

## La exposición a la luz artificial durante la noche no es natural.



En menos de 100 años, los humanos han alterado radicalmente el entorno nocturno, poniendo nuestra salud en riesgo. Debido al rápido crecimiento de la luz artificial durante la noche, la mayoría de nosotros pasamos nuestras noches bañados en luz. Rodearnos de toda esta luz en la noche no es natural y podría estar afectando seriamente nuestra salud.

Apenas estamos empezando a entender las consecuencias negativas de este rápido cambio en el ambiente. Un creciente número de evidencia científica sugiere que la luz artificial durante la noche puede tener efectos adversos a nuestra salud.

“El poder de anular artificialmente el ciclo natural de la luz y la oscuridad es un evento reciente y constituye un experimento de origen humano.”

— Asociación Médica Estadounidense

## ¿Por qué los cielos oscuros?

La necesidad de proteger y recuperar el ambiente natural nocturno es más urgente que nunca. La contaminación lumínica, definida como iluminación innecesaria o no deseada, afecta nuestra salud, el ambiente, la vida silvestre y nuestra habilidad de maravillarnos con una noche natural. Las investigaciones indican que la contaminación lumínica aumenta a una tasa promedio global de dos por ciento al año.

### Acerca de IDA

La Asociación Internacional de Cielos Oscuros (IDA en inglés) es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) ubicada en Tucson, Arizona, dedicada a preservar y proteger el ambiente nocturno natural.



## Ayúdanos a proteger la noche.

Nuestro trabajo es posible gracias al apoyo de los miembros de IDA. Hazte miembro y apoya nuestro trabajo de proteger el ambiente nocturno natural. ¡únete hoy!

**DARK  
SKY.  
ORG**

International Dark-Sky Association  
5049 E. Broadway Blvd. #105  
Tucson, AZ 85711 USA  
+1-520-293-3198

## La contaminación lumínica puede amenazar tu salud



INTERNATIONAL DARK-SKY ASSOCIATION

# Los seres humanos necesitan el ciclo natural

## Nuestros relojes biológicos nos ayudan a mantenernos sanos

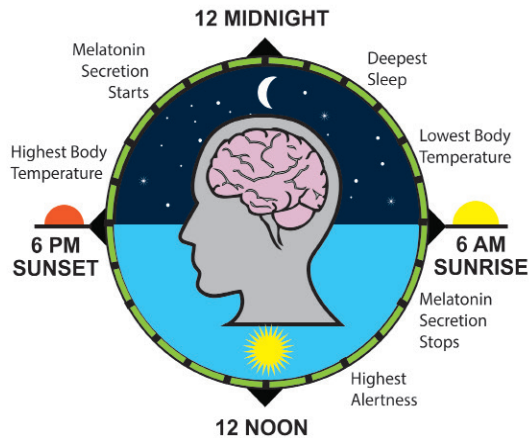
### ¿Qué es el ritmo circadiano?

Los humanos han evolucionado con el ritmo del ciclo natural de luz-oscuridad, de días brillantes y noches oscuras. Antes de la llegada de la luz artificial, pasábamos nuestras noches en una oscuridad relativa. Como la mayoría de la vida en la Tierra, los humanos siguen su ritmo circadiano – nuestro reloj maestro, el cual es crucial para nuestra salud en general. El ritmo circadiano interactúa con nuestros sistemas corporales, cambia el nivel de varias hormonas, e incluso modifica nuestro código genético. La luz y oscuridad natural ayudan a nuestro reloj a mantenerse sincronizado con el ciclo de 24 horas de la Tierra.

### ¿Qué es la ruptura circadiana?

Cuando nuestro reloj maestro pierde sincronización con el ciclo día-noche, se le llama ruptura circadiana.

Alterar o interrumpir nuestro ciclo circadiano nor-



mal puede ponernos en riesgo de afectar nuestra fisiología o nuestro comportamiento. Los cambios de turno en el trabajo casi siempre interrumpen el ritmo circadiano porque causan un desfase entre el reloj interno y la nueva rutina.

### Efectos de la ruptura circadiana

La ruptura circadiana puede incrementar el riesgo de obesidad, diabetes, trastornos del ánimo, problemas reproductivos y cáncer.

Numerosos estudios han relacionado el trabajar el turno nocturno y la exposición a la luz durante la noche, con un incremento en el riesgo de cáncer de seno y próstata, y otros problemas de salud. La ruptura circadiana puede afectar también los patrones naturales de sueño. Una buena noche de descanso ayuda a disminuir el aumento de peso, el estrés, la depresión, y el inicio de diabetes.



## Soluciones de iluminación segura

- Usa luminarias completamente apantalladas con certificación Cielo Oscuro de IDA, para que la luz vaya hacia abajo, no hacia arriba.
- Utiliza sólo la cantidad necesaria de luz. El exceso de luz es un desperdicio y puede crear sombras muy marcadas que minimizan la visibilidad.
- Si tienes que usar dispositivos electrónicos en la noche, instala una aplicación de temperatura de color que limite automáticamente la luz azul durante la noche.
- Mantén tu habitación oscura usando cortinas gruesas, y cubre o quita fuentes de luz como relojes o cargadores eléctricos.
- Si necesitas luz durante la noche, usa una luz tenue de color rojizo o ámbar. La luz roja es la que menos afecta la visión nocturna.
- Usa focos que emiten luz blanca en tonos cálidos, con una temperatura de color de 3000K o menor. Los empaques de las nuevas luces LED o CFL contienen esta información.
- Trabaja en conjunto con tus vecinos y gobierno local para mantener la luz hacia el suelo y los cielos nocturnos naturales.

Visita [darksky.org](https://darksky.org) para más información

## El resplandor disminuye la visibilidad

Las luces demasiado brillantes y mal apantalladas pueden crear un resplandor cegador. La visión de las personas mayores es afectada particularmente. Los efectos del resplandor son acumulativos, lo que significa que cada fuente de luz adicional afecta más nuestra visión.

