

Gafas de cronobiología Blueblocker UV530

Por favor lea atentamente esta nota explicativa antes de utilizar las gafas Blueblocker, o gafas de sueño.

- Consérvela para toda consulta futura.
- Para mayor información, consulte a su revendedor, a MelaMedic o a su médico.
- En caso de efectos secundarios, consulte a su médico.

CONTENIDO DE LA NOTA

1. Efecto y aplicación.
2. Informaciones a saber antes de utilizar las gafas de sueño.
3. Utilización de las gafas de sueño.
4. Efectos secundarios.
5. Seguridad.
6. Controles.
7. Informaciones adicionales

1. EFECTO Y APLICACIÓN

Las gafas de sueño están concebidas para prevenir y reducir las perturbaciones del sueño y los trastornos por la diferencia horaria. También ayudan a corregir desfases del sueño.

El uso de las gafas de sueño estimula la producción y la secreción de la melatonina por la glándula pineal en el cerebro, favoreciendo el adormecimiento y mejorando la calidad del sueño y otros procesos fisiológicos.

2. INFORMACIONES A SABER ANTES DE UTILIZAR LAS GAFAS BLUEBLOCKER

Actividades

Con las gafas de sueño, usted puede mirar la televisión sin ninguna molestia, leer, trabajar en su computador y dedicarse a sus actividades habituales durante la noche.

Tiempo de adaptación y constancia

Para acostumbrarse a sus nuevas gafas de sueño y obtener el efecto buscado, cuente máximo una semana. De hecho, es porque usted está a punto de regular su reloj biológico de nuevo. En ciertos casos, un tiempo de adaptación de 30 días máximo es necesario. Luego hay que ser paciente y seguir atentamente las instrucciones.

Es esencial que usted se ponga las gafas de sueño todas las noches a la misma hora para mantener su reloj interno “a la hora”.

Por ejemplo, si usted se pone sus gafas de sueño todas las noches a las 9.00 p.m., el ciclo de la melatonina se terminará normalmente a las 7.00 a.m. del día siguiente. Sin embargo, si usted se despierta más temprano, a las 6.00 a.m. por ejemplo y, que usted se siente descansado y en forma, trate de ponerse las gafas a las 10.00 p.m.

En la mayoría de los casos, siguiendo atentamente las instrucciones, ustedes ya obtendrán un efecto positivo sobre su ritmo de sueño en el transcurso de 3 a 4 días.

Cabe anotar que un pequeño número de personas producen poco o nada de melatonina. En estos casos, el efecto de las gafas de sueño será limitado.

3. UTILIZACIÓN DE LAS GAFAS DE SUEÑO

Las perturbaciones del sueño

Las perturbaciones del sueño son causadas, entre otras, por la desregulación del ritmo circadiano natural, pues la producción natural de la melatonina es inhibida por la luz azul del espectro de luz que proviene de la polución luminosa (iluminación artificial, televisión y computador).

Las gafas de sueño bloquean la luz azul. Si se las pone de 1 a 3 horas antes de irse a dormir, es posible avanzar el ciclo de la melatonina y reducir o bloquear la producción antes del despertar. Es más fácil de despertare y de sentirse en forma si los niveles de melatonina son bajos.

Usando las gafas de sueño como prescrito, de 1 a 3 horas antes de dormirse y durmiendo en la oscuridad, usted obtendrá una producción acumulada de melatonina igual a la producción norma de 8- 10 horas.

Por ejemplo, si usted se pone las gafas de sueño todas las noches a las 9.00 p.m., el ciclo de la melatonina se terminará normalmente a las 7.00 a.m. de la mañana siguiente.

Antes de irse a acostar y de quitarse las gafas de sueño, es importante apagar la luz del cuarto. Si usted debe levantarse durante la noche, por ejemplo, para ir al baño, desplácese en la oscuridad o póngase sus gafas de sueño.

Al exponer sus ojos a la luz blanca normal (que contiene la luz azul) incluso brevemente, usted corre el riesgo de reinicializar la producción de melatonina y de anular completamente el efecto de las gafas de sueño, acumulado durante la noche.

El trabajo de noche

El uso de las gafas de sueño aliado a la luminoterapia puede ayudar a los trabajadores nocturnos a regular su ritmo circadiano y su estructura del sueño, es decir, a dormir bien durante el día y a sentirse descansado y en forma para trabajar durante la noche.

Por ejemplo, si usted trabaja de 11.00 p.m. a 7.00 a.m., lo ideal sería de hacer una cura de luminoterapia antes de ir al trabajo. La luz intensa mantiene despierto porque contiene la luz azul que inhibe la producción de la melatonina, el somnífero natural del organismo. Además, si es posible, es útil proseguir la luminoterapia en el trabajo.

Al final del turno de noche, póngase de inmediato las gafas de sueño pues éstas bloquean la luz azul que tiende, de hecho, a aumentar la producción de la melatonina, estimulando el sueño. Por ejemplo, si usted debe dormir de 9.00 a.m. a las 5.00 p.m., colóquese las gafas de sueño desde que termine su turno de noche. Las gafas de sueño ayudan al cuerpo a relajarse y a prepararse para el sueño.

Cuando se despierte a las 5.00 p.m., realice de inmediato una sesión de luminoterapia durante alrededor de 30 minutos. Luego vuelva a empezar todo el procedimiento del comienzo.

La depresión invernal o de los días grises

La oscuridad del invierno o de los días grises desencadena una mayor producción del somnífero natural del organismo, la melatonina, secretada por la glándula pineal del cerebro a partir de un neurotransmisor llamado serotonina, conocido por el nombre de hormona del humor.

La mayor producción de melatonina durante la mañana y durante el resto del día conlleva al cansancio y a una reducción de los niveles naturales de serotonina, conduciendo a un riesgo potencial de depresión invernal o durante los días grises.

El reloj interno del cuerpo regula el ritmo circadianos y el ciclo de la melatonina. Una producción normal y óptima de la melatonina exige de 8 a 10 horas a la vez de noche y durante la noche y, es durante este período que habría que dormir. Una producción óptima de melatonina de noche y durante la noche se traduce por una producción menor de melatonina durante el día y por lo tanto, de una cantidad más importante de serotonina en el cuerpo.

Si usted se pone las gafas de sueño de 1 a 3 horas antes de irse a acostar y duerme en la oscuridad, podrá obtener una producción acumulada de melatonina igual a la producción normal de 8-10 horas.

Con las gafas de sueño, es posible avanzar el ciclo de la melatonina y reducir o bloquear la producción antes del despertar. De hecho, las gafas de sueño bloquean la luz azul que inhibe la producción de melatonina. Es más fácil despertarse y sentirse en forma si los niveles de melatonina son bajos.

Por ejemplo, si se pone las gafas de sueño todas las noches a las 9.00 p.m., el ciclo de la melatonina se terminará normalmente a las 7.00 a.m. de la mañana siguiente. Sin embargo, si se despierta más temprano, a las 6.00 a.m. por ejemplo, y que se siente descansado y en forma, trate de ponerse la gafas a las 10.00 p.m.

La diferencia horaria o Jet Lag

La diferencia horaria afecta la mayoría de las personas que viajan en largas distancias.

Los síntomas de la diferencia horaria son entre otros, la fatiga, la indigestión, el insomnio, perturbaciones del sueño, dificultades para concentrarse, cambios de humor, falta de energía y malestar general.

La diferencia horaria es causada por una alteración del reloj biológico constituida por un pequeño número de células cerebrales que regulan el ritmo circadiano y toda una serie de funciones biológicas (incluidas los horarios de comidas y el sueño). El reloj biológico está regulado por la alternancia regular de la luz y de la oscuridad. Puede ser alterada cuando se viaja en una zona que contiene husos horarios completamente diferentes, de allí el problema de la diferencia horaria.

Entre más husos horarios usted atraviese, sobre todo viajando hacia el este, mayor es el efecto de la diferencia horaria. Además la diferencia horaria aumenta proporcionalmente a la distancia y a la velocidad. Ese explica por el hecho que el reloj biológico toma más tiempo en acostumbrarse de nuevo a la diferencia horaria.

Utilizando las gafas de cronobiología Blueblocker el día de salida y, si es posible, el día siguiente, observando una agenda fácil de gestionar, es posible disminuir sensiblemente los síntomas de la diferencia horaria.

Sobre el sitio www.melamedic.com , usted podrá procurarse gratuitamente una guía detallada relativa a la diferencia horaria con las instrucciones sobre la manera de buscar o evitar la luz. De este modo, usted podrá adaptarse a un nuevo huso horario en 1-2 días en lugar de los 5-6 días generalmente necesarios.

4. EFECTOS SECUNDARIOS

Hasta ahora no ha sido señalado ningún efecto secundario derivado del uso de las gafas de cronobiología Blueblocker cuando éstas están siendo utilizadas conforme a las instrucciones de uso. Al modificar el ritmo circadiano con ayuda de las gafas de sueño, puede que algunas personas tengan una ligera sensación de vértigo durante los primeros días.

En caso de efectos secundarios, por favor informe de inmediato al Ministerio de Salud, a su médico o a MelaMedic.

5. MANTENIMIENTO

Limpie las gafas con agua tibia, preferiblemente, para eliminar todo rastro de grasa, manchas, arena, cosméticos, etc. Límpielas luego con un trapo suave, no peludo, en algodón o en microfibra.

Coloque las gafas en la funda suministrada para conservarlas y transportarlas. Evite toda presión sobre la funda y temperaturas elevadas durante el transporte.

6. SEGURIDAD

- No usar las gafas de sueño al manejar un vehículo o máquinas en la medida en que conllevan un riesgo de seguridad debida a la percepción alterada de los colores de la señalización de peligro y, a un cansancio mayor.
- Es importante que el usuario siga atentamente las instrucciones para obtener el efecto buscado.
- En caso de enfermedad ocular grave, consultar un médico antes de usar las gafas de sueño.

- Las gafas de sueño cuya montura está visiblemente dañada no deben ser utilizadas para evitar todo riesgo de lesión en los ojos y en el rostro.
- Los vidrios de las gafas son en policarbonato mientras que la montura es en nilón. Por lo tanto, las gafas no deben ser utilizadas a proximidad de una llama desnuda o de una fuente de calor pues son inflamables y pueden derretirse. Evitar las temperaturas elevadas.
- La vida útil de las gafas de cronobiología Blueblocker depende esencialmente de la manera en que son utilizadas y conservadas. Las gafas deben ser reemplazadas si los lentes están rayados u opacos a causa de un uso, mantenimiento o limpieza abusivos.

7. CONTROLES

El instituto danés de tecnología (departamento del genio fotónico) efectúa un control permanente de las gafas a través de análisis del espectro de luz para garantizar que las gafas satisfacen las exigencias de la filtración de la luz hasta 530 minutos.

☞ Este producto satisface las exigencias de la directiva 93/42/CEE del Consejo del 14 de junio 1993, relativa a los dispositivos médicos, cláusula de riesgos I.

8. INFORMACIONES ADICIONALES

El identificador del producto figura sobre la cara interna de las monturas de la gafas.

Melamedic

www.melamedic.com tipo: UV 530

CE Medical Device Class I- 93/42 EEC para uso terapéutico solamente

Fabricante y titular de la autorización de puesta en el mercado:

MelaMedic
Topmejsvej 3
DK-8800 Viborg
Dinamarca

Sitio web: melamedic.com
E-mail: info@melamedic.com

Esta nota de empleo fue aprobada por última vez el 02/2011.