



**COLECCIONANDO
SOSTENIBILIDAD**
C R O M O 6

CROMO DE ENERGÍA

EFICIENCIA
85

AHORRO
70

ESFUERZO
95

**Tenemos
pocas
LUCES**

CARTA DIGITAL

Tener pocas luces, o solo las necesarias y lo más eficientes posibles, es inteligente desde un punto de vista ambiental, no solo para reducir el gasto energético, sino también por nuestra salud y la de muchas especies de fauna.

DESCRIPCION

Desde el punto de vista del comportamiento ambiental, tener pocas luces, o más bien solo las necesarias y adecuadas, es actuar de manera inteligente.

La contaminación lumínica es la presencia de luz artificial excesiva durante la noche. Este exceso de iluminación afecta al propio ser humano, pudiendo ocasionar trastornos del sueño, depresión y debilitamiento del sistema inmunológico. Y también afecta a muchas especies de fauna: algunos lepidópteros como, por ejemplo, las polillas ven dificultada su visión nocturna y su capacidad para encontrar y polinizar flores; las aves migratorias se desorientan y pueden ver alterado su calendario migratorio; las crías de tortuga recién nacidas se desplazan desde la playa hacia tierra atraídas por la luz en vez de ir hacia el mar; o los murciélagos que se sirven de la penumbra para cazar y en condiciones de mayor luminosidad nocturna son vistos más fácilmente por sus presas.

BUENAS PRÁCTICAS

- Procura reducir el exceso de iluminación.
- Presta atención al tipo y características de las lámparas que usas. Las luces de colores cálidos (2500 o 3000 Kelvin) son menos nocivas que las luces más blancas o azuladas (6000 Kelvin).
- Otro aspecto a considerar para reducir la contaminación es el diseño de las portálámparas o farolas. Hay que evitar la iluminación hacia zonas altas para no iluminar innecesariamente hacia el cielo.

En el aula o en otros espacios educativos se puede trabajar el concepto de contaminación lumínica con Street Spectra, un proyecto desarrollado por el Departamento de Ciencias de la Tierra y Astrofísica de la Universidad Complutense de Madrid. Ofrece una unidad didáctica destinada a alumnos a partir de 12 años y, además, los estudiantes podrán participar en su iniciativa de ciencia ciudadana con la que aprenderán a analizar y clasificar las fuentes de contaminación lumínica.

Fundación Starlight

- <https://fundacionstarlight.org/contenido/70-declaracion-defensa-cielo-nocturno-derecho-luz-estrellas.html>
- <https://streetspectra.actionproject.eu/>
- Recursos sobre contaminación lumínica
- Recursos sobre ahorro energético