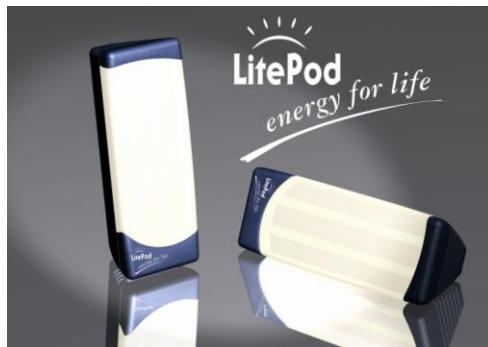


 **LitePod**  
energy for life



# Instrucciones de Uso

## Instrucciones LitePod

### Introducción

Gracias por comprar una caja de luz Litepod. Has adquirido una de las cajas de luz más avanzadas del mercado, que te ayudarán a incrementar tu vitalidad, aumentar tus niveles de energía durante los oscuros meses de invierno y, en general, mejorar tu bienestar.

### Por favor lee las instrucciones antes de usar tu Litepod

### Precauciones

Investigaciones realizadas han puesto de manifiesto que la terapia de luz es muy segura y efectiva. Las luces de Litepod no contienen rayos ultravioleta y han sido sometidas a un riguroso testaje para asegurar que son efectivas y seguras. Sin embargo, sugerimos que consultes con tu médico en estos casos:

- Si tienes afecciones importantes en los ojos
- Si estás tomando medicación que aconseje evitar luz brillante
- Si tienes o has sufrido depresión profunda

Por favor ten en cuenta que las siguientes son solo directrices, por lo que te sugerimos que sigas las indicaciones de tu médico.

### Seguridad

No uses la caja de luz cerca de agua o en condiciones de humedad, en presencia de gases inflamables, ni la cubras con nada que pueda prevenir que se disipe el calor que genera.

- Por favor supervisa a cualquier niño que se encuentre cerca de tu Litepod.
- Utiliza únicamente la clavija suministrada con el aparato.
- No intentes arreglar el aparato si se estropea.

### Preparando la caja de luz para su uso

- 1 Coloca la caja de luz en una superficie firme, idealmente blanca o de un color claro.
- 2 Enchufa la clavija en el enchufe.
- 3 Enciende la lámpara. El interruptor se iluminará.

### Tratamiento para TAE (Trastorno Afectivo Estacional) y para bajos niveles de energía.

- 1 Coloca la caja a un brazo de distancia (unos 50cm) y ligeramente hacia un lado.
- 2 Es necesario que las luces vayan al ojo, así que no uses gafas de sol o con cristales tintados. No hay problema con gafas normales o lentes de contacto. No te duermas durante el tratamiento. Debes estar despierto durante el mismo.
- 3 No mires a la luz todo el tiempo. Es suficiente con mirar de vez en cuando. Puedes seguir con tu rutina, leer o escribir, tomar el desayuno al lado o utilizarla mientras trabajas en tu ordenador.
- 4 Es preferible realizar el tratamiento de luz lo antes posible durante el día. No usar 4 horas antes de acostarse.
- 5 Repetir cada día. Una vez que tienes tu LitePod sugerimos que lo empieces a usar a principios de septiembre para prepararte para el invierno.

### Longitud del tratamiento

Es el tiempo mínimo de tratamiento para usar la caja LitePod, aunque puedes usarla durante todo el día, siempre que no sea 4 horas antes de acostarte. Si te encuentras más cómodo/a puedes situar la lámpara a 80 cm, pero entonces necesitas incrementar la longitud del tratamiento. Si te molestan ligeramente los ojos o tienes dolor de cabeza comprobarás que estos efectos desaparecen a los pocos días. Mientras tanto úsala menos tiempo hasta que el cuerpo se acostumbre a la luz brillante.

### Tratamiento para insomnio y problemas relacionados con el descanso nocturno

Si te resulta difícil levantarte por las mañanas úsala tan pronto como te levantes o puedes poner un temporizador para que se encienda en cuanto suene el despertador. Si lo que te ocurre es que te encuentras somnoliento por la tarde o te quedas dormido puedes usarla también por la tarde siempre que no sea muy cerca de la hora a la que te acuestas. Tienes que experimentar para encontrar el protocolo que mejor te funcione.

### **Usar la Litepod para corregir trastornos en el descanso nocturno durante la menopausia**

Si tienes problemas para dormir durante la menopausia, por ejemplo, puedes dormirte pero te despiertas frecuentemente durante la noche, las investigaciones apoyan el uso de una caja de luz durante unos 30 minutos por la tarde (sobre las 6)

### **Esclerosis Múltiple o Síndrome de Fatiga Crónica**

Si sufres de cualquiera de estas dos afecciones es mejor empezar a usar gradualmente la caja de luz.

### **Mantenimiento de tu LitePod**

Apagar siempre la caja de luz con el interruptor y desenchufar antes de realizar labores de mantenimiento.

### **Limpieza**

Limpiar ocasionalmente con un trapo suave o un paño húmedo.

### **Para cambiar las bombillas de la LitePod**

Se recomienda cambiar los tubos cada 3 años para asegurar un alto rendimiento lumínico. El cambio lo debe realizar una persona competente o un electricista.

1. Desconecta la caja de luz de la electricidad y quita los tornillos para abrir la caja. Hay 4 tornillos situados en la parte posterior de la caja. Necesitarás un destornillador Nº 1 Pozí para desenroscarlos.
2. Corta los cables retenedores en la parte superior e inferior de la lámpara y tíralos. No es necesario que los reemplazes porque sólo se colocaron para que no se movieran los tubos durante el transporte. Ahora puedes sacar el tubo usado y colocar el nuevo.
3. Cierra la caja de luz poniendo los tornillos y enchufa para probar si funciona.

### **Especificaciones técnicas**

100-240V, 15W  
Temperatura de operación -10 a 30 grados centígrados  
Protocolo de Seguridad EN 60601  
Aparato médico de clase IIa

### **Garantía**

La caja Litepod tiene una garantía de 2 años por defectos de fabricación desde la fecha de compra. En caso de que la tengas que enviar para su reparación por favor empaquétala en su caja original con el cable desconectado tomando las medidas oportunas para que no se dañe durante el envío.



### **Fabricante:**

The LitePod Company Ltd,  
Unit 2 Aston Hill, Lewknor,  
Watlington, Oxfordshire, OX49 5SG, UK  
**Tel:** +44 (0) 1844 353 136