

Aldo Vega dice que no hay que temer que la lámpara quede muy baja: nadie camina por donde está la mesa.



FRANCISCA ORELLANA

“La iluminación es uno de los elementos más importante de una casa porque ayuda a armar el espacio y se hace mal. Muchas veces la gente cuelga la lámpara del comedor muy arriba, pensando en que se va a pegar en la cabeza, pero la verdad es que como va sobre la mesa uno no puede caminar por debajo de ella. No molesta para nada”, comenta el decorador Aldo Vega, fundador del Blog del Decorador (@blogdecorador en Instagram).

Destaca que una altura ideal para tener una lámpara es que esté entre 70 y 80 centímetros sobre la cubierta de la mesa, de manera de no generar sombra en las caras los comensales ni en los platos.

“Si queda muy alta, se aprecia mal la comida, no se ven bien los colores de lo que está comiendo. A veces uno quiere comer a la luz de las velas, pero quiere ver lo que está comiendo. O ahora que el comedor tiene múltiples usos, como que se use para el teletrabajo o hacer las tareas. Es importante tener buena iluminación para aprovechar al máximo los espacios”.

El decorador de ambientes José Vivanco (@josevivanco\_decoraciones en Instagram), destaca que si bien con una lámpara de techo podría estar bien, recomienda tener siempre dos fuentes de luz en esta zona, sumando a ella una de sobre mesa o de pie para generar un ambiente más envolvente. “Se puede usar una lámpara colgante y otra en un mueble de apoyo. O una lámpara de mesa o de pie cercana para generar una luz ambiente y envolvente que de calidez”, señala.

Francisca Nicoletti, arquitecta, cofundadora de la empresa de iluminación Docevolts.com y académica de Iluminación de la Universidad Mayor, dice que pese a que muchas personas optan por las lámparas suspendidas

Especialistas en decoración cuentan que así se evitan las sombras en la cara de los comensales

# 70 centímetros sobre la mesa: la altura ideal para colgar la lámpara del comedor

**Para el dormitorio, recomiendan ponerla sobre la cama, no centrada en la habitación.**

como algo decorativo y artístico, no necesariamente iluminan bien. Por eso se debería dejar ese arranque de luz que la constructora ubica en el centro del comedor con un plafón, que es una lámpara plana pegada al techo, para que funcione como una luz base. Luego usar hasta tres lámparas de sobremesa o de pie, según las dimensiones del lugar.

Una de las dificultades que se tiene al iluminar los espacios de una vivienda, sobre todo las más antiguas, es que tienen la conexión de la luz del techo al centro de cada espacio, lo que no es lo más adecuado para lograr una buena iluminación.

“(Para quienes construyen) es más fácil ponerlo al medio. Es puramente práctico”, dice la académica.

Para iluminar un dormitorio, Vega afirma que la lámpara de techo debe estar sobre la cama y no al centro de la pieza, como suele ocurrir, pues la cama es el centro visual de ese espacio.

En este caso hay dos criterios para medir la altura: para techos altos (2,80 metros) son 40 centímetros desde el techo. Para techos normales (2,30 metros), entre 2 y 2,10 metros desde el suelo para evitar pasarla a llevar con la cabeza.

Vega destaca que los apliques que van en la muralla cumplen la función de hacer que la luz llegue pareja a la altura del rostro, por lo que deben estar a una altura de 130 a 150 centímetros del piso.

## Fatiga visual

En el caso del living, que vienen con el arranque de luz en el techo y al centro, los especialistas coinciden en que no son la mejor opción.

“La gente la usa mucho en el centro porque les parece que eso ilumina más, pero no es así. Las luces en el techo se ocupan para direccionar solamente, no para iluminar. Se pierde calidez. Y si se ocupa, lo ideal es que esté

sobre un mueble para que la luz rebote de forma más sutil y el espacio se vea más acogedor”, declara Vega.

Para lograr buena luminosidad, recomienda armar un triángulo de luz en el lugar usando dos lámparas de mesa o sobremesa y una de pie: “Se produce un efecto más cálido, con luces cálidas a una altura más baja”.

Si bien usar lámparas colgantes en el techo está de moda, Nicoletti dice que es más útil usar luminaria más pegada al techo para dar una iluminación más sutil que algo más dirigido con una lámpara colgante, pese a que destaca que todo va a depender de cada espacio.

Lo relevante, indica, es trabajar los complementos para evitar la fatiga visual, que ocurre cuando hay poca luz y los ojos deben esforzarse para ver.

“Si tengo una luz sobre el mesón, que también exista una luz ambiente o general que actúe como primera capa”, recomienda.