

NeuroLUX

Manual de Uso · *Guía del Paciente*

Lámpara de luminoterapia de 10.000 lux para el hogar y la oficina.
Recupera energía por la mañana, regula tu sueño y apoya tu estado de ánimo con luz.

* Recomendado por médicos

10.000 lux · sin radiación UV

Sin parpadeo



BIENVENIDA

Luz que acompaña tu día

Gracias por elegir NeuroLUX. Esta guía te explica, en pasos sencillos, cómo usar tu lámpara de luminoterapia para obtener el máximo beneficio de forma segura.

La **luminoterapia** (también llamada terapia de luz brillante) consiste en exponerte cada mañana a una luz blanca intensa, parecida a la luz natural de un día despejado de verano. Mientras desayunas, lees o trabajas, esa luz entra de forma indirecta por tus ojos y ayuda a **sincronizar tu reloj biológico** (el ritmo circadiano que regula el sueño y el ánimo).

Durante los meses de menos luz, muchas personas producen más melatonina y menos serotonina, lo que genera cansancio, somnolencia diurna, falta de energía y bajón anímico. La luz brillante de la mañana ayuda a revertir esa señal: te sientes más despierto, con más energía y mejor ánimo.

Importante desde el inicio

NeuroLUX es un apoyo para tu bienestar. No reemplaza el tratamiento indicado por tu médico. Si estás en tratamiento por depresión —y muy especialmente si tienes trastorno bipolar— usa la lámpara **siempre bajo indicación y supervisión de tu psiquiatra**.

TU EQUIPO

Conoce NeuroLUX

NeuroLUX es una lámpara de escritorio ultraplana que entrega luz blanca brillante de hasta **10.000 lux**, la intensidad que se usa habitualmente en luminoterapia clínica. Es liviana, silenciosa y funciona enchufada o con su batería recargable.

PANEL DE CONTROL

- **Encendido/apagado:** botón central táctil.
- **Brillo (Lux):** tres niveles — **4.000 · 7.000 · 10.000 lux**. Al encender, la luz sube suavemente hasta el último nivel que usaste (función memoria).
- **Temporizador:** sesiones de **30, 60 o 90 minutos**; se apaga sola al terminar.
- **Función despertador:** puede encenderse a una hora programada para ayudarte a despertar con luz.



Intensidad máxima	10.000 lux
Niveles de brillo	4.000 · 7.000 · 10.000 lux
Tipo de luz	Luz blanca LED · sin radiación UV
Parpadeo	Sin parpadeo (flicker-free)
Temporizador	30 / 60 / 90 minutos
Alimentación	USB-C / corriente directa · batería recargable
Dimensiones	17,5 cm × 13 cm × 2 cm
Uso	Escritorio, velador, comedor u oficina

Consejo: carga completa en unas 4 horas con un adaptador de 5V–2A (no siempre incluido). La batería permite varias sesiones sin cable.

PASO A PASO

Cómo usar tu NeuroLUX

- 1 Ubica la lámpara a la distancia correcta**
Colócala sobre el escritorio o mesa a unos **40 a 60 cm de tu rostro**, ligeramente por encima de la línea de tus ojos y en un **ángulo de aproximadamente 45°**, como si fuera el sol. Así la luz entra de forma indirecta.
- 2 No mires directamente a la luz**
Mantén los ojos abiertos, pero **no fijas la vista** en el panel. Puedes desayunar, leer, trabajar en el computador o hablar por teléfono mientras la usas.
- 3 Elige la intensidad y el tiempo**
Con el nivel de **10.000 lux**, una sesión de **20 a 30 minutos** suele ser suficiente. Si usas una intensidad menor (4.000–7.000 lux), necesitarás sesiones más largas.
- 4 Úsala por la mañana**
Enciéndela idealmente **apenas te despiertas**. La luz de la mañana es la que ordena tu reloj biológico y mejora el ánimo (ver la página siguiente).
- 5 Sé constante**
Úsala **todos los días**. Puedes empezar a sentir más energía a los 2–4 días, y el efecto completo suele notarse entre la **2ª y 4ª semana**.

La regla de oro: intensidad + duración + horario

El tratamiento funciona mejor cuando se combinan los tres: suficiente intensidad (lux), el tiempo adecuado y, sobre todo, el **horario correcto de la mañana**.

EL MOMENTO IMPORTA

¿A qué hora usarla?

La luz mejora el ánimo **solo por la mañana**. Usada temprano, adelanta y ordena tu reloj biológico. En cambio, la luz brillante **después de las 14:30 h puede empeorar el ánimo** y desordenar el sueño, porque atrasa el reloj interno.

Encuentra tu hora ideal

La hora óptima para encender la lámpara suele estar entre las **5:00 y las 8:15 de la mañana**, y depende de tu cronotipo (si eres más de madrugar o de trasnochar). Para calcularla puedes hacer el test gratuito

AutoMEQ:

- Ingresa a www.cet.org y busca el test *AutoMEQ*, o entra directamente a chronotype-self-test.info.
- Responde según cómo te has sentido en las últimas semanas. Al final obtendrás la hora recomendada para encender tu lámpara.

No te preocupes si no puedes empezar exactamente a esa hora: acércate lo más posible y mantén la constancia.

¿Te cuesta despertar?

Puedes usar la **función despertador** de NeuroLUX o un **simulador de amanecer**: la lámpara se enciende sola a una hora programada y crea un “amanecer virtual” junto a tu cama que aumenta la energía matinal.

GUÍA SEGÚN TU CASO

Uso según tu tipo de depresión

La forma de usar la luminoterapia cambia según el diagnóstico. Sigue siempre la indicación de tu médico; lo que aquí ves es la pauta general para cada situación.

1 · Depresión estacional (Trastorno Afectivo Estacional, TAE)

Es el bajón de ánimo y energía que aparece al llegar el otoño-invierno, cuando hay menos luz natural (en Chile, aproximadamente desde fines de marzo a septiembre).

- **Cuándo empezar:** idealmente **2 semanas antes** de tu bajón habitual de la estación.
- **Cómo:** 10.000 lux, **20–30 min cada mañana**, apenas te despiertas.
- **Hasta cuándo:** mantenla durante los meses oscuros. Al llegar la primavera, cuando ya hay más luz natural, **disminuye poco a poco** (por ejemplo, reduciendo 15 minutos por semana) en vez de cortar de golpe.

2 · Potenciación en depresión mayor (no estacional)

Aquí la luz se usa como **complemento** (potenciador) del tratamiento antidepresivo, para que este actúe mejor y más rápido. No reemplaza tus medicamentos.

- **Cómo:** 10.000 lux, **30 min por la mañana**, a diario.
- **Junto con:** tu antidepresivo, sin suspenderlo. La combinación puede acelerar la mejoría del ánimo.
- **Constancia:** mantén el uso diario y coméntale a tu médico cómo evolucionas.

3 · Depresión en trastorno bipolar

La luminoterapia también ayuda en la fase depresiva del trastorno bipolar, pero requiere **precauciones especiales** porque, en raras ocasiones, puede desencadenar síntomas de manía. **Úsala siempre con tu estabilizador del ánimo y bajo control de tu psiquiatra.**

- **Horario distinto:** a diferencia de los otros casos, se recomienda usarla **al mediodía, entre las 12:00 y las 14:30 h.**
- **Empieza suave:** comienza con **15 minutos** y aumenta **15 minutos por semana** hasta llegar a un máximo de **1 hora al día.**

- **Vigila señales de viraje:** si aparece agitación, insomnio, inquietud, pensamiento acelerado o irritabilidad, **reduce el tiempo y contacta a tu equipo de tratamiento.**
- **Cuidado en primavera:** el aumento brusco de luz natural en primavera puede favorecer la manía; tu médico podría indicarte suspender la lámpara antes (por ejemplo en febrero) y usar **lentes con filtro de luz azul por la tarde.**

Señales de alerta (trastorno bipolar)

Suspende la lámpara y llama a tu psiquiatra si notas: agitación, insomnio marcado, energía o euforia inusuales, pensamiento muy acelerado o irritabilidad.

QUÉ ESPERAR

Resultados, seguridad y cuidados

¿Cuándo notaré los efectos?

Puedes sentir **más energía a los 2–4 días**. El efecto completo sobre el ánimo suele aparecer entre las **2 y 4 semanas** de uso constante. La luminoterapia no “cura” la depresión, pero alivia los síntomas y mejora tu nivel de energía.

Efectos secundarios posibles

La luminoterapia es en general muy segura. Ocasionalmente puede producir molestias leves y pasajeras:

- **Dolor de cabeza o fatiga visual** (cansancio de los ojos).
- **Insomnio**: suele mejorar al usar la luz temprano en la mañana.
- Náuseas leves al inicio.

Si las molestias persisten, acorta la sesión, aleja un poco la lámpara y consulta a tu médico.

Precauciones

- NeuroLUX **no emite radiación UV**, por lo que es segura para la piel y los ojos en uso normal. Aun así, **no mires directamente a la luz**.
- Si tienes una **enfermedad ocular**, avísale a tu médico antes de empezar.
- Si tienes la piel especialmente sensible a la luz —por ejemplo por **lupus** o por tomar ciertos **antibióticos, antiinflamatorios o hierba de San Juan**— consulta a tu dermatólogo.

Cuidado del equipo

- Limpia la superficie con un paño suave y seco. No uses líquidos abrasivos.
- Carga con adaptador 5V–2A; evita exponerla a golpes o humedad.
- Guárdala en un lugar seco. Su diseño ultraplano facilita el transporte.

Recuerda

Esta guía es informativa y no sustituye la evaluación, el diagnóstico ni la indicación de un profesional de la salud. Ante cualquier duda, consulta a tu médico tratante.