

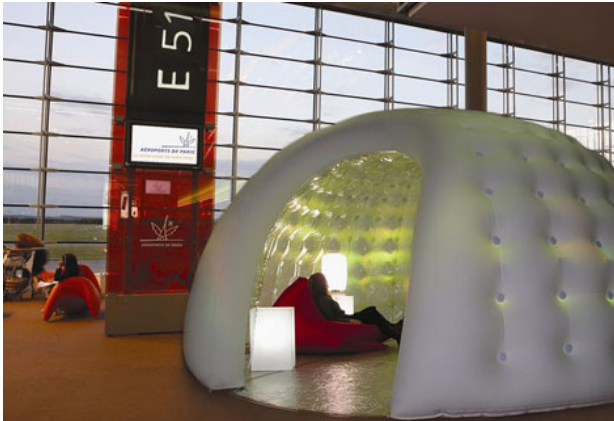
## La luz en nuestra Vida. Terapia de la Luz

Written by Administrator

Tuesday, 03 March 2009 15:45 - Last Updated Friday, 12 March 2010 16:44

---

There are no translations available.



### Dietética y Salud

El invierno es la estación de los días cortos, en los que la actividad se reduce a los espacios cerrados, aumenta la atracción por estar en casa, no apetece salir de noche y levantarse de la cama es una proeza. La vida invernal afecta negativamente a casi un 9% de la población y a 3 mujeres por cada hombre. Se trata del síndrome depresivo estacional.

Este síndrome, llamado en inglés "seasonal affective disorder" o SAD, es un trastorno depresivo cuya característica más sobresaliente es que se presenta en los meses de invierno y desaparece con el inicio de la primavera.

Aunque fue descrito en el año 1984 por un psiquiatra llamado Norman Rosenthal, solo en el año 1987 la Asociación Americana de Psiquiatría lo reconoció como un tipo de depresión mayor que ocurre solamente en períodos específicos del año y que aparece con un ritmo estacional. También se llama depresión invernal.

### La influencia de la luz en nuestra vida.

## **La luz en nuestra Vida. Terapia de la Luz**

Written by Administrator

Tuesday, 03 March 2009 15:45 - Last Updated Friday, 12 March 2010 16:44

---

Antes de la invención del despertador y de la televisión , y , naturalmente, de la electricidad, los seres humanos armonizaban su vida con el ciclo noche/ día. Se levantaban cuando el gallo les despertaba, hacían sus tareas diarias y cuando el sol se escondía, terminaban su actividad para irse a dormir. La luz del día anunciaba el inicio y el término de muchas actividades.

Todo ha cambiado en nuestros días y con las cortinas cerradas podemos demorar nuestra hora de despertar hasta el momento de levantarse para ir a trabajar, y de noche vemos la tele hasta altas horas.

Pero la verdad es que nuestro sistema necesita el sueño y su privación es el origen de muchos malestares. Nos hemos alejado mucho de la sabiduría animal y nuestros ritmos diarios se han ido transformando a medida que obedecían a otras necesidades.

Los animales pueden predecir los cambios de estación por adelantado gracias a la luz del día y su duración. No es a causa de la temperatura, como muchos creen. Observan con total exactitud el ciclo noche/día. Ellos notan el acortamiento de los días durante el otoño y perciben la llegada del invierno. Y al revés también notan el alargamiento de los días en primavera. Así hacen sus planes de migración, apareamiento, hibernación y las diversas conductas que preservan su vida.

**Nosotros también estamos influidos por la luz. La luz determina nuestro ciclo sueño/vigilia.**

**La hormona del sueño.**

El deseo de dormir se origina tanto en animales como en los humanos por la secreción de una hormona llamada melatonina. La melatonina es producida por una pequeña glándula conocida como glándula pineal. Al anochecer, esta glándula reacciona a los bajos niveles debidos a la luz del día y empieza a producir la melatonina, la cual es, a su vez liberada a la sangre, haciendo que nos sintamos somnolientos. Durante el sueño esta llega a su mayor grado de producción. Por la mañana, el brillo de la luz en nuestras retinas alcanza la glándula pineal, la cual reacciona otra vez, interrumpiendo la secreción de melatonina y quitándonos la somnolencia.

Como la glándula pineal está conectada a todo el resto del sistema hormonal, la producción de melatonina, obviamente, puede tener influencia sobre los ritmos de crecimiento, la reproducción y la actividad tanto en animales como en humanos.

Los estudios al respecto demuestran que aunque vivamos y trabajemos en estructuras cerradas, nuestro cuerpo sigue respondiendo al entorno exterior y a la variabilidad de las estaciones, en duración e intensidad. Se sabe que el crecimiento de los niños se ve afectado por las estaciones. La altura y el peso se incrementan en primavera y verano.

También la luz influye en el dormir, la duración del sueño, el umbral del dolor, el grado de alerta, los hábitos alimentarios, el estado de ánimo, el inicio de la menstruación en las mujeres y la actividad sexual.

### **El síndrome afectivo estacional.**

Un síndrome es un conjunto de síntomas que componen un trastorno. El síndrome afectivo estacional está caracterizado por varios síntomas típicos y veces algunos no típicos que son causados por la desorganización de los ritmos biológicos.

Estos síntomas se presentan hacia el inicio del invierno y suelen desaparecer al comienzo de la primavera.

### **De los síntomas típicos destacamos:**

- Cambio en los hábitos de sueño: p. ej., dormir más horas por la mañana y levantarse igual de cansado. Dificultad para despertarse. Hipersomnia.
- Cambio en los hábitos de comer: incremento del apetito, con ansia de dulces e hidratos

## La luz en nuestra Vida. Terapia de la Luz

Written by Administrator

Tuesday, 03 March 2009 15:45 - Last Updated Friday, 12 March 2010 16:44

---

de carbono o comida basura con aumento brusco de peso. Hiperfagia.

- Cambio en el nivel de energía y motivación: dificultad para concentrarse o desarrollar las tareas cotidianas, fatiga, evitar el contacto con amigos, familia o compañeros de trabajo y descenso del deseo sexual.

- Cambio en el estado de ánimo: irritabilidad o apatía, baja autoestima, tristeza, o incluso deseos de morir.

- Cambio en el estado de salud: mayor intensidad de síntomas premenstruales.

### Síntomas atípicos:

- Cambio en los hábitos de sueño: despertarse demasiado temprano, insomnio o inquietud al dormir.

- Cambio en los hábitos de comer: disminución del apetito y pérdida de peso.

- Cambios en el estado de salud: mayor susceptibilidad a resfriados e infecciones.

### En invierno, en la oscuridad y lejos del ecuador.

La explicación que se dio a este fenómeno fue que el déficit de exposición a la luz podía influir en los ritmos cotidianos, también llamados ritmos circadianos del organismo. Estos son los ritmos de dormir , despertarse, comer y demás. La baja exposición a la luz puede producirse porque uno vive en una latitud alejada del ecuador , por vivir en una ciudad donde el sol brilla por su ausencia donde el cielo está casi todo el año cubierto, o simplemente porque trabajamos en un lugar sin luz natural . Estas circunstancias conducen a que se segregue un exceso de melatonina. El exceso de melatonina durante las horas del día sería una de las causas principales del trastorno depresivo invernal.

### La terapia de la luz

Uno de los tratamientos más prometedores para la solución de este problema ha sido el de la exposición a la luz, aunque aún no se sabe a ciencia cierta cuál es el exacto mecanismo por el que funciona. Se sabe que la causa del SAD es la insuficiente luz natural. La luz artificial no es

## **La luz en nuestra Vida. Terapia de la Luz**

Written by Administrator

Tuesday, 03 March 2009 15:45 - Last Updated Friday, 12 March 2010 16:44

---

capaz de sustituir a la luz natural. La luz artificial no tiene intensidad suficiente para incidir en los mecanismos hormonales que dirigen nuestros ritmos biológicos. La intensidad de la luz se mide por una unidad llamada LUX. La intensidad depende de la fuerza de la fuente de luz y de la distancia en que estamos de esa fuente. La luz eléctrica de nuestras casas y trabajos raramente supera los 500 lux. Una tarde soleada implica unos 100.000 lux y un día cubierto no representa menos que 10.000 lux. Para suprimir la melatonina y corregir los ritmos circadianos, son necesarios al menos 2.500 lux en los humanos. Los trabajadores de turnos de noche y la gente que vive en las zonas árticas, pueden estar expuestos a solamente 50 lux.

Los especialistas en fototerapia o terapia de la luz indican que esta mala iluminación puede provocar fatiga, depresión, problemas de piel, déficit en el sistema inmune y, por supuesto trastornos del sueño.

### **El tratamiento.**

La fototerapia se efectúa mediante la exposición a intensos niveles de luz en condiciones controladas. El aparato está compuesto por un conjunto de bulbos fluorescentes instalados en una estructura con una pantalla difusora. No emiten luz ultravioleta, por lo que no existe riesgo de quemarse, o contraer cáncer de piel o irritación. Se coloca sobre una mesa o un escritorio donde la persona se pueda sentar cómodamente durante la sesión.

La terapia consiste simplemente en sentarse cerca de la estructura luminosa, con las luces encendidas y los ojos abiertos. No se deben mirar las luces y se recomienda hacer actividades como leer, escribir o comer, concentrándose en las tareas que se hacen y en las superficies iluminadas por las luces. La duración debería ser entre 15 minutos y tres horas, una o dos veces al día , según la persona y el aparato utilizado.

Actualmente , con aparatos de 10.000 lux, la exposición puede ser de solamente una media hora al día. Las luces utilizadas deben ser similares a la luz exterior: las "cool-white", las de trifósforo y biaxiales.

### **La acción de la luz en nuestro cerebro.**

## La luz en nuestra Vida. Terapia de la Luz

Written by Administrator

Tuesday, 03 March 2009 15:45 - Last Updated Friday, 12 March 2010 16:44

---

La luz brillante envía señales a la glándula pineal y al núcleo supraquiasmático del sistema nervioso central que es nuestro reloj interno, localizado dentro del hipotálamo. Cuando la glándula pineal se activa por el efecto de la luz, esta interrumpe la liberación de la melatonina, que es la hormona que nos hace sentir cansados. También la luz provoca la liberación de la serotonina el neurotransmisor que regula el apetito, el ánimo y la energía. Aunque los investigadores aún no saben cuál es la relación exacta entre los síntomas del SAD, la melatonina y la serotonina, sí saben que las personas con depresión invernal tienen menos serotonina y más melatonina en el cuerpo durante sus episodios depresivos que los demás. También se sabe que la fototerapia corrige los niveles de esas dos sustancias.

En casos no muy graves, no hay que olvidar que la fototerapia más segura y antigua es exponerse a la luz del día. El sol es la fuente de luz de amplio espectro que contiene todas las longitudes de onda de la luz, desde la infraroja a la ultravioleta. Un paseo de una hora al día durante los meses de invierno y tener el máximo de luces encendidas en la casa puede ayudar en casos no muy severos.

La utilización de la luz para el tratamiento de este síndrome ha sido muy discutida desde que se publicaron los primeros estudios. La teoría ha tenido adeptos y detractores y actualmente se considera un tema que necesita más evidencia para llegar a conclusiones.