LITORALPRESS

Fecha: 13-09-2020
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: Luz cálida, la favorita de los que saben para iluminar los espacios de la casa

Pág. : 19
Cm2: 754,9
VPE: $ 4.151.139

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: Positiva

A diferencia de la luz fría, se asemeja al mundo natural y por eso da una sensación más acogedora

Luz cálida, la favorita de los que saben para iluminar los espacios de la casa

RAÚL BRAVO

Catalina Harasic recomienda usar sólo luz cálida en el hogar.

VASTI ABARCA

Para saber cómo iluminar la casa, primero hay que saber para qué se quiere iluminar.

"La cantidad de lugares y actividades que se desarrollan en cada espacio requiere de distintas características de la luz. Por ejemplo, mucha luz para iluminar donde vamos a preparar la comida o bien una luz tenue para escuchar música y generar una atmósfera de relajo", dice Catalina Harasic, docente de la línea de iluminación de la Escuela de Diseño UC.

La iluminación puede actuar de distintos modos y generar escenarios diferentes al interior del hogar. "Cuando la luz natural se va, o no llega a rincones del interior, la luz artificial es la que debiera complementarla. Una buena iluminación debiera cumplir con tres variables: satisfacer las necesidades de las personas, utilizar tecnología adecuada y reconocer y potenciar el lugar a intervenir", explica la arquitecta, con un magíster en Arquitectura del paisaje.

¿Luz fría o cálida?

"Recomiendo que cada espacio de la casa quede iluminado con luz cálida", asegura Harasic. "Hasta hace algunos años, se recomendaba que la cocina y baño tuvieran una luz fría porque daba sensación de mayor higiene. Sin embargo, la cocina hace tiempo que dejó de ser un lugar de trabajo excluyente para convertirse en uno de los lugares preferidos para el encuentro familiar y qué bueno es tener una iluminación que lo favorezca".

Aunque son varios los factores que influyen en la percepción de los espacios, si nos enfocamos en cómo la luz nos hace sentir, la luz fría nos despierta y activa, y la luz cálida nos relaja, agrega Harasic.

John Ewer, doctor en Neurociencia y académico del Instituto de Neurociencia de la Universidad de Valparaíso, explica que todas las luces tipo led, que son las que actualmente más se utilizan en las viviendas, tienen luz azul.

"La luz fría encandila mucho más y nos hace sentir despiertos porque la luz azul que prima en ellas retrasa la entrada del sueño y mientras más cerca esté de los ojos, peor", asegura.

> "La luz fría encandila mucho más y nos hace sentir despiertos porque la luz azul que prima en ellas retrasa la entrada del sueño", dice John Ewer, doctor en Neurociencia.

"Las luces led de tipo cálidas también tienen luz azul, sólo que tiene más rango de luz amarillo, lo que ayuda como filtro, pero también nos afecta. Sin embargo, da una sensación más acogedora porque el mundo natural que nos rodea tiende más a lo cálido que a lo frío y estamos acostumbrados a eso. Sólo los días nublados se asemejan a la luz más fría", detalla.

Sin embargo, para obtener una iluminación grata no basta simplemente con decidir si la luz a instalar será blanca cálida o fría.

"Por qué esto no garantiza nada si los niveles de iluminación no son los correctos, o si es que hay deslumbramiento, o incluso si los colores que percibimos bajo la luz no son los reales", dice Harasic.

La especialista pone énfasis en que hay que escoger los artefactos lumínicos correctos para cada espacio.

"Así encontramos luminarias de luz directa y luz indirecta, de haz fijo u orientable, para ser embutidas, sobrepuestas o suspendidas, para instalar en cielos, muros, muebles o incluso suelo. También hay luz de acento (focalizada en ciertas zonas) o luz difusa. Incluso luminarias de luz dinámica, que nos permiten no sólo adaptar su intensidad, sino también el ángulo en que sale la luz y regular la temperatura de color, o sea, pasar de ser fría a cálida", detalla la académica.

Según Harasic, al momento de elegir los artefactos lumínicos para cada casa hay que preguntarse cómo las personas quieren vivir los espacios, que uso quieren darle al living, al comedor o la habitación.

Emil Osorio, arquitecto, magíster en Diseño Ambiental y académico de la Universidad Austral, también prefiere la luz cálida, pero dice que en gustos no hay nada escrito y en el baño y la cocina la luz fría no viene nada de mal.

"Siempre hay matices a la hora de escoger qué tipo de luz utilizar y es totalmente de gusto personal", asegura.

"Hay algunos errores que no se deben cometer, por ejemplo, en las lámparas que tienen varios soquetes no es buena idea mezclar ampolletas cálidas y frías porque diluye el efecto de cada una y no se logra jugar con el efecto de las luces", advierte.

"Es mucho mejor combinar luz general o difusa que puede ser fría y utilizar luz de acento en determinadas zonas en las que se quiera generar un ambiente distinto dentro de un mismo espacio", recomienda.

Mónica Valenzuela, directora de la Escuela de Enfermería de la Universidad de las Américas, pone énfasis en el ritmo circadiano del organismo que determina el ciclo de sueño y vigilia que está directamente relacionado con la luz.

"En los lugares de descanso siempre es mejor utilizar luz cálida. Estar sometido a luz fría durante muchas horas, especialmente en la noche, puede tener incidencia en la obesidad y también insomnio, y enfermedades de salud mental. Por eso es importante conocer y tener claro que nuestro organismo reacciona a los distintos tipos de intensidades de luz", asegura.

> "Sólo los días nublados se asemejan a la luz más fría"
> John Ewer, neurocientífico