

Fecha: 10-07-2022

Medio: Las Últimas Noticias

Supl.: Las Últimas Noticias

Tipo: Actualidad

Título: Gerenta programó luz azul en su pieza en las mañanas: ahora le cuesta menos levantarse

Pág.: 8

Cm2: 772,1

VPE: \$ 4.245.971

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

■ No Definida

Científicos dicen que esos tonos sirven solo al despertar, pues en la noche inhiben la producción de melatonina. Para el anochecer, mejores son las luces en tonos rojizos.

El azul inhibe la secreción de la hormona melatonina, que ayuda a inducir el sueño: Su uso al despertar "disminuye la confusión mental", dice un especialista

RICHARD SALGADO

Paula Riveros usa ampolletas inteligentes para simular el amanecer

## Gerenta programó luz azul en su pieza en las mañanas: ahora le cuesta menos levantarse

FRANCISCA ORELLANA

"En las mañanas, como está oscuro, despertaba mal, me tendía a quedar dormida y apagaba la alarma o andaba más somnolienta", cuenta la ingeniera comercial Paula Riveros, quien probó nuevas tonalidades de luces en su casa para ver si su descanso mejoraba.

La gerenta de Producto Regional de Signify (ex Philips Iluminación) instaló en su casa el sistema de iluminación inalámbrico e inteligente Philips Hue, que ocupa también con Google Home y le permitió automatizar las ampolletas de su pieza y las de sus hijos, regulando la intensidad y los colores que emiten y si usa sensores o interruptores para encenderlas.

Cuenta que evidenció un gran cambio cuando usó luces azules en la lámpara de su velador, las que están por arriba del respaldo de la cama y al frente, donde se ubica el televisor, para simular el amanecer. Las tiene programadas para que de lunes a viernes vayan subiendo su intensidad azul desde las 6 hasta las 6:30, cuando ya abre los ojos.

"La idea es que simulen el despertar natural, pero como a esa hora está oscuro, no sucede. Siento que me permite tener un mejor momento de adaptación; me hace más grato el despertar y el día en general. Cuando suena la alarma, ya estuve expuesta a la luz de manera artificial y me es más fácil despertarse que ha-

cerlo en la completa oscuridad", relata.

Cuando amanece más temprano, no le funciona dejar la cortina abierta para aprovechar la luz natural, ya que justo al frente de su ventana tiene un poste de luz que queda prendido toda la noche.

"Vería esa luz naranja y no podría dormir. Uno está expuesto a luces exteriores que no permiten tener una buena calidad de sueño, lo que sí ocurre cuando está todo oscuro", describe.

Para la tarde, desde las 18 hasta las 22 utiliza tonos anaranjados y rojos en la casa para simular la puesta de sol, hasta que las luces se apagan por completo.

"Así se prepara el organismo para el descanso. Es luz bien cálida que perturba lo menos posible", agrega.

Sólo por precaución, por si alguien necesita levantarse durante la noche, programa un tono violeta

muy tenue que se activa cuando detecta movimiento. Lo eligió así porque fue el color con el que tuvo la impresión de que perturbaba lo menos posible.

### Activar la melatonina

Además de las típicas ampolletas con luz cálida y fría que tradicionalmente se usan en las viviendas, hay una amplia gama de nuevas luces —que se prenden de forma manual o desde el celular— que permiten usar un sinfín de colores y regular su intensidad. Algunas consiguen hasta 16 millones de colores. ¿Sirven realmente?

El biólogo John Ewer, doctor en neurociencias e investigador del Centro Interdisciplinario de Neurociencia de la Universidad de Valparaíso, aclara que el ser humano tiene un reloj biológico para dormir y despertar que responde más en función del día y la noche que al uso de una

luz en particular en la ampolleta.

No obstante, comenta que usar luz azul todos los días en las mañanas sí puede servir para despertar y que el cuerpo asimile que es un punto de partida para activar el estado de alerta, que no se gatilla cuando las personas están al interior de una casa a oscuras.

"Nuestro reloj biológico es más sensible al rango de luz azul, como las que emiten las pantallas. Está bien para las mañanas, pero es lo peor para las noches, ya que disminuye la secreción de la melatonina que es la hormona que induce el sueño", explica.

Cristian Chávez Pizarro, doctor en Ciencias de la Visión y académico de la Universidad Mayor, explica que la hormona se secreta en la piel, en la retina y cerebelo, entre otras partes del cuerpo, y que un estudio en 2020 reveló que exponerse a luz del espectro azul por 30 minutos en las

mañanas se disminuye la secreción de melatonina.

"Las personas tienen menor confusión mental y pueden pensar con claridad, lo que uno busca cuando toma cafeína", describe.

Por el contrario, si lo que se busca es dormir, lo ideal es que no haya ninguna luz, dice Francisco Zamorano, investigador del Laboratorio de Neurociencia Social y Neuromodulación del Centro de Investigación de la Complejidad Sociedad de la U. del Desarrollo. Podría usarse luces de tonalidades, rojas, amarillas o naranjas —dice— para engañar al cerebro y que empiece a producir melatonina para inducir el sueño, un proceso que demora entre dos y tres horas, pero no hay evidencia científica.

"Es bueno tener un poco de luz de espectro rojo o amarillo y bloquear la azul, porque así le estás quitando la señal al cerebro que inactiva la melatonina. Tiene mucho que ver la psicología, la costumbre de que cuando se va la luz azul del cielo hay que ir a acostarse", comenta.

De todos modos, Chávez acota que el uso de colores cálidos, sobre todo los ligados al rojo, asociado al atardecer, pueden incitar al organismo a prepararse para dormir.

"Se dice que el rojo es el mejor color porque tiene una temperatura más baja que la luz solar regular y si una persona se despierta en el proceso de dormir, facilitaría el conciliar de nuevo el sueño. El verde o el azul lo podrían desvelar", indica.

