

**La luz para aliviar la depresión**  
**Fecha** Lunes, 16 mayo a las 13:01:54  
**Tema** Novedades del Conocimiento

La revisión de una serie de estudios muy rigurosos y realizados en las últimas décadas acerca de la luz artificial como terapia ha puesto de manifiesto que, verdaderamente, la luz sirve para curar estados anímicos bajos.

Aún se desconoce cómo puede provocar este efecto, pero los datos confirman por sí solos que la luz es una alternativa natural a los medicamentos psiquiátricos.

Un estudio publicado en la revista American Journal of Psychiatry, señala que la terapia de luz resulta efectiva para tratar enfermedades anímicas, como la depresión o el llamado Seasonal Affective Disorder, en español desorden afectivo estacional (DAE). El estudio, realizado por psiquiatras de la universidad de North Carolina, en Estados Unidos, ha descubierto asimismo que los efectos de la terapia de luz o fototerapia son similares a los de los antidepresivos que recetan los médicos.

El DAE se caracteriza porque afecta a los enfermos una vez cada año por la misma época, normalmente en otoño o en invierno, y termina con la llegada de la primavera. Sus síntomas son la depresión, un estado de letargo excesivo, un aumento de la necesidad de dormir y bulimia, entre otros. Está relacionado hipotéticamente con los niveles de melatonina en el organismo en esas épocas del año.

Esta investigación se ha derivado de estudios previos publicados en revistas científicas. Robert Golden, director de la investigación, que ha analizado textos publicados entre enero de 1975 y enero de 2003, afirma que sólo han examinado análisis realizados metodológicamente.

### **Una magnífica alternativa**

Los investigadores observaron que había muchos estudios sobre la fototerapia sin demasiada base, de lo que se derivaba cierta controversia acerca de su efectividad. Sin embargo, si se hace balance a partir de los estudios realizados seriamente (sólo un 13% del total), la terapia de luz es de hecho una magnífica alternativa a los medicamentos artificiales que se utilizan para tratar los síntomas del DAE, e incluso la depresión, afirma Golden.

Desde la década de los 70, se ha hablado de los beneficios del uso de luz brillante artificial para aquellas personas que padezcan este tipo de desórdenes. Desde esa década los tratamientos de luz han sido investigados en programas clínicos como alternativa a los medicamentos en caso de depresiones, Alzheimer, jet lag, insomnio, desórdenes alimenticios y otros problemas de comportamiento.

Una terapia de luz más reciente es la llamada “simulación del amanecer”, que intenta simular un amanecer a través de la exposición a la luz artificial. Esta terapia, a la que también se ha referido el psiquiatra David Servan Schreiber en esta entrevista, se basa en la teoría según la cual el DAE aparece como consecuencia de las pocas horas de luz que tiene el día durante el invierno y el otoño. El método trata de recrear la intensidad creciente de la luz del sol en verano, cuando éste se va levantando desde el horizonte al cielo.

### **Efectos demostrados**

Según todos los estudios revisados por Golden, los efectos de la terapia de la luz son comparables a los efectos descritos en la literatura clínica referentes a las medicaciones convencionales utilizadas para tratar la depresión.

El análisis de dichos estudios ha demostrado estadísticamente que esta terapia funciona igual que los medicamentos en estos casos. Sin embargo, el mecanismo exacto por el que la luz sirve para levantar estados de ánimo aún no es claro.

Asimismo, se necesitan más estudios acerca de la seguridad de la terapia de luz, particularmente para niños y ancianos, afirma Golden, por ejemplo en el caso de que estos últimos tuvieran cataratas en los ojos.

Y, sobre todo, señala Golden, es esencial que este tipo de análisis de datos se realice en el caso de temas médicos polémicos, con el fin de que sean los datos los que hablen por sí solos y determinen la validez o no de algunas teorías.

Fuente: [Tendencias21.net](http://Tendencias21.net)

Este artículo proviene de Conocimientos - La divisa del nuevo milenio

<http://www.conocimientosweb.net/portal>

La dirección de esta noticia es:

<http://www.conocimientosweb.net/portal/modules.php?name=News&file=article&sid=582>