

http://www.depresion.psicomag.com/lumino_terapia.php

<http://www.yanche.com>



OSAL-LUM para LUMINOTERAPIA



La disminución de luz actúa como un agravante de los síntomas de estos trastornos. En el caso de la **hipersomnia**, que es un trastorno identificable a través de exámenes de laboratorio, durante el invierno aumentan la cantidad de horas que la persona necesita dormir, lo que le limita aún más las actividades que puede realizar y la pone en riesgo de accidentarse.

En las mujeres que sufren del **trastorno disfórico premenstrual**, sucede lo mismo: su ánimo y fuerzas bajan aún más y por períodos más largos, que pueden ir desde la semana de la ovulación y terminar drásticamente al primer o segundo día de comienzo de la menstruación. En caso de la **bulimia** (ingesta compulsiva de alimentos que luego se vomita), se observa la misma exacerbación de los síntomas e incluso, se han documentado unos pocos casos en que este trastorno alimentario se ha dado sólo en invierno. En estos casos, el agravamiento de los síntomas puede ser tratado con **luminoterapia**, tratamiento que consiste en que las personas se expongan a la luz de una **lámpara que emite una luminosidad parecida a la solar, pero que filtra la luz ultravioleta**. Deben ser lámparas especiales, porque como la luz entra por los ojos, no por la piel (como los equipos de solarium), la luminosidad que emiten no debe dañar la córnea o la retina del ojo.

El tratamiento de **luminoterapia** en el caso de las exacerbaciones de **bulimia, trastorno disfórico premenstrual e hipersomnia** es complementario al prescrito para tratar esas patologías.

Lewy y colaboradores observaron en 1980 que la secreción de melatonina (Hormona del sueño) en el hombre puede ser suprimida por medio de **luz artificial brillante** de intensidad considerablemente superior a la de la luz utilizada para la iluminación artificial común; posteriormente, varios grupos de investigadores demostraron que la extensión de las horas de luz del día en las mismas condiciones era beneficiosa para los cuadros afectivos estacionales. Los dispositivos de iluminación que se utilizan para el tratamiento constan de **seis a ocho tubos fluorescentes de 40 watts. (full spectrum) montados sobre una superficie reflectora y una pantalla traslúcida en el frente**.

Los pacientes son colocados de modo que enfrenten a la pantalla luminosa a una distancia de aproximadamente **un metro**; de esta manera son expuestos a la cantidad de luz que recibirían si miraran el exterior a través de una ventana **en un mediodía de verano**, esto es, alrededor de **2.500 lux**. Durante todo el tiempo de exposición los pacientes deben mirar cinco segundos de cada minuto a la fuente luminosa. De preferencia, **esta exposición se debe hacer en las primeras horas de la mañana**. La intensidad lumínica será variable, oscilando ente 2.500 a **10000 Lux** y durante un período que variará entre **30 minutos**, hasta 2 a 4 horas. Esta forma de administrar el tratamiento por la mañana produce la remisión del cuadro hacia el cuarto o quinto día de tratamiento. También se han observado efectos beneficiosos al aplicarlo durante las horas de la tarde. El tiempo que la persona deba pasar frente a la lámpara dependerá de la gravedad de su problema, pero éste siempre debe ser indicado por un médico. Una vez que se ha comprobado la eficacia de la fototerapia en el paciente, éste puede comprar el aparato y hacer el tratamiento en su casa. Además de la luminoterapia, los médicos hacen una serie de recomendaciones que ayudan: **aprovechar al máximo el sol de la mañana**, comenzando las actividades del día con ejercicios o caminatas al aire libre. Dejar las cortinas corridas para que el sol entre por la ventana apenas comience a salir. También, en el caso de los hipersomnes, se recomienda no permanecer mucho rato en la cama después de despertar, así como evitar comer, leer o hacer otras actividades que se pueden desarrollar una vez levantados.

Depresión de invierno: Aparece en la mitad del otoño, dura todo el invierno, y desaparece con los brotes de la primavera. **A diferencia de la depresión más común, que se caracteriza por tendencia al insomnio y una disminución del apetito, la de invierno se evidencia por una hipersomnia y un aumento del apetito, pero más selectivo, pues la persona prefiere alimentos con un alto aporte calórico.** Quienes tienen una mayor predisposición a padecer de este tipo de depresión son las mujeres que están en la etapa pre o posmenopáusica, debido a que se encuentran en una etapa más sensible, y aquellas personas que por sus trabajos no están expuestas a la luz del sol o bien que permanecen lejos de las fuentes de luminosidad natural. **Se ha conseguido demostrar la eficacia de la luminoterapia en todas las formas de depresión.** Y en relación con el trastorno depresivo estacional, un grupo de investigadores finlandeses ha podido establecer que a más horas de sol en verano, menos disforia estacional posterior. El modelo explicativo interrelaciona la **melatonina, la vitamina D y a la serotonina**.

La cuestión de la luz ha suscitado últimamente otros trabajos y comentarios. Un trabajo francés encontró que el 80% de los ciegos tienen problemas de insomnio. La causa sería la falta de la referencia lumínica para organizar los ritmos circadianos de las personas ciegas. La pregunta del millón sería cómo es, entonces, que algunos ciegos duermen bien. Entre las respuestas figura la posibilidad de que la luz pueda ser percibida por la piel, al menos en algunas personas, algo que ya fue planteado en un artículo publicado en Science. No se sabe aún como actúa la fototerapia. Hay dos teorías para explicar su efecto antidepresivo; una de ellas sostiene que lo logra al inhibir la secreción de la melatonina; la otra, que lo hace por medio de la corrección de ritmos circadianos desincronizados.

WWW.PSICOMAG.COM

Lamentamos comunicar la triste noticia del fallecimiento del Dr. Ricardo Rozados, mentor de esta pagina. Seguiremos en su homenaje manteniéndola en su formato y podrán seguir realizando los tests, no estando habilitados de momento los demás lugares de consulta.