

Guía de iluminación inteligente para el hogar

Ciudad de México, 04 de septiembre de 2023.- Los focos o lámparas que cotidianamente empleamos en casa, puede que no sean la mejor opción para realizar nuestras actividades con el **confort visual necesario** que nos garantice una verdadera **calidad de vida**. Teóricamente, hay tres tipos de iluminación que se recomiendan para distintos contextos, y que se miden en grados Kelvin (K):

- **Luz cálida (2000-3000K).** Ideal para relajarse o crear un ambiente acogedor.
- **Luz neutra (3000-4500K).** Para tareas que requieren atención y concentración.
- **Luz fría (4600-6500K).** Sugerida para espacios de trabajo o lugares donde se necesita una concentración todavía más alta.

“En términos sencillos, la luz cálida es la que tiene un tono más naranja y relajado, mientras que la fría es completamente blanca, concluyendo que la neutra se ubica entre ambos colores. Partiendo de estos conceptos y gracias a los avances tecnológicos, nuestra relación con la luz artificial en el hogar ya no se limita al famoso encendido y apagado de las bombillas tradicionales, esas que siempre iluminaban los espacios de la misma forma”; explica **Jesús Téllez, Líder Conocimiento de [Tecnolite](#)**, marca mexicana líder en iluminación diseñada para enriquecer los momentos de vida de las personas.

Con el desarrollo del **Internet de las Cosas** (IoT, por sus siglas en inglés), ahora es posible comprar a precios asequibles **focos inteligentes** que combinan lo mejor de la luz blanca con la denominada RGB (por las siglas en inglés de rojo, verde y azul, colores primarios), permitiéndonos **personalizar la iluminación** al gusto o dependiendo las necesidades de cada actividad, mediante apps con un diseño intuitivo siempre y cuando exista una red Wi-Fi a la cual conectarse.

Aparte de que este tipo de iluminación inteligente genera un **ahorro de hasta el 90%** en el consumo de energía eléctrica al emplear **tecnología LED**, en comparación con otro tipo de focos, sus posibilidades son muchas: se puede atenuar o intensificar la luz, programar el encendido, además de elegir entre **64 mil tonos de blancos y 16 millones de colores**.

De acuerdo con el experto de Tecnolite, estos son los **tipos de iluminación sugeridos** para cada contexto en el hogar:

- **Trabajar:** Se recomienda una luz brillante y neutra (alrededor de 4000K), que ayude a mantener la atención y reduzca la fatiga ocular.
- **Hacer la tarea:** Similar a la configuración de trabajo, la luz brillante y neutra sirve para mantener el enfoque. Hay que asegurarse de que la luz esté distribuida uniformemente para evitar sombras.
- **Usar consolas de videojuegos:** En este caso se emplea una luz suave y de color cálido (aproximadamente 3000K), creando un escenario relajado y cómodo. Para hacer del momento algo más emocionante, se pueden utilizar colores que complementen la estética del juego. Lo mismo aplica para ver películas.
- **Cocinar:** La cocina requiere una luz brillante y neutra (alrededor de 4000K), para ver claramente los alimentos y utensilios.
- **Leer antes de dormir:** Se recomienda una luz cálida y suave (cerca de 2700K), la cual relaja los ojos y prepara el cuerpo para descansar.
- **Platicar:** Para tener una conversación, la luz cálida y suave (aproximadamente 3000K) facilita los ambientes relajados y acogedores.

- **Cenar:** Aquí lo mejor es una luz cálida y suave (cerca de 3000K), creando un escenario relajado y agradable que se puede combinar con velas si se desea un toque más romántico.
- **Hacer ejercicio:** Una luz brillante y energizante (alrededor de 5000K) ayuda a mantenernos motivados y alerta durante la actividad física.
- **Usar dispositivos electrónicos:** En este caso, es importante tener una iluminación ambiental suave y uniforme en la habitación, lo que limitará el contraste entre la pantalla y el entorno, reduciendo la fatiga ocular. En cuanto a intensidad, lo recomendable es emplear luz de color cálido (2700-3000K), ya que es más relajante para los ojos que una luz de tono frío.

“Al usar dispositivos electrónicos durante períodos prolongados, hay que tomar descansos regulares para reposar los ojos. Para ello, existe la llamada ‘regla 20-20-20’: cada 20 minutos, hay que mirar algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos”; agrega Jesús Téllez sobre el último punto.

Las ventajas de la **iluminación inteligente**, van más allá de darnos la mayor **comodidad y productividad** dependiendo lo que estemos realizando en casa. Esta innovación influye incluso en las **emociones**, “enfriando” o “calentando” nuestro estado de ánimo. Mediante ella, podemos **sensibilizarnos con el cuerpo y la mente**; así como programar ambientes que nos ayuden a disfrutar espacios más dinámicos, a tener un mejor desempeño o a conciliar el sueño más saludablemente, por ejemplo. **Sus posibilidades son muchas**, sólo es cuestión de explorarlas.

-o0o-

Sobre [Tecnolite](#)

Tecnolite es una marca líder en iluminación con un portafolio innovador, con amplia garantía y 34 años de trayectoria que avalan la calidad de sus productos, con operaciones en México y Colombia, así como distribuidores en países de Centroamérica y el Caribe. *“Con Tecnolite, ilumina lo que más quieres”.*

Síguenos en:

TikTok: [@tecnolitemx](#) y [@tecnoliteconnect](#)

Instagram: [@tecnolite](#) y [@tecnoliteconnect](#)

Pinterest: [@tecnolitemx](#) y [@tecnolite_connect](#)

Twitter: [@tecnolitemx](#)

Facebook: [@Tecnolite](#) y [@TecnoliteConnect](#)

YouTube: [@TecnoliteMexico](#) y [@TecnoliteConnect](#)

Contacto para prensa:

another

Ernesto Nicolás Ortiz

PR Expert

ernesto.nicolas@another.co