



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

[Universidad de Costa Rica](http://www.universidadcostarica.ac.cr)

EAQ

Escuela de
Arquitectura

[Sitio web Escuela de Arquitectura](http://www.eaq.universidadcostarica.ac.cr)

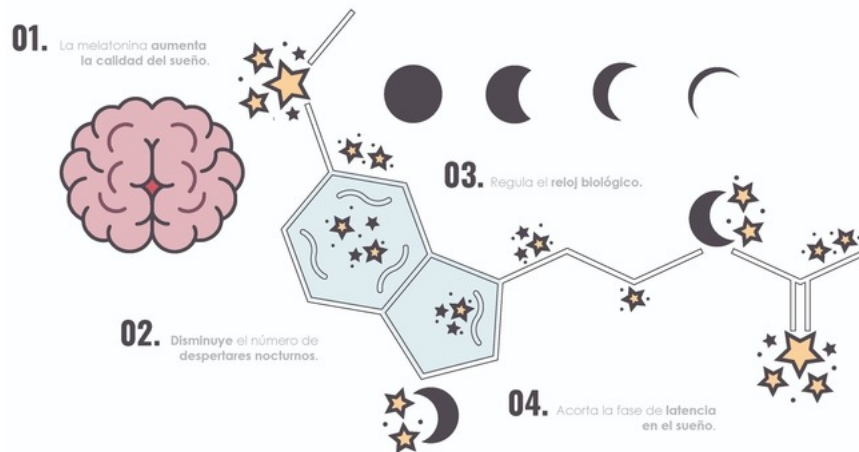


LUZ-TROPICAL

KIT DE CONCEPTOS Y HERRAMIENTAS PARA DISEÑAR CON LUZ NATURAL

Melatonina

Melatonin



Según Costanzo (2017), "la melatonina es "una hormona responsable de la regulación del reloj corporal y su presencia facilita el sueño. Durante el día, su concentración en el organismo se reduce, y la luz del día desempeña un papel muy importante en este en este proceso. Sin embargo, las propiedades espectrales de los acristalamientos pueden alterar principalmente la distribución espectral de la luz diurna, disminuyendo así su eficacia circadiana".

According to Costanzo (2017), Melatonin is a hormone responsible for the regulation of the body clock, and its presence facilitates sleep; during the day, its concentration in the body is reduced, and daylight plays a very important role in this process. However, the spectral properties of glazing may mainly alter daylight spectral distribution, thus diminishing its circadian efficacy.

Referencia:

- Costanzo, V., Evola, G., & Marletta, L. (2017). A review of daylighting strategies in schools: State of the art and expected future trends. In Buildings (Vol. 7, Issue 2). MDPI AG.
- A Review of Daylighting Strategies in Schools: State of the Art and Expected Future Trends; page 05.

Conceptos Relacionados:

Ritmos Circadianos

Deslumbramiento

© 2025 Escuela de Arquitectura. Universidad de Costa Rica. [Aviso legal](#). [Créditos](#).

Retorno de foco