

**PROGRAMA REDES (TV2) 25-10-05, dirigido por Eduard Punset.**

Ahora que se avecina el mal tiempo, una alternativa para tratar los trastornos afectivos estacionales es la luminoterapia.

Por primera vez se ha verificado científicamente que la luz artificial de intensidad similar a la solar es tan terapéutica como el Prozac. O sea, que exponerse 45 minutos diarios a una lámpara, nos puede mejorar el día y el ánimo.

[www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg368/info3000.htm](http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg368/info3000.htm)

<http://www.youtube.com/watch?v=DqZlvdSMWuw>

**DIARIO MEDICO Miércoles, 23 de enero de 2008**

Luminoterapia, nada mejor para superar los cambios en el fotoperiodo

El tratamiento con luz brillante "se ha mostrado eficaz y se recomienda como tratamiento de primera línea en el Trastorno Afectivo Estacional, con tasas de respuesta del 60 al 90 por ciento.

[http://www.dmedicina.com/edicion/diario\\_medico/dmedicina/enfermedades/psiquiatricas/es/desarrollo/1081034.html](http://www.dmedicina.com/edicion/diario_medico/dmedicina/enfermedades/psiquiatricas/es/desarrollo/1081034.html)

**DIARIO PUBLICO - ALDA ÓLAFSSON - MADRID - 09/10/2007 22:47**

Entrevista a Juan A. Madrid, cronobiólogo de la Universidad de Murcia.

La Luminoterapia es un tratamiento de primera línea para el Trastorno Afectivo Estacional, con tasas de respuesta de entre el 60% y el 90%. La luz es igual de efectiva que los tratamientos antidepresivos convencionales para este trastorno. Además, es compatible con los fármacos, potencia sus efectos.

<http://www.publico.es/ciencias/salud/005340/depresion/fototerapia/luz>

**CLARA BASSI para Consumer.es AGOSTO 07**

Sin embargo, hoy existe un tratamiento que puede ayudar a las personas que más sufren con los cambios estacionales. Es la luminoterapia. Antonio Bulbena, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y director del Instituto de Atención Psiquiátrica del Hospital del Mar, explica en qué consiste.

<http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2007/08/06/165166.php>

**ISABEL PERANCHO Un suplemento de EL MUNDO 30 de Abril de 2005, número 615**

Españoles con depresión y alteraciones del sueño ya se han beneficiado de la luminoterapia.

Por primera vez se demuestra que la luz artificial de intensidad similar a la solar es tan terapéutica como el Prozac.

<http://www.elmundo.es/suplementos/salud/2005/615//1114812003.html>

YANCHE®, S.L. Alquiler y venta de OSAL-LUM® para Luminoterapia

[Catálogo, YANCHE®, S.L.](#)

