

## **Apple** convencida de los estragos causados por la luz azul, desarrolla *Night Shift*, una solución única para sus dispositivos móviles

---

*Por Lighting Science Group Publicado Enero 19, 2016 En Artículos, Blog, Destacados, Noticias*

La mejor fuente de energía del mundo está a nuestro alrededor. Es la luz 100% natural, con un espectro azul producido por el sol. La longitud de ondas azules se sincroniza con diversos procesos biológicos -para mantenernos despiertos, llenos de energía y alerta. Por desgracia, las lámparas incandescentes convencionales generan azul constante.



Por la noche, esto significa estar bien despiertos aun cuando no queremos estarlo y la interrupción probable sueño. Convencidos de que incluso un poco de luz azul puede causar estragos en los patrones del sueño, Apple ha desarrollado una solución única para sus dispositivos móviles - la función del turno de noche.

Integrado con el sistema operativo 9.3 de próxima generación de Apple iOS, Night Shift ajusta automáticamente el color de la pantalla de iPods y teléfonos para que coincida con diferentes momentos del día. Al ponerse el sol, la luz de la pantalla cambia desde energizar longitudes de onda azules hacia tonos naranjas y rojos cálidos más amigables con el sueño. Al amanecer, la función cambia de nuevo la iluminación de la pantalla a los tonos brillantes del azul. ¿Cómo sabe Night Shift cuándo es el momento de pasar a una nueva tonalidad? La función incorpora un sistema de geo-ubicación avanzada vinculado a un reloj interno.

Night Shift es un plus para la multitud de personas pegadas a sus teléfonos y iPods a la hora de acostarse. Con esta función los últimos momentos en el que se mira casi a escondidas lo último en Facebook o cuando se esta devorando otro capítulo de un libro electrónico no causará demora en conciliar el sueño.

El desarrollo de Night Shift es la culminación de la investigación en curso de Apple en el ámbito de la iluminación de pantallas. Anteriormente, la compañía había dirigido su atención a los efectos de la luz natural en el sueño con su aplicación para libros, que puede cambiar automáticamente de negro sobre blanco para el texto en blanco sobre negro después de un tiempo especificado.

Según la compañía: ". Muchos estudios han demostrado que la exposición a la luz azul brillante en la noche puede afectar los ritmos circadianos y hacer que sea más difícil conciliar el sueño" Apple cree que Night Shift puede ayudar a mantener los patrones de sueño normales tras el uso de un iPhone o iPod.

El Downside – Night Shift hará que los colores en su dispositivo Apple a aparezcan distorsionados o más oscuros de lo habitual.



## Lámparas Inteligentes que Generan Luz Natural

Ahora, si unas cuantas pulgadas de la pantalla de un Smartphone pueden generar suficiente luz azul para interrumpir el sueño, imaginen el daño

infligido por los más grandes, más brillantes y las numerosas lámparas de la casa. Como se dijo anteriormente, las lámparas convencionales generan luz azul durante todo el día. Esto es excelente durante el día en el que se quiere estar activos. Pero en la noche, una casa llena de longitudes de onda azules envía a su sistema circadiano un mensaje mu y claro - es de día! aunque los búhos salgan a ulular. El resultado es un conflicto biológico - los ojos permanecen abiertos, mientras que el cuerpo grita por descansar y dormir. Y lo sentirá al día siguiente, sobre todo en la escuela o en el trabajo.

Cuando las calificaciones en la escuela bajen y en el trabajo hayan faltas de producción, siempre se podrá culpar a las lámparas. O pueden probar las lámparas LED biológicas de Lighting Science. Diseñadas para sincronizarse con los ritmos circadianos, Las lámparas de Lighting Science permiten crear el balance de color adecuado a lo largo del ciclo diario de 24 horas. Nuestra tecnología optimizada para la salud no altera los colores, pero proporciona al usuario una luz blanca de apariencia natural. Desde el amanecer hasta la puesta del sol, estás envuelto en la luz prevista en la naturaleza. La luz azul predomina durante el día; los naranjas y rojos cálidos en la noche. El resultado se traduce - en un gran bien estar.

