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigador (PUC)

Dos preguntas iniciales: ¿qué colores utilizó esta mañana para vestirse? Y... ¿de qué color son las paredes de las habitaciones de su hogar? Estas preguntas no son al azar ni tampoco buscan confundir a nadie, ya que el color –aunque cueste creerlo– es mucho más importante en la vida de la gente de lo que algunas personas se imaginan, por cuanto, la “fotobiología”, una disciplina que se dedica a investigar los efectos del color en el organismo humano, así lo ha demostrado.

La fotobiología corresponde a “una rama de la ciencia que estudia los efectos de la luz –y de otras formas de energía radiante– sobre los seres vivos”, efectos que pueden ser tanto beneficiosos como así también perjudiciales, siendo una disciplina que “abarca un espectro de interacciones y efectos de los colores en distintos organismos, ecosistemas, así como en aplicaciones de carácter tecnológico”.

¿La razón de su importancia? La Luz –y el arco iris de colores que la conforman– está en condiciones de “inducir cambios químicos y físicos en el sistema biológico del ser humano, luego de que éste es irradiado por las ondas magnéticas y por partículas llamadas fotones”.

Hay expertos en el tema que están empleando los

beneficios de la fotobiología como una forma de terapia, tal como sucede en algunas instituciones de salud, donde médicos especialistas – p r i n c i p a l m e n t e dermatólogos– utilizan estímulos del color para tratar algunas enfermedades de la piel como psoriasis, vitiligo, rosácea, dermatitis, etc.

Se ha comprobado, asimismo, que la mente y el cuerpo funcionan mejor si están en un ambiente que tenga un colorido grato y adecuado. En este sentido, “los colores, ya sea que se utilicen de manera individual o combinados entre sí, generan una diversa gama de sensaciones y reacciones en el ser humano”. Los productores de dulces, por ejemplo, agregan distintos tipos de colorantes a las golosinas para que luzcan más atractivas y apetitosas a los ojos y gusto de la gente.

Es por sus efectos beneficiosos que se los usa en la cromoterapia, es decir, en el tratamiento a base de luces. La cromoterapia –o terapia del color– es una práctica de la “medicina alternativa que utiliza los colores del espectro de la luz a fin de influir en el bienestar físico y emocional de las personas” y se fundamenta en la idea de que cada color tiene una frecuencia vibratoria única que estaría en condiciones de afectar positivamente el cuerpo y la mente humana. Revisemos algunos



ejemplos:

1. El color rojo se asocia con la estimulación, la energía y el aumento de la circulación sanguínea; activa el metabolismo y entrega energía. Se utiliza para tratar la fatiga, la depresión y mejorar el estado de ánimo.
2. El color azul se asocia con la calma, la relajación y la reducción del estrés. Se usa para tratar la ansiedad, el insomnio y la inflamación.
3. El color verde se asocia con armonía, el equilibrio y la curación. Se utiliza para tratar problemas del sistema nervioso y la presión alta.
4. El color amarillo se asocia con alegría y felicidad. Se usa para mejorar la digestión y aliviar el cansancio.
5. El color violeta se asocia con la espiritualidad, la claridad mental y la creatividad. Se usa para tratar la ansiedad, el insomnio y problemas de la piel.