

Lumie® Desklamp™

Manual de uso



Introducción	2
Precauciones	3
Seguridad	4
Primeros pasos	5
Usando <i>Desklamp</i>	6
¿Cuándo debería usarlo?	8
¿A qué hora del día?	8
Vida útil del LED	9
Limpieza	9
Garantía	9
Descripción técnica	9
Contáctenos	10

Introducción

Usar *Desklamp* le proporcionará la luz brillante que necesita su cuerpo para superar la falta de luz. Puede ayudarle a aumentar su nivel de energía, mejorando su estado de ánimo y haciéndolo sentir más despierto (1). La terapia de luz es segura y está demostrado que ayuda a aliviar la tristeza, la depresión estacional (2) y la general.













Nuestros ritmos circadianos están fuertemente influenciados por la luz y las longitudes de onda corta alrededor de la parte azul del espectro las cuales son conocidas por ser particularmente importantes.

Debido a que los *LEDs* blancos utilizados en *Desklamp* emiten una luz azul adicional, ofrecen una alternativa eficaz a los tubos fluorescentes blancos usados en luces de mesa más grandes.

Por favor, lea atentamente estas instrucciones para obtener el máximo provecho de su *Desklamp*.

(1) J Affect Disorder. 2000 Jan-Mar;57(1-3):55-61.

(2) Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

 SN	Número de serie		Aislamiento doble (Clase II eléctrica)
	Declaración de conformidad europea: Dispositivo médico de clase IIa		Fuente de alimentación AC (corriente alterna)
	Fabricante: <i>Lumie</i> , 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, United Kingdom.		Sólo para uso en interiores
	No lo coloque en la basura doméstica. Dépositelo en un centro de reciclaje.		Miembro del plan de reciclaje del 'Punto Verde'
	Lea las instrucciones de uso		Reciclable
	Precaución		
	Mantener seco		

Precauciones

Las investigaciones muestran que luminoterapia es muy segura. Sin embargo, consulte con su médico si cualquiera de las siguientes circunstancias ocurre:

- Usted tiene un problema importante en los ojos o ha tenido una cirugía en los ojos
- Se le ha aconsejado evitar la luz brillante o está tomando medicamentos que pueden causar foto sensibilidad
- Se le ha diagnosticado depresión u otros trastornos del estado de ánimo / sueño. Es especialmente importante si también está tomando medicamentos para esto, ya que la terapia de luz también puede afectar su estado de ánimo.

Muy pocas personas experimentan efectos secundarios, pero éstos son generalmente leves (incluyendo dolores de cabeza, tensión ocular, náuseas e hiperactividad) y por lo general se pueden resolver con sólo apagar la luz. En los próximos días, aumente gradualmente el tiempo que pasa frente a la *Desklamp* para encontrar el tiempo de tratamiento que funcione mejor para usted. Algunas personas se quejan de la dificultad para dormir y, esto se debe a menudo a la utilización de la luz demasiado cerca de la hora de acostarse.

Si tiene algún problema al utilizar *Desklamp*, o si usted ha estado utilizando la luz durante una semana, pero no ha notado ningún beneficio, por favor llame a su distribuidor *Lumie* o hable con su médico.

IMPORTANTE: las directrices de este folleto no son de orientación médica para el tratamiento de cualquier condición. Si su médico le ha sugerido el uso de la luminoterapia, siga sus instrucciones y discuta con él sobre cualquier efecto.

Seguridad



- Si el producto se daña por favor entre en contacto con nosotros antes de su uso.
- Mantenga la unidad alejada del agua y de la humedad.
- Sólo para uso en interiores.
- Utilice únicamente el adaptador suministrado *Lumie*.
- Mantenga el cable alejado de superficies calientes. Si el cable está dañado, debe ser sustituido por *Lumie*, un distribuidor de *Lumie* o una persona calificada con el fin de evitar situaciones de peligro.
- Los niños que utilicen la luz o que juegen cerca de ella, deben ser supervisados.
- No intente reparar cualquier parte de la unidad.
- No debe ser usado en las personas que estén inconscientes, anestesiados o incapacitados, por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

Compatibilidad electromagnética:

Este producto se ajusta a la norma de compatibilidad electromagnética para dispositivos médicos y es poco probable que cause una interferencia que afecte a otros productos eléctricos y electrónicos a proximidad.

Sin embargo, los equipos de transmisión de radio, teléfonos móviles y otros equipos electrónicos / eléctricos pueden interferir con este producto. Si esto sucede, simplemente mueva el producto lejos de la fuente de interferencia. En casos excepcionales en los que la función del producto se pierda debido a los efectos EMC, desconecte el producto de la fuente de alimentación durante 5 segundos y luego reinicie. Si el problema persiste, póngase en contacto con el área de soporte.

Para más información detallada sobre el entorno electromagnético en el que el dispositivo puede ser operado, consulte la página web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Reciclaje:



Al final de su vida útil, no tire el aparato junto con los residuos domésticos normales. Por favor, llévelo a un punto de reciclaje oficial, debe desecharse de forma responsable.

Primeros pasos

Coloque la *Desklamp* de fácil acceso (aproximadamente a 50 cm) con la cabeza en ángulo hacia su cara. Conecte el adaptador de corriente y el enchufe a la red eléctrica. Puede encender y apagar la luz o ajustar el brillo, utilizando la zona de contacto táctil en la base de la lámpara.

Iluminación de control táctil:

La zona táctil "Sense" proporciona una iluminación ajustable, eso significa que puede utilizar *Desklamp* para la lectura y la iluminación de trabajo, así como la luminoterapia.

Hay cuatro niveles de luz que ofrecen aproximadamente 40, 60, 80 y 100% de brillo completo. Pulse el panel táctil "Sense" para encender la luz en el nivel bajo, para aumentar el brillo y después para apagar la luz.

O mantenga pulsada la tecla para cambiar entre los cuatro niveles de luz y apague simplemente para ir al nivel de luz deseado.

Usar la *Desklamp*

La *Desklamp* tiene un difusor desmontable que se quita fácilmente para proporcionar de manera graduar la luminoterapia, así como una excelente iluminación de la tarea.

Coloque la *Desklamp* posición con el brazo extendido (aproximadamente a 50 cm) con la cabeza en ángulo hacia su cara. Usted no debe mirar a la luz, especialmente cuando se utiliza sin el difusor de la *Desklamp*, pero la luz debe llegar a sus ojos para tener efecto. Si encuentra un poco de dolor de ojos, trate de usarla más lejos, o con la luz atenuada o apáguela durante un tiempo.

Sin el difusor - típicamente 30 minutos

Sin el difusor y la luz en su brillo máximo, obtendrá el máximo beneficio de la *Desklamp* por lo que no hay que usarla por mucho tiempo. Esto proporciona, una luz brillante para una sesión intensa de luminoterapia (2,500lux a 50 cm) que es ideal si usted está presionado por el tiempo o necesita un rápido impulso en el trabajo.

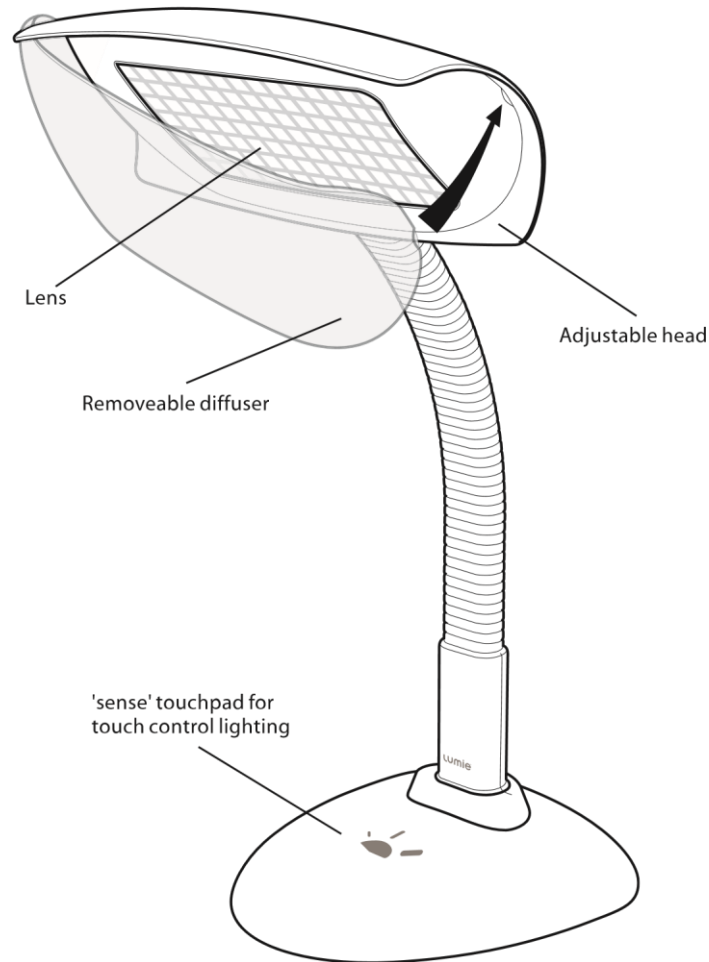
Con el difusor - típicamente 60 minutos

Con el difusor en su lugar y la luz en su brillo máximo, la *Desklamp* proporciona una difusión de la luz (1,250lux a 50 cm) más suave y más amplia que es más conveniente si usted tiene tiempo para una sesión más larga.

No hay daño si usa la *Desklamp* durante más de 60 minutos, por ejemplo, si está lejos de su escritorio se puede compensar por una vez con una sesión durante todo el día. Si usted está más cómodo con la *Desklamp* más lejos o con la luz a menor brillo completo, entonces usted tendrá que usarla por más tiempo.

Puede utilizar la *Desklamp* mientras trabaja en computador, mientras mira la televisión, mientras estudia, etc.... Gafas oscuras, lentes de color o cerrar los ojos limitará los efectos de la luminoterapia, entonces tendrá que usarla por más tiempo.

Usted debe notar beneficios positivos después de usar la *Desklamp* durante tres o cuatro días seguidos.



Lens: vidrio

Removeable diffuser: difusor extraíble

Adjustable head: cabeza ajustable

"Sense" touchpad for touch control lighting: zona táctil para el control de la iluminación.

¿Cuándo debería usarlo?

Lo mejor es hacerle frente a la tristeza o la depresión, tan pronto como sea posible. Esté atento a los primeros signos y si comienza a sentirse letárgico, ansioso o irritable, empieza a utilizar la *Desklamp*.

Se ha demostrado que la luminoterapia mejorará su estado de ánimo, aumentará su atención y lo ayudará a sentirse más despierto por lo que la *Desklamp* es ideal para su uso en el trabajo.

Úsela donde y cuando sea necesario para restaurar su concentración y darse un impulso mental.

¿A qué hora del día?

Si está utilizando *Desklamp* para ayudar con la depresión, la luz brillante en la mañana se ha demostrado ser más eficaz, prueba esto en primer lugar. Para algunas personas (que trabajan de noche o sufren de *jet-lag*) la exposición a la luz temprano por la noche es beneficiosa. Ya sea que esté usando *Desklamp* para la depresión o simplemente para mejorar su estado ánimo, cuando encuentre un hábito de uso, trate de permanecer en la misma hora cada día.

Le resulta difícil ponerse en marcha en la mañana

Enciéndala tan pronto como le sea posible. Si no tiene mucho tiempo por la mañana, entonces usted debe apuntar a un complemento o a una sesión completa en la tarde. Usted podría llevar su *Desklamp* al trabajo si usted está en un escritorio todos los días.

Se siente con sueño o se duerme demasiado pronto

Utilice *Desklamp* en la tarde o temprano en la noche. Lo mejor es evitar la luz brillante demasiado cerca de la hora de acostarse - dentro de unas tres horas - ya que puede tener dificultades para conciliar el sueño.

Vida útil del *LED*

En caso de fallo de un *LED*, el debilitamiento del flujo luminoso es insignificante y se puede seguir utilizando la *Desk lamp*.

Los *LEDs* tienen una vida útil muy larga, de aproximadamente 30.000 horas, en comparación con las bombillas estándar. Es posible que una *LED* individual no funcione, así como otros componentes electrónicos. Sin embargo, esto es poco probable.

Limpieza

Limpie sólo con un paño seco o ligeramente humedecido.

Garantía

Además de los derechos previstos por la ley, este producto está garantizado contra defectos de fabricación durante dos años a partir de la fecha de compra. Si devuelve la *Desk lamp* para su reparación, utilice el embalaje original (incluyendo los elementos internos del embalaje), si es posible. Asegúrese de que el adaptador de corriente esté bien pegado de manera que no dañe el dispositivo durante el transporte. Si recibimos el dispositivo dañado debido a un mal uso o un daño accidental, podríamos cobrarle la reparación. Nos pondremos en contacto con usted antes de proceder a la reparación. Para más consejos, contacte su distribuidor *Lumie*.

Descripción técnica

Sujeto a cambios sin previo aviso.

Lumie Desk lamp

Lumie 100-240 VCA, 50/60 Hz, cable de alimentación (suministrado)

Temperatura de funcionamiento: de 5 ° C a 35 ° C

Rango de temperatura de almacenamiento / transporte: -25 ° C a +70 ° C

Dispositivo médico Clase IIa

Contáctenos

Lumie es el especialista principal de Europa en la luminoterapia. Nuestros productos se basan en estudios científicos recientes que se centran exclusivamente en la luminoterapia y sus beneficios. Si tiene alguna sugerencia que cree podría ayudar a mejorar la calidad de nuestros productos o servicios, o si hay problemas que debamos conocer, por favor llame a la línea de atención *Lumie* al +44 (0) 1954 780 500 o por correo electrónico info@lumie.com.

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill,

Cambridge, CB23 8UD.

Reino Unido

Lumie es una marca comercial registrada en:

Outside In (Cambridge) Limited, registrada en Inglaterra y Gales.

Número de registro: 2647359. IVA No: GB 880 9837 71.