

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Terman M. Evolving applications of light therapy. Sleep Medicine Reviews. 2007. 11: 497-507

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Irene Cánovas Beato

SÍNTESIS

DISEÑO

Revisión bibliográfica

PARTICIPANTES

Pacientes psiquiátricos

RESULTADOS

Hay una reducción de la depresión en pacientes que siguen la terapia lumínica, y los efectos son equiparables al uso de fármacos antidepresivos.

La mayoría de los pacientes tratados con terapia luminosa, con fármacos coadyuvantes, consiguen establecer un adecuado patrón de sueño con la consiguiente energía para afrontar el día, mejora del estado de ánimo.

En pacientes con demencia, el uso de melatonina junto con la terapia lumínica mejora el estado de ánimo y reduce el deterioro cognitivo.

En pacientes con Parkinson, la terapia luminosa por la tarde mejoró en dos semanas la bradicinesia y la rigidez, además de mostrar un efecto antidepresivo. Sin embargo, no mejoró el temblor. Tuvo un efecto también en las fases avanzadas de la enfermedad, donde el insomnio es prevalente, reduciendo la latencia del sueño.

En todas las patologías analizadas se establece un patrón de sueño que mejora la calidad de vida de los pacientes.

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

El hecho de establecer un ritmo circadiano en pacientes psiquiátricos mejora la sintomatología de sus enfermedades.

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

La terapia luminosa es tan efectiva como la medicación, aunque pueden ser complementarias.

04/05/2018