



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)

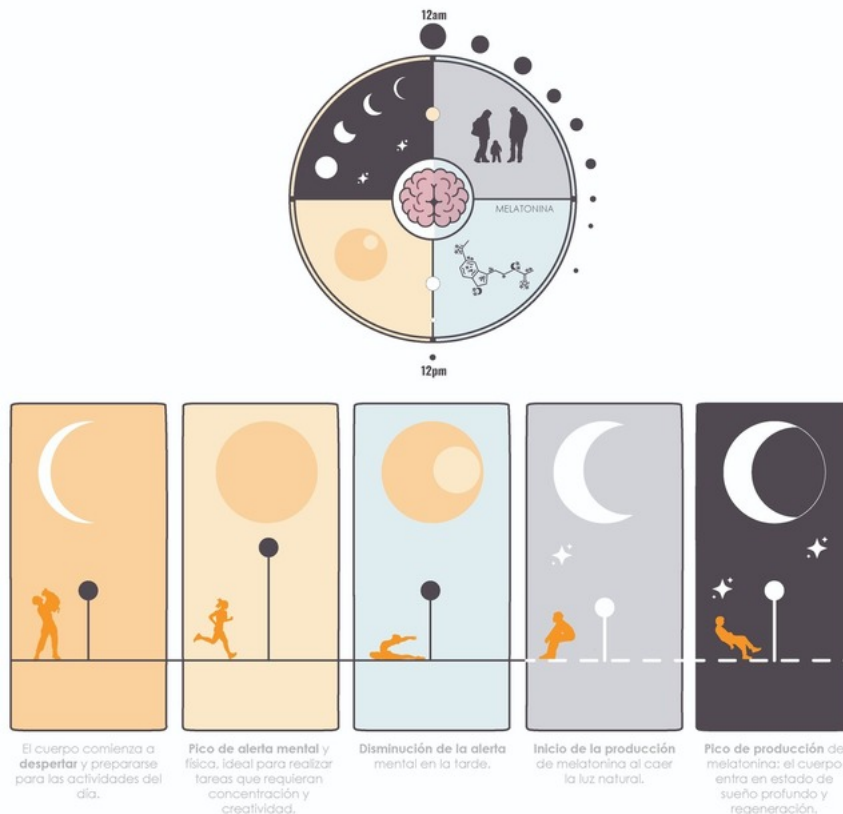


LUZ-TROPICAL

KIT DE CONCEPTOS Y HERRAMIENTAS PARA DISEÑAR CON LUZ NATURAL

Ritmos Circadianos

Cyrcadian Rythms



Según el National Institute of General Medical Sciences (n.d.), "los ritmos circadianos son los cambios físicos, mentales y conductuales que un organismo experimenta a lo largo de un ciclo de 24 horas." Estos ritmos están profundamente influenciados por el ciclo de luz y oscuridad, pero también por factores como el estrés, la actividad física y la temperatura.

According to the National Institute of General Medical Sciences (n.d.), "circadian rhythms are the physical, mental, and behavioral changes that an organism experiences over a 24-hour cycle." These rhythms are profoundly influenced by the cycle of light and dark, but also by factors such as stress, physical activity, and temperature.

Referencia:

- American National Standards Institute & Illuminating Engineering Society. (2022). ANSI/IES LS-1-22, Lighting Science: Nomenclature and definitions for illuminating engineering. Illuminating Engineering Society. www.ies.org/definitions/correlated-color-temperature-cct-of-a-light-source/

Conceptos relacionados:

Melatonina