

La playa como terapia: Los beneficios comprobados de vivir en la costa

La experiencia de vivir cerca de la playa va más allá de un simple placer estético, combinando la **brisa salina**, el **murmullo de las olas** y la **extensión del océano** en un entorno que proporciona beneficios comprobados para el cuerpo y la mente.

El neumonólogo Luis Rivas señaló en entrevista para El Diario que la **salinidad y la humedad del aire costero** tienen un efecto directo en el **sistema respiratorio**. Rivas indicó que este ambiente actúa como un **nebulizador natural**, ayudando con las secreciones bronquiales para que los pulmones funcionen con mayor fluidez.

«Hay casos de pacientes con **rinitis alérgica** o **asma** que se trasladan a zonas de playa y mejoran», afirmó el doctor Rivas, añadiendo que el **ambiente marino** puede tener un **efecto beneficioso** en quienes padecen afecciones crónicas, siempre y cuando mantengan un monitoreo médico constante.

Vitamina D y un estilo de vida más activo

La **salud ósea** y el **sistema inmunológico** también se benefician del estilo de vida costero. La Librería Nacional de Medicina de Estados Unidos ha demostrado que la exposición moderada a la luz solar en un **ambiente de playa** ayuda a la **producción de vitamina D** y a la **absorción de calcio**.

Además, los residentes de **zonas playeras** aseguran que el entorno fomenta naturalmente un estilo de vida activo. Actividades como **caminar por la arena** facilitan la **quema de calorías**, **fortalecen los músculos** y **previenen el sedentarismo**.

Carlos, un venezolano de **61 años** que reside desde hace 25 años en **Adícora, estado Falcón**, compartió su testimonio con El Diario: “Paso horas en el agua sin que me duela nada, puedo caminar metros sin cansarme y duermo plácidamente cada noche. Yo creo que es por vivir cerca de la playa”.

Con información de El Impulso