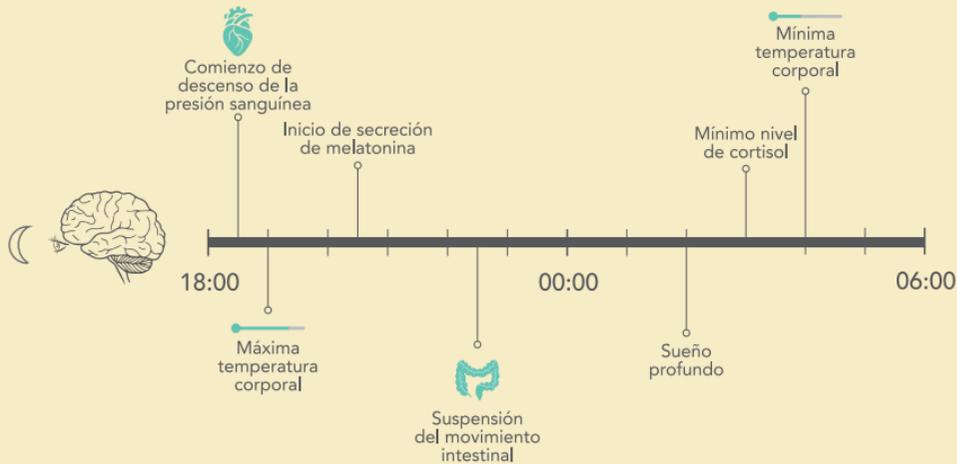
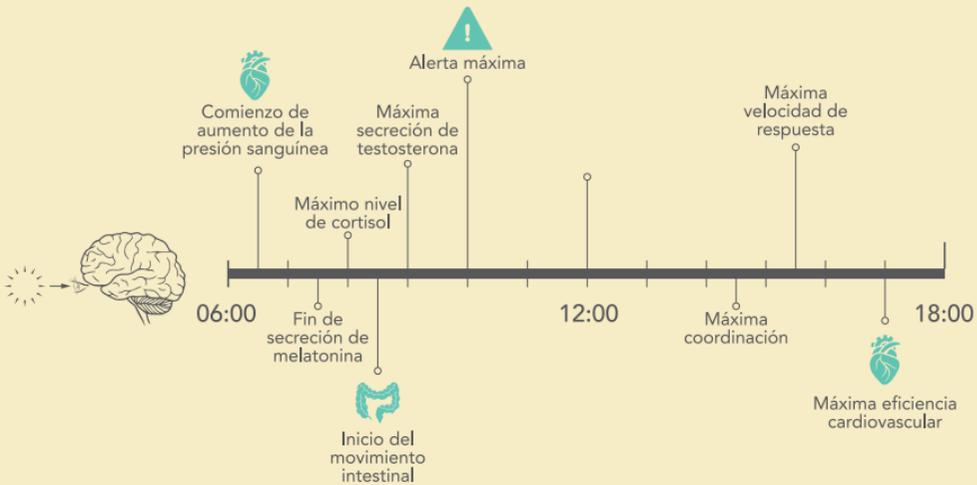


LA LUZ Y EL TIEMPO





En el centro de nuestro **CEREBRO**, en una zona llamada **hipotálamo**, se encuentra el “director de orquesta” de nuestro organismo, el **RELOJ BIOLÓGICO**. Dirige nuestros ritmos fisiológicos y comportamentales que ocurren coordinadamente en ciclos de 24 horas.

Por ejemplo, la **temperatura corporal** aumenta en la **tarde** y el **estado de alerta** aumenta en la **mañana**. Aunque estos ritmos suceden en forma espontánea el **RELOJ BIOLÓGICO** se ajusta con los cambios de luz entre **el día y la noche**.

Estos cambios naturales informan a nuestro **CEREBRO** del **paso del tiempo**, y esa información nos prepara para lo que va a ocurrir.



EL TIEMPO ENTRA POR LOS OJOS

La luz es la clave principal que usa nuestro **RELOJ BIOLÓGICO** para **medir el tiempo**. Además de los receptores de luz que nos permiten ver, otros receptores se activan con luz **en nuestros ojos** y le indican al **CEREBRO** qué hora es.

La luz es un **estimulante** para el **RELOJ BIOLÓGICO**, nos pone en **alerta** y mejora nuestro **desempeño**. A su vez, frena la secreción de **MELATONINA**, la hormona del sueño, que aumenta de noche y *nos prepara para dormir*.

Por eso, exponernos a mucha luz durante la noche, **retrasa el aumento** de **MELATONINA** y en consecuencia el **sueño**.



LA VIDA MODERNA LE HACE TRAMPAS AL RELOJ BIOLÓGICO



Todos los seres vivos tienen un **RELOJ BIOLÓGICO** que durante millones de años se ha ajustado a los cambios naturales de **LUZ-OSCURIDAD**.

Sin embargo, la vida en ciudades *nos aleja* de la exposición a los grandes contrastes de luz entre *el día y la noche*.

A diferencia de nuestros antepasados estamos menos expuestos a la *luz natural durante el día* y expuestos a *luz artificial y pantallas durante la noche*. La exposición a la luz después del atardecer le hace creer al **RELOJ BIOLÓGICO** que todavía es de *día*. Esta confusión tiene **efectos negativos** sobre la salud y el bienestar.

ACCIONES SIMPLES PARA UNA MEJOR HIGIENE DE LUZ

La luz importa, tengamos **DÍAS BRILLANTES** y **NOCHES OSCURAS**.

Durante el día **BUSQUEMOS LUZ NATURAL**, especialmente de mañana, con *actividades al aire libre*.

Durante la noche **EVITEMOS LA LUZ INTENSA**, especialmente luces frías. *Usemos luces artificiales cálidas, atenuadores y filtros de luz en pantallas de televisión y celulares. Intentemos dormir en un ambiente lo más oscuro posible.*

La **HISTORIA DE LUZ** importa. Intentemos mantener un *patrón regular de exposición a la luz día a día*.

LOS NIÑOS son mucho más sensibles a la luz después del atardecer. Evitemos que estén *expuestos a luz intensa o a pantallas antes de acostarse*.

Buscá mas información



Intendencia
de Montevideo



COMISIÓN SECTORIAL DE
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA



FACULTAD DE
CIENCIAS
UDELAR | fcien.edu.uy



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA