

# Cómo influye la luz para mantenernos despiertos



Para todo ser viviente y en particular el ser humano, la luz trae consigo múltiples beneficios siendo una fuente de vida por excelencia. En ella encontramos una amplia gama de colores, de los cuales la luz azul posee importantes propiedades, a veces desconocidas por nosotros.

¿Se ha fijado usted que los autos modernos llevan paneles con luz azul, que las canchas de aterrizajes para los aviones están delimitadas por luces azules, que las balizas de las ambulancias y de los carros bomba de incendio son azules, que en las discotecas abunda la luz azul y que el cielo en las mañanas se presenta azulino y en las tardes rojizo amarillento?, todo ello no es casualidad.

Lo anterior encuentra su explicación dado que específicamente la franja azul del arcoíris (con una longitud de onda de aproximadamente 470 nm) suprime la hormona del sueño llamada MELATONINA, ayudando a mantenernos despiertos. Esto es importante cuando realizamos diferentes tipos de trabajos, como por ejemplo la conducción de vehículos o en aquellas tareas que requieren un mayor grado de concentración.

En los lugares de trabajo es fundamental contar con lugares debidamente iluminados, de tal manera tal que no solo permita ver bien, sino que ayude a mantener a las personas despiertas y atentas.

Por otra parte, a la hora de dormir, es necesario eliminar toda fuente de luz azul para que pueda aumentar el nivel de melatonina en el organismo, logrando con ello conseguir un sueño profundo y reparador. Dado lo anterior, es aconsejable apagar tempranamente la televisión, los computadores y los teléfonos celulares, ya que las pantallas de estos dispositivos emiten luz azul.

El cumplimiento de estas recomendaciones contribuirá a mejorar las condiciones del ambiente, mantenerse atento y al momento de dormir, tener un descanso reparador que permita enfrentar adecuadamente las actividades del nuevo día.