

Iluminación centrada en las personas: una tendencia de salud y bienestar

Ciudad de México, julio de 2023.- Se dice que el cuerpo humano es una “máquina perfecta”, cuyas funciones interconectadas pueden alterarse con los hábitos, desde la alimentación hasta la forma de dormir. Para que opere de manera natural, tenemos una especie de “**reloj biológico**” que según un [artículo](#) de la UNAM ayuda a adaptar y sincronizar los ritmos biológicos en ciclos de 24 horas, conocidos científicamente como “ciclos circadianos” (del latín *circa*, aproximadamente; y *diem*, día).

Estos **ciclos circadianos**, regulan funciones muy importantes como nuestro comportamiento, los niveles de hormonas, el sueño, el ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura del cuerpo y el metabolismo. Sin embargo, al estar alineados con el ciclo diario de luz-oscuridad, pues el reloj biológico identifica cuando está oscuro o hay luz (día y noche), se ha documentado que **la cantidad y calidad de iluminación artificial que recibimos puede alterar dichos sistemas temporales**, “confundiendo” al reloj biológico como señalan [investigadores](#) de la misma universidad.

“Si bien la luz artificial es clave para el desarrollo de la vida diaria, usar la incorrecta dependiendo de la actividad o abusar de su intensidad por tiempos prolongados, sobre todo en la noche, puede traer consecuencias para nuestra calidad de vida. Quienes nos dedicamos a la iluminación, uno de los mayores retos que tenemos es precisamente reproducir, a través de los productos, las temperaturas del ciclo circadiano guiado por la luz solar cada 24 horas. Su adecuado funcionamiento es crucial para mantener el equilibrio y bienestar en la salud”; comenta al respecto **Jesús Téllez, Líder Conocimiento de Tecnolite**, marca mexicana líder en iluminación diseñada para enriquecer los momentos de vida de las personas.

La relación de los focos, lámparas y luminarias con el bienestar, es un campo de estudio relativamente nuevo en comparación con, por ejemplo, los descubrimientos sobre las implicaciones de la luz azul de las pantallas y dispositivos en la salud visual. En consecuencia, a inicios de la década pasada la industria de la iluminación comenzó a adoptar una **tendencia todavía en crecimiento**, denominada **Human Centric Lighting** (iluminación centrada en las personas).

“La iluminación centrada en las personas, es un enfoque de diseño y aplicación de sistemas de iluminación basado en las necesidades y el bienestar de quienes habitan o utilizan un espacio determinado. Aparte de promover la salud, mejora nuestro estado de ánimo, la concentración, la seguridad y la eficiencia en los espacios, desde los laborales y educativos hasta los de esparcimiento y del hogar”; explica **Jesús**.

En lugar de simplemente iluminar un espacio de manera uniforme o estandarizada, la *Human Centric Lighting* considera factores como **la ergonomía, la psicología y el confort visual** para crear ambientes óptimos. Y para volverla realidad en los espacios donde cotidianamente nos desarrollamos, esta tendencia ha encontrado en la sinergia de la **innovación LED con el Internet de las Cosas** (IoT, por sus siglas en inglés) su mayor aliado, al permitir que sea **ajustable**.

A pesar de que poco se habla sobre sus beneficios para la salud, se sabe que **la iluminación LED tiene grandes ventajas de ahorro** en la relación consumo-costos, pues este tipo de luces “*son hasta un 90% más eficientes energéticamente que las bombillas incandescentes (brillantes) y duran mucho más que las fuentes de luz convencionales, lo que las hace mucho más económicas y respetuosas con el medio ambiente*”, de acuerdo con un [posicionamiento](#) de la Comisión Europea.

En este sentido, Jesús Téllez plantea algunas **sugerencias y reflexiones** sobre de implementación de la iluminación LED en los espacios, con el fin de ayudar a las personas a cuidar sus ciclos circadianos, partiendo de las premisas de la **Human Centric Lighting**:

- Para regular los ciclos circadianos, la mejor opción son los equipos de **iluminación inteligente (smart lighting)**, los cuales pueden controlarse a través de *apps* logrando una atenuación LED que permite **simular el comportamiento biodinámico de la luz natural**. Sus posibilidades son muchas, incluyendo la programación de encendido y apagado con intensidad lumínica variable.
- La iluminación LED **produce una cantidad de calor tan reducida**, que es imperceptible al tacto, siendo una opción ideal desde este punto de vista saludable.
- Se ha comprobado que la iluminación centrada en las personas **mejora el desempeño laboral hasta en un 4.5%**, reduciendo los errores laborales y las ausencias.
- Un diseño de iluminación LED **adaptado a los ciclos biológicos**, ayuda a tener mayor control sobre nuestras horas de sueño, resultando en un mejor descanso al dormir.
- A nivel cerebral, adaptar la luz de forma correcta estimula y controla la liberación de **serotonina y melatonina**, hormonas responsables del sueño y el humor.

“Conforme se siga perfeccionando la tecnología LED para dar mayores beneficios a los usuarios, es probable que en un futuro cercano se descubran otras ventajas para la salud y los fabricantes tratemos de llevarlas a nuevos productos, que a la vez sean asequibles y tengan una calidad duradera bajo estándares certificados”; concluye el **Líder Conocimiento de [Tecnolite](#)**.

Los sistemas de iluminación LED centrados en las personas, aparte de ofrecer ahorros energéticos y ayudar al bienestar y salud en las personas, también son muy convenientes por el **confort visual** que produce y la **personalización**, que a su vez representa **otra gran tendencia del sector**, ya que desde el *smartphone* nos permiten **programar diferentes escenas con distintas temperaturas de luz**, ya sea blanca (óptima para espacios de trabajo y estudio) o cálida (recomendable para actividades del hogar, momentos íntimos y previo a descansar).

-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



another
Elsa Villalba de la Vega
Account Manager
elsa.villalba@another.co