Zeitschrift: Panorama suizo : revista para los Suizos en el extranjero
Herausgeber: Organización de los Suizos en el extranjero
Band: 43 (2016)
Heft: 5

Artikel: La luz artificial, motor de la sociedad insomne
Autor: Reichenbach, Alexander / Lettau, Marc
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-908105

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La luz artificial, motor de la sociedad insomne

Cada vez disfrutamos menos de la luz diurna y nos exponemos más a la luz artificial; esto modifica la biología humana, declara Alexander Reichenbach, especialista en luz de la Oficina Federal del Medio Ambiente.

"Panorama Suizo": Señor Reichenbach, la luz es algo impoluto por excelencia. ¿Cómo puede hablarse de contaminación lumínica?
Alexander Reichenbach: La luz es un fenómeno más complejo de lo que parece y sufre enormes transformaciones a lo largo del día. Su intensidad y su composición espectral se modifican. Cuando la luz indebida brilla en el momento indebido, se habla de contaminación lumínica.

¿Cuándo se convierte la luz en fuente de contaminación?
Cuando la luz va más allá del simple objetivo de iluminar, en términos de espacio, duración o intensidad, hablamos de contaminación lumínica. En comparación con otros factores que impactan el medio ambiente, éste no es un tema primordial; pero desde un punto de vista científico hay que reconocer que apenas empezamos a constatar sus repercusiones, porque la luz eléctrica sólo existe desde hace unos cien años. Al fin y al cabo, la revolución tecnológica podría tener consecuencias que hoy desconocemos.

Para el profano eso suena algo enigmático.
En lo que respecta a los seres humanos, es fácil constatar la influencia que ejerce la luz artificial sobre la sociedad: la luz artificial es el motor de la sociedad insomne. A eso cabe añadir que las nuevas formas de iluminación tienen una nueva composición, a saber una mayor cantidad de luz azul. El componente de luz azul posee importantes repercusiones a nivel biológico. Como durante el día cada vez estamos menos expuestos a la luz natural, aumenta el efecto biológico de la luz artificial.

¿Cuáles son los riesgos de una exposición demasiado prolongada a una luz con un fuerte componente azul?
Nos arriesgamos a que la fase del sueño se desplace hacia atrás. Una fuerte exposición a la luz azul retrasa la producción de melatonina, una hormona que nos prepara a la fase del sueño.

El hombre busca la luz, no las tinieblas. ¿Cómo reeducarlo para que busque más la noche y la oscuridad?
La reacción de la mayoría de la gente con la que hablamos sobre este tema es favorable. Muchas veces, los proyectistas están dispuestos a adoptar medidas contra el exceso de luz. Además, lo que facilita las cosas es que la luz innecesaria conduce a un consumo innecesario de energía, y con ello a gastos innecesarios.

En el balcón del vecino parpadean de noche lamparitas solares que cambian de color; parece muy divertido...
Sobre estas formas de iluminación decorativa ya existe una resolución del Tribunal Federal Supremo. El Tribunal dictaminó que la iluminación decorativa no funcional debe apagarse a las 22 horas. El trasfondo de esta resolución es que incluso pequeñas y difusas fuentes de luz pueden contribuir a la contaminación lumínica y ejercer una influencia negativa sobre la flora y la fauna. En principio, hoy rige la norma de que la luz debe usarse con medida.

Hablemos de la luciérnaga. A este insecto no le importa en lo más mínimo que exista un decreto para exigir que las noches sean más oscuras. ¿Acaso se trata de un animal especialmente renuente en cuanto a contaminación lumínica?
No, en absoluto, pues al contrario la luciérnaga nos viene a demostrar por qué serían tan beneficiosas las noches oscuras. De ser así, volveríamos a contemplar espectáculos naturales como el destello de las luciérnagas. Hoy en día las noches son demasiado claras. Sólo una minoría ha presenciado el espectáculo de una noche iluminada por el destello de las luciérnagas.

ENTREVISTA A CARGO DE MARC LETTAU

minación lumínica." Quien vela por las noches oscuras, vela al fin y al cabo por su propia salud.

Hay, al menos, un sector de la población que comprende perfectamente el sentido de la lucha de Dahinden: los astrónomos, quienes descubrieron hace mucho esta zona oscura de la tierra y peregrinan regularmente a la región de Gantrisch. Este islote de oscuridad en el océano nocturno de luces es, entretanto, conocido en toda Europa. Los amantes de la astronomía se reúnen aquí cada verano y organizan "star-parties" para escudriñar la inmensidad del universo. Los organizadores de esas fiestas se toman el asunto muy en serio. Quien quiere desplazar su automóvil durante la noche sólo puede usar el freno de mano y no el pedal del freno: la luz roja del freno arruinaría la experiencia de la oscuridad.

Parque natural Gantrisch: www.gantrisch.ch
Pueblo astronómico suizo en Lü (GR): www.alpineastrovillage.net
International Dark Sky Association IDA: darksky.org

MARC LETTAU ES REDACTOR DE "PANORAMA SUIZO"