

## DESPERTADOR CON LUZ SAC

Simula la salida del sol dentro del dormitorio.

**40 15588 45100 3**



(Nos reservamos el derecho a realizar mejoras sin previo aviso)

### Tratamiento por Cromoterapia de la Depresión estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD)

#### Funciones/Aplicaciones

- La luz se enciende 30 minutos antes de la Hora programada para despertarse
- Intensidad luminica hasta 300 lux, suficiente para despertarse gradualmente o leer
- Radio digital integrada
- Elija entre 8 sonidos de la naturaleza o un agradable pitido para despertarse
- Fotómetro para apagado automático y ahorro de energía

#### Contenido:

- Despertador
- 1 Fotómetro
- Instrucciones en 15 idiomas

#### Datos Logísticos:

Ref.45100 SAC  
EAN13: 401588 45100 3  
Dimensiones: T 13,5 x B 20,0 x A 30,0  
Peso:1.5 Kg

#### Datos Técnicos:

230V/50 Hz  
15 Watios  
3 metros de cable  
**Libre de emisiones UV**

Este original despertador simula la salida del sol en el dormitorio.

### **La luz gradual afecta positivamente a las hormonas que regulan la energía (Ver referencias)**

Hasta 400 lux para un despertar natural. El despertador con luz SAC de MEDISANA ofrece una intensidad de luz de hasta 400 lux. Se ha comprobado clínicamente que las personas necesitan hasta 250 lux para influir en las hormonas que regulan la energía de tal manera que puedan levantarse llenas de energía. Para leer sin dificultad se necesita un nivel de luz entre 300 y 400 lux.

La luz va aumentando gradualmente su intensidad durante los 30 minutos anteriores a la hora de despertarse. La luz llega a los ojos y afecta positivamente a las hormonas que regulan el sueño y la energía, preparando así al cuerpo para que se despierte. De este modo, despertar se convierte en una sensación mucho más agradable.

### **Sonidos naturales o un pitido agradable**

A la hora fijada para despertarse, comenzará a oír un sonido natural o, si lo prefiere, un pitido agradable. Comienza de forma suave y en un minuto y medio alcanza el volumen que haya seleccionado. Puede elegir uno de los sonidos naturales: por ejemplo, pájaros por la mañana en el bosque u oleaje de la playa. El sonido va aumentando gradualmente, haciendo que el despertar resulte agradable y suave, y evitando un despertar brusco. Cuando el sonido alcance el nivel de volumen seleccionado, salir de la cama le resultará más fácil.

### **Radio FM digital**

La radio FM digital integrada le permite despertarse escuchando sus canciones o emisora favoritas cada mañana. Sólo tiene que seleccionar su emisora de radio favorita, y ésta comenzará a sonar a la hora fijada para despertarse, suavemente al principio, y aumentando gradualmente el volumen durante 90 segundos hasta alcanzar el nivel que haya seleccionado.

## Referencias: Seasonal affective disorder

### [^ U.S. National Library of Medicine](#)

1. [^ a b c d e f](#) Lam, RW; Levitt AJ, Levitan RD, Enns MW, Morehouse R, Michalak EE, Tam EM (2006). "The Can-SAD Study: a randomized controlled trial of the effectiveness of light therapy and fluoxetine in patients with winter seasonal affective disorder". *American Journal of Psychiatry* **163** (5). [PMID 16648320](#). Retrieved on [2007-05-12](#).
2. [^ a b c d e f](#) Avery, D H; Eder DN, Bolte MA, Hellekson CJ, Dunner DL, Vitiello MV, Prinz PN (2001). "Dawn simulation and bright light in the treatment of SAD: a controlled study". *Biological Psychiatry* **50** (3): 205-216. [PMID 11513820](#). Retrieved on [2007-05-05](#).
3. [^ a b c d](#) Modell, Jack; Rosenthal NE, Harriett AE, Krishen A, Asgharian A, Foster VJ, Metz A, Rockett CB, Wightman DS (2005). "Seasonal affective disorder and its prevention by anticipatory treatment with bupropion XL *Biological Psychiatry*" **58** (8): 658-667. [PMID 16271314](#).
4. [^](#) Johansson, C; Smedh C, Partonen T, Pekkarinen P, Paunio T, Ekholm J, Peltonen L, Lichtermann D, Palmgren J, Adolfsson R, Schalling M (2001). "Seasonal affective disorder and serotonin-related polymorphisms". *Neurobiology of Disease* **8** (2): 351-357. [PMID 11300730](#). Retrieved on [2007-05-05](#).
5. [^](#) Johansson, C; Willeit M, Levitan R, Partonen T, Smedh C, Del Favero J, Bel Kacem S, Praschak-Rieder N, Neumeister A, Masellis M, Basile V, Zill P, Bondy B, Paunio T, Kasper S, Van Broeckhoven C, Nilsson LG, Lam R, Schalling M, Adolfsson R. (2003). "The serotonin transporter promoter repeat length polymorphism, seasonal affective disorder and seasonality". *Psychological Medicine* **33** (5): 785-792. [PMID 12877393](#). Retrieved on [2007-05-05](#).
6. [^](#) Uz, T; Manev, H (2001). "Prolonged swim-test immobility of serotonin N-acetyltransferase (AANAT)-mutant mice". *Journal of Pineal Research* **30**: 166-170. [PMID 11316327](#).
7. [^ a b c](#) Avery, D. H.; Kizer D, Bolte MA, Hellekson C (2001). "Bright light therapy of subsyndromal seasonal affective disorder in the workplace: morning vs. afternoon exposure". *Acta Psychiatrica Scandinavica* **103** (4): 267-274. [PMID 11328240](#). Retrieved on [2007-05-12](#).
8. [^](#) Leppämäki, Sami; Haukka J, Lonnqvist J, Partonen T (2004). "Drop-out and mood improvement: a randomised controlled trial with light exposure and physical exercise". *BMC Psychiatry* **4** (22). [PMID 15306031](#). Retrieved on [2007-05-12](#).
9. [^](#) [Seasonal Affective Disorder by Mayo Clinic](#)
10. [^](#) Dorland's Medical Dictionary, 26th Edition, W.B.Saunders,Co. Philadelphia, 1985. p 640, 774
11. [^ a b](#) Terman, M.; Terman, J.S. (2006). "[Controlled Trial of Naturalistic Dawn Simulation and Negative Air Ionization for Seasonal Affective Disorder](#)". *American Journal of Psychiatry* **163** (12): 2126-2133. 17151164. Retrieved on [2007-05-12](#).
12. [^](#) Moscovitch, A; Blashko CA, Eagles JM, Darcourt G, Thompson C, Kasper S, Lane RM (2004). "[A placebo-controlled study of sertraline in the treatment of outpatients with seasonal affective disorder](#)". *Psychopharmacology* **171**: 390-397. Retrieved on [2007-05-12](#).
13. [^](#) Bhattacharjee, Yudhijit (14 September 2007). "[Is Internal Timing Key to Mental Health?](#)" (PDF). *ScienceMag* **317**: 1488-90. AAAS. Retrieved on [2008-02-18](#).