

## LUZ

No existe ninguna normativa que establezca los niveles adecuados de luz en los distintos espacios porque variará en función de las características geográficas del lugar, el tipo de unidad, diseño y localización de las ventanas, así como del estado del recién nacido y de la ubicación del puesto. Está demostrado el beneficio para los prematuros de la reducción de la luz, así como el mantener el ciclo día y noche (ciclos luz-oscuridad), de ahí la conveniencia de reguladores de intensidad para graduar la potencia lumínica en función de las necesidades de cada momento.

- Si es posible **medir la intensidad lumínica** en diferentes zonas de las Unidades.
- Durante el día los **niveles de luz** deben encontrarse entre 100 y 200 luxes, preferiblemente de luz natural y por la noche luz artificial, con una distribución espectral semejante a la diurna, de aproximadamente 50 luxes, pero que nos permita adecuarla entre 10 y 600 luxes con control independiente para luces separadas.
- Para la **evaluación del recién nacido** o uso de procedimientos específicos pueden usarse fuentes de luz (1000-1500 luxes) en cortos periodos de tiempo, evitando la interferencia con niños cercanos.
- El recién nacido no debe tener, en ningún momento, **visión directa de la luz**, cuando por algún motivo se necesite aumentar la potencia de luz para efectuar algún procedimiento, esto se hará de forma focal, “enmarcada”, para que sólo se proporcione la luz necesaria en la localización específica.
- Es muy **recomendable la luz natural** ya que es fuente de beneficio psicológico para el personal y las familias (hay quienes pone en duda que los neonatos la necesiten).
- Uso de **cobertores** en las incubadoras (se ha demostrado la eficacia del paño verde como buen aislante lumínico).
- Uso de las **persianas** para acomodar a la intensidad de la luz del día.
- **Luces regulables** en la cabecera de los niños.
- **No es aconsejable tapar los ojos** de los niños durante periodos largos de tiempo.
- **Rotación de los puestos** con el fin de evitar la exposición prolongada a la luz en hospitalizaciones largas.