

El efecto de la luz en el cerebro explicado por El Neuropediatra

La luminoterapia consiste en la aplicación de una luz blanca brillante (espectro total) con una intensidad de 10.000 lux o superior durante al menos 30 minutos al día

El efecto de la luz en el cerebro es fundamental para la regulación de la energía y las emociones, tanto es así, que un defecto o un exceso de luz puede afectar de forma trascendental a la vida. Manuel Antonio Fernández, más conocido como El Neuropediatra, lo explica.

¿Qué es la luminoterapia?

La luminoterapia consiste en la aplicación de una luz blanca brillante (espectro total) con una intensidad de 10.000 lux o superior durante al menos 30 minutos al día.

¿Cómo funciona?

El efecto de la luz de alta intensidad llega a la retina (capa interna del ojo que percibe la luz) donde se transforma en estímulos nerviosos. Luego sigue un camino muy concreto por el cerebro hasta llegar al lugar donde se libera la Melatonina. La misma que ejerce su función en el sueño. Para el ajuste del reloj interno es fundamental la luz.

Aplicaciones de la luminoterapia:

Trastornos del Sueño:

Los trastornos del sueño son un problema frecuente en niños y adultos. Hasta un 30% de las personas tiene problemas para dormir o para despertar. Para la conciliación del sueño, es decir, para quedarse dormido, la toma de un suplemento de Melatonina es de gran ayuda ya que es una hormona que imita a la natural que se fabrica en el organismo, en el cerebro, y que permite regular los ciclos de sueño.

¿Cómo funciona?

Cuando los niveles de melanina suben se comienza a tener sueño. Si el problema es despertar, la luminoterapia también puede ser de gran ayuda. "Esto lo cuento como experiencia personal. Yo tengo una de estas lámparas en casa y tanto para despertar como para mejorarme el ánimo, es de gran ayuda. La llevo usando ya más de un año y en las épocas de menos luz, me echa un buen cable, lo garantizo", explica el experto.

¿Cómo se aplica en los niños con TDAH?

Para los chicos con TDAH "nos puede ayudar a mejorar los problemas de hábitos de sueño. Esa enorme dificultad para despertarse que tienen muchos de ellos y la dificultades para arrancar por la mañana puede mejorarse con las sesiones de luminoterapia en casa. No da ningún tipo de problemas y tampoco son muy caras. Teniendo en cuenta que puede servir para toda la familia, ¿por qué no?", explica el neuropediatra.

Depresión y Ansiedad. Fibromialgia:

Este es un problema muy habitual en esta época. "La verdad es que no seré yo ni mucho menos quien diga que la medicación no hace falta o es mala para tratar una depresión o la ansiedad. Claro que hay muchos casos en los que hay que usar medicación porque son serios y graves, pero tanto como ayuda en esos casos como para mejorar esos síntomas leves de estrés del día a día, las sesiones de luminoterapia pueden ser rápidas y efectivas3.

En estos casos, las sesiones no deben ser solo por las mañanas si no que se pueden alternar o suplementar con sesiones de tarde, que en muchas ocasiones es el momento de más dificultad. "Si tomas tratamiento, no lo dejes, pero si quieres una mejora mayor o más rápida, esta es una buena opción" -sostiene el doctor.

Instrucciones

Para un uso correcto de una lámpara de luminoterapia hay que seguir los siguientes pasos:

Situar la pantalla lumínica en la estancia donde uno se encuentra, encender en la posición de mínima intensidad y subir de intensidad al máximo, cuando se ha llegado a la máxima intensidad, mantener la distancia durante 30 min. No es necesario mirar directamente, pudiendo leer, ver la TV etc., siempre con los ojos abiertos y con la lámpara cerca.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina Infantil](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>