**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**](https://tecnolite.mx/), 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**](https://tecnolite.mx/)

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](https://www.tiktok.com/@tecnolitemx) y [@tecnoliteconnect](https://www.tiktok.com/@tecnoliteconnect)

Instagram: [@tecnolite](https://www.instagram.com/tecnolite/) y [@tecnoliteconnect](https://www.instagram.com/tecnoliteconnect/)

Pinterest: [@tecnolitemx](https://www.pinterest.com.mx/tecnolitemx/) y [@tecnolite\_connect](https://www.pinterest.com.mx/tecnolite_connect/)

Twitter: [@tecnolitemx](https://twitter.com/tecnolitemx)

Facebook: [@Tecnolite](https://www.facebook.com/Tecnolite) y [@TecnoliteConnect](https://www.facebook.com/TecnoliteConnect)

YouTube: [@TecnoliteMexico](https://www.youtube.com/user/TecnoliteMexico) y [@TecnoliteConnect](https://www.youtube.com/@TecnoliteConnect)

**Contacto para prensa:**

another

Ernesto Nicolás Ortiz

PR Expert

[ernesto.nicolas@another.co](mailto:ernesto.nicolas@another.co)