

*Título del trabajo/ Title of paper*

La luz, puede alterar nuestro bienestar?

*Autor/es/ Author/s*

Francisco Joaquín Lorente Martínez

*Afiliación/es del autor/es/ Affiliation/s of the author/s*

SECOM ILUMINACION S.L.

*Dirección principal/ Mail adress*

SECOM ILUMINACIÓN,S.L.  
Pol. Ind. La Estrella, C/ Marte, S/N  
30500 Molina de Segura (Murcia).

*Teléfono, fax, e-mail de la persona de contacto/*

*Phone, fax number and e-mail adress of the contact person*

[fjlorente@secom.es](mailto:fjlorente@secom.es)  
Tfno. 610423317

*Tema:*

*Luz, salud y bienestar*

1. Científico y formación es aspectos generales de la iluminación: visión, color, fotometría, luminotecnia.....
2. Luz, salud y bienestar
3. Normativa, Legislación, Calibración y Certificación
4. Iluminación interior
5. Iluminación conectada en interior
6. Sistemas de control y equipos auxiliares
7. Eficiencia energética y Empresas de servicios energéticos
8. Ciudades inteligentes e iluminación conectada en exterior
9. Gestión de fondos y ayudas para el ahorro
10. Otros usos de la luz
11. Novedades tecnológicas
12. Realizaciones prácticas
13. Contaminación luminosa

*Resumen texto, con principales resultados: Índice del contexto y una amplia explicación del trabajo a presentar: "Antecedentes y objeto de la ponencia", "Desarrollo y contenido" y "Conclusiones"*

*Summary of text with principal results: Context index and a broad explanation of the work to be presented: "Background and purpose of the presentation", "Development and content" and "Conclusions"*

#### *0-Índice*

*1 – ¿Bienestar?*

*2 – Los sentidos.*

*3 – La piel y los ojos las puertas de nuestro cerebro a la luz.*

*4 – Hormonas, neurotransmisores y sinapsis*

*5 – La luz nos puede hacer más felices*

#### *1-Antecedentes y objeto de la ponencia*

*Con la evolución de la tecnología estamos empezando a controlar mejor las diferentes longitudes de onda del espectro electromagnético. De éste mejor control, principalmente de los rayos ultravioletas, espectro visible y rayos infrarrojos, se derivan una serie de aplicaciones, que nos pueden influir y ayudar en diferentes campos. Uno de ellos es el campo de la salud y colateralmente, como esto nos puede ayudar a ser un poco más felices y tener un mayor bienestar.*

#### *2-Desarrollo y contenido de la ponencia*

*1 – Primeramente, trataremos de identificar y definir este constructo tan escurridizo que se llama bienestar, del que todo el mundo ha oído hablar, aunque no se sepa muy bien qué es exactamente.*

*2 – Nuestro cerebro, siguiendo la metáfora computacional, es el procesador de nuestro sistema biológico. Éste recibe información del mundo a través de nuestros sentidos (Input), la cual procesa, para posteriormente emitir un output lo más adaptativo posible, que le posibilite la supervivencia del sistema. Éste output puede ser interno o externo.*

*3 – Aquí hablaremos de la piel y los ojos, como principales puertas de entrada de la luz en nuestro organismo. Como estos órganos interactúan con la luz.*

*4 – La interacción de la luz con nuestros sentidos provoca una serie de cambios internos, químicos, que son capaces de influirnos como individuos. Provocando, entre otras cosas, que estemos más tristes o alegres, más activos o más relajados o que seamos más pacientes o más irascibles.*

*5 – Como la luz y principalmente la luz artificial nos puede ayudar a mejorar nuestra salud y a ser un poco más felices.*

### *3-Conclusiones*

*La tecnología nos ha abierto un gran campo, en el cual, los que hasta ahora nos dedicábamos “simplemente” a iluminar espacios, podemos influir y mejorar la vida de la gente. La utilización de la luz y de las luminarias adecuadas no solo pueden prevenir problemas de salud, si no que nos pueden ayudar a mejorar problemas ya existentes y a mejorar nuestro estado de ánimo.*

*Así que, no solo vamos a iluminar personas, vamos a ayudar a personas.*