

# Luz en la noche

La luz nocturna es la exposición a la luz durante horas en las que normalmente está oscuro. La exposición a la luz exterior e interior, por la noche, en el hogar o en el lugar de trabajo puede aumentar el riesgo de cáncer de mama.

## Resumen Científico

Los estudios han demostrado una mayor incidencia de cáncer de mama en las mujeres expuestas a la luz artificial por la noche y en las que trabajan en turnos nocturnos. La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) considera que el trabajo nocturno es un probable carcinógeno humano.

La luz nocturna puede afectar el riesgo de cáncer de mama a través de la interrupción del ritmo circadiano y/o la reducción de la producción de melatonina, una hormona que desempeña un papel en nuestro sueño.

Un estudio basado en una cohorte grande de Sister Study (mujeres cuyas hermanas tuvieron cáncer de mama) también mostró una asociación entre dejar las luces o la televisión encendidas mientras duermen y un mayor riesgo de cáncer de mama ER+.

Datos recientes sugieren que la exposición a los teléfonos inteligentes y las pantallas de las computadoras por la noche, antes de irse a dormir, también puede ser una fuente de luz impactante por la noche.

Un estudio de

**164 PAÍSES** 



encontró que aquellos con la mayor luz por la noche tenían un

**30-50%** más de riesgo de cáncer de mama

Un estudio a nivel nacional en los Estados Unidos mostró un

**14%** 

Aumento en el riesgo de cáncer de mama en áreas identificadas como con el nivel más alto de luz exterior por la noche

## ¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Hay medidas que puedes tomar para reducir el riesgo de cáncer de mama debido a la luz nocturna, entre las que se incluyen las siguientes:



Duerma en una habitación lo más oscura posible usando cortinas opacas, un antifaz para dormir u otros medios para bloquear la luz.



Sal al aire libre durante el día. Cuanta más luz solar reciba de día, más podrá compensar el impacto de la exposición a la luz nocturna.



Apague las pantallas (TV, teléfonos inteligentes, tabletas, etcétera) al menos dos horas antes de acostarse.



Aproveche las opciones de visualización de "turno de noche" en los dispositivos y, si compra dispositivos nuevos, verifique si existe esta opción antes de comprar. Si necesita usar luces por la noche, considere usar focos rojos.



Si es posible, mantenga un horario regular de actividad y descanso, durmiendo y despertando a la misma hora todos los días.

## ¿Cómo puedo navegar y obtener apoyo con cualquier barrera sistémica para mi salud?

Existe una contaminación lumínica considerable donde las personas viven en alta concentración. La luz de tránsito, las carreteras, los edificios de oficinas, las tiendas y otras instalaciones son fuentes importantes de luz ambiental. En algunas áreas, las instalaciones que funcionan toda la noche a menudo tienen luces brillantes que brillan al aire libre.

El trabajo por turnos desempeña un papel importante en nuestra sociedad y economía, y muchas profesiones y trabajos requieren trabajar durante las horas nocturnas. Un ejemplo es el crecimiento esperado del trabajo agrícola nocturno a medida que el cambio climático conduce a temperaturas elevadas durante el día.

## ¿Qué puedo hacer para apoyar la salud de mi familia, mis amigos, y mi comunidad?

Las personas a menudo se sorprenden al escuchar que la luz nocturna aumenta el riesgo de cáncer de mama. Hable con su familia, amigos y comunidades sobre la conexión entre la luz nocturna y el cáncer de mama, y las formas en que pueden protegerse.

Si trabajas en un trabajo o lugar de trabajo que incluye trabajo en turnos nocturnos, educa a tus compañeros de trabajo sobre el riesgo y cómo mitigarlo, como al salir al aire libre durante el día.

## ¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

Todas estas fuentes de luz se pueden mitigar mediante la implementación de las mejores prácticas y/o el cambio de las ordenanzas de la ciudad y el condado para la iluminación.

A medida que aumentamos nuestra comprensión de cómo mitigar el impacto del trabajo por turnos en relación con el cáncer de mama, podemos desarrollar políticas y horarios que protejan a los trabajadores, al mismo tiempo que realizan el trabajo.

Estas son algunas maneras de participar en la acción a nivel de los sistemas para reducir el riesgo de cáncer de mama:



Trabaje con el ayuntamiento y la junta de zonificación para implementar políticas que minimicen la contaminación lumínica en su comunidad sin sacrificar la seguridad.



Eduque a los trabajadores del turno de noche que están expuestos a la luz nocturna sobre los beneficios de la exposición a la luz del día y anímelos a exponerse regularmente a la luz del día.



Trabaje con los líderes de la ciudad y las empresas para proporcionar cortinas opacas gratuitas, máscaras para dormir e información sobre otras estrategias para reducir la exposición de los residentes a la luz nocturna cerca de instalaciones con iluminación exterior brillante.



Reduzca la luz nocturna exterior mediante el uso de estrategias como iluminar solo las áreas necesarias, minimizar el deslumbramiento, reducir el brillo y usar sensores de movimiento.



Pida a los líderes locales que adopten ordenanzas de iluminación en toda la ciudad o el condado, que establezcan estándares que reduzcan la contaminación lumínica.



Identifique e implemente las mejores prácticas para mitigar la exposición a la luz nocturna en el lugar de trabajo mientras se mantiene un entorno de trabajo seguro.

**¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA EL CAMBIO!**



Obtenga más información y participe.

**Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

