

# Con pocas luces



## ¿Qué es?

La contaminación lumínica, es la contaminación producida por las emisiones de luz que proviene de fuentes artificiales con altas intensidades. Más del 80% de la población mundial vive bajo los cielos de esta luz artificial. Esta contaminación es más usada por la noche y esto no solo nos afecta al medioambiente sino que también a nuestra salud.

## ¿Cómo afecta a la salud?

La elevada exposición nocturna a fuentes luminosas genera cansancio, nerviosismo y puede ocasionar trastornos del estado de ánimo como depresión, al perturbar el ciclo luz-oscuridad. Parece existir, además, una relación entre contaminación lumínica y mayor riesgo de patologías como diabetes, obesidad o cáncer.

## ¿Cómo prevenirlo?

- Orientar los focos correctamente, no enviar la luz al cielo
- Utilizar lámparas de bajo consumo.
- Utilizar dispositivos y medidas de ahorro.
- Encender monumentos, edificios, tiendas, etc. sólo cuando sea necesario.



## Objetivo:

El objetivo de abordar la contaminación lumínica es reducir la cantidad de luz artificial innecesaria en el barrio y promover el uso de iluminación eficiente y sostenible. Además, se busca preservar la vida nocturna de los animales y mejorar la calidad de vida de los residentes del barrio.

## ¿Cuáles son las aplicaciones? ¿Cual seria una mala practica?

- Reemplazar las luces tradicionales con lámparas LED
- Apagar las luces en lugares donde la iluminación no es necesaria Reducir la intensidad de la iluminación
- Colocar iluminación con longitudes de onda específicas para reducir el impacto de la luz artificial en la vida nocturna de los animales.
- Informar a los residentes del barrio sobre los efectos de la contaminación lumínica

Una mala práctica podría ser cualquier paseo el cual tenga focos o luces en exceso y el cual haga que este efecto se de y cause dicho problema, aunque el problema también podría ser el tipo de luz.

