

Feel Bright Light Instrucciones

Enhorabuena por su compra de una Feel Bright Light! Lea esta información cuidadosamente antes de usar.

Su sistema Feel Bright Light consiste en:

- Feel Bright Light
- visera con la tira de montaje de dispositivo
- maletín
- unidad de carga de batería
- 2ºkit de montaje de gorra o visera
- Instrucciones

Cuándo usar la Feel Bright Light

Las luces brillantes se han utilizado con éxito para:

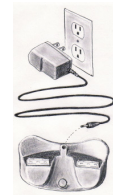
- **tristeza invernal / depresión estacional (SAD)**
- **jet lag**
- **cambio de turno de trabajo**
- **algunos trastornos del sueño**

Cómo funciona Feel Bright Light

El Feel Bright Light proporciona luz azul-verde brillantes (8000 lux o 12.000 lux) directamente a sus ojos. La luz brillante que llega a sus ojos disminuye la melatonina cerebral para causar vigilia, y eleva la serotonina cerebral para dar elevación de humor. Este sistema de iluminación compacto, unido a la parte inferior de su gorra o visera, le permite hacer la mayoría de sus actividades normales mientras reciben un tratamiento con luz brillante.

Carga de la batería recargable

- Su Feel Bright Light tiene una batería recargable de larga vida útil, que **se debe cargar antes de su uso**.
- Coloque el conector de alimentación en la toma en la parte inferior de la Feel Bright Light; coloque el conector de alimentación a una toma de corriente estándar. **Utilice únicamente la fuente de alimentación suministrada.**



- Pulse el interruptor de luz en posición "apagado" sosteniéndolo durante 3 segundos.
- Cargue la unidad durante 20-24 horas - lo suficiente para varias sesiones de luz de 15 a 30 minutos cada una.
- Coloque la unidad en el cargador después de cada uso, para que esté totalmente cargada para el siguiente uso.
- Para mantener la mejor vida de batería, desconecte el cargador después de 24 horas.

Cómo usar la Feel Bright Light

- Use la visera incluida, o acople la banda de montaje incluida para su propia gorra o visera. La tela inferior del ala debe estar firmemente adherida al ala.
- Retire el cable de alimentación de la Feel Bright Light.
- Centre la banda de montaje que se encuentra en la parte superior de la Feel Bright Light contra la banda de montaje que está bajo el ala con las **luces hacia sus ojos**. Presione la Feel Bright Light firmemente al ala hasta que las bandas de montaje encajen.



- Presione el interruptor de encendido una vez para 12,000 lux; vuelva a pulsar para 8,000 lux. Cada vez que pulse el interruptor alternará la intensidad. La configuración de 12,000 lux se puede utilizar para sesiones de luz intensas más cortas (15-20 min.). La configuración de 8,000 lux es para sesiones estándar de 30 minutos y debe ser utilizada en condiciones de baja luz ambiente para reducir el deslumbramiento.
- La Feel Bright Light se apagará automáticamente después de 30 minutos, o puede apagarla pulsando y manteniendo pulsado el interruptor durante 3 segundos.
- Coloque la gorra o visera en su cabeza. Ajuste el ala hacia arriba o hacia abajo para que la luz incida directamente sobre sus ojos. Mire por debajo del ala de una manera normal.



- Necesita iluminación de fondo o natural ambiente para ver más allá de las luces brillantes. Con una buena iluminación de fondo y unos momentos para que sus ojos se adapten, usted puede hacer muchas actividades diarias.
- Mueva sus ojos de la manera habitual, de modo que diferentes partes de su retina sean impactadas por las luces.
- Limpie su Feel Bright Lights con un paño suave. Pueden ser utilizado aerosol limpiador de gafas según se necesite.

Precaución: ● No conduzca un vehículo ni opere maquinaria o equipo durante el uso de la Feel Bright Light.

- No utilizar en zonas poco iluminadas. Puede no ser capaz de ver bien.
- No sumerja el dispositivo en un líquido, no permita que la Feel Bright Light se moje!
- Usted puede experimentar "puntos ciegos" hasta 10 minutos después de su uso. Si estos "puntos ciegos" no se aclaran rápidamente, deje de utilizar la Feel Bright Light hasta que consulte a su oftalmólogo.

Tristeza Invernal

Tristeza invernal y la más severa depresión estacional afectan a muchas personas durante los meses del año que tienen días cortos, y suelen empeorar si vive usted lejos del ecuador. Los síntomas incluyen tristeza, pérdida de energía, y exceso de sueño y alimentación. La mayoría de personas que usan luz brillante para la tristeza invernal o el más severo Desorden Afectivo Estacional (SAD) utilizan las luces durante 15-30 minutos todas las mañanas. Algunas utilizan otra sesión de luz brillante al final de la tarde. Su uso en la noche puede alterar su sueño.

Ajuste del Ritmo Circadiano

Todos tenemos un ciclo vigilia/sueño (ritmo circadiano) incorporado en nuestros cuerpos. Este ritmo se ve profundamente afectado por la luz y la oscuridad y puede ser alterado por los viajes en avión, cambio de turno de trabajo, y otras alteraciones del ciclo del sueño. Los resultados incluyen los fatiga, aumento de errores de trabajo o vigilia no deseada. Este ritmo puede ser ajustado por el resplandor de la luz brillante en sus ojos en tiempos prescritos. Mediante el uso de la Feel Bright Light, usted puede tomar ventaja de la capacidad de su organismo para ajustar su ritmo circadiano.

Jet Lag

Si usted viaja con rapidez (por avión) a través de zonas horarias, puede sufrir la fatiga del jet lag, pues su cuerpo necesita tiempo para adaptarse a la nueva zona horaria. Use la Feel Bright Light para reducir al mínimo su jet lag y estar alerta cuando lo necesite. Para la mayoría de personas, utilizar Feel Bright Light durante 15-30 minutos resultará en 4-6 horas de vigilia, así que simplemente utilice Feel Bright Light justo antes de que desee estar despierto en su nueva zona horaria.

Cambio de turno de trabajo

Use la Feel Bright Light para ayudar a su cuerpo a adaptarse a un nuevo turno de trabajo, ayudarle a sentirse mejor y estar más alerta en el trabajo. Los turnos nocturnos y los cambios de turno de ciclo rápido causan fatiga, disminución de productividad y errores en el trabajo. Use la Feel Bright Light de 15 a 30 minutos para darle 4-6 horas de vigilia. Usted puede tomar otra dosis de luz brillante durante su descanso a mitad de turno para estar alerta durante todo su turno de trabajo.

Otros Trastornos del Ciclo del Sueño

Sus ciclos vigilia / sueño están fuertemente influenciados por la luz. Normalmente, usted está despierto en la luz del día y dormido en la oscuridad. Algunas personas tienen sus ciclos de vigilia/sueño "fuera de sincronía" con los ciclos día/noche. El resultado puede ser que usted esté despierto a las 2 AM - lo cual puede ser un inconveniente o peligroso. Utilice su Feel Bright Light durante 15-30 minutos justo después del amanecer para ayudar a su reloj biológico a reestablecer un ciclo normal día/noche.

Garantía

PEP garantiza este producto contra defectos de materiales o mano de obra durante la vida útil del dueño original.

Para trabajo de garantía, devuelva este producto a: Physician Engineered Products, Inc.

103 Smith Street

Fryeburg, ME 04037 USA

www.feelbrightlight.com

Descargo de responsabilidad:

La U.S. Food and Drug Administration no ha revisado la Feel Bright Light ni estas declaraciones adjuntas. No se garantiza que la Feel Bright Light trate, cure o prevenga alguna enfermedad reconocida. Si usted tiene trastornos del sueño o humor (tales como depresión), si está bajo el cuidado de un médico, si requiere el uso regular de medicamentos, o si tiene problemas en los ojos, consulte a su médico antes de la exposición a cualquier luz brillante, como la Feel Bright Light.