

3 puntos clave para lograr una iluminación óptima en espacios de trabajo

Ciudad de México, 30 de abril de 2024.- Estadísticas recientes de [World Population Review](#) estiman que, en promedio, **una persona trabaja 2,148 horas al año en México**; dejando los empleados de tiempo completo aproximadamente 48.5 horas de su vida a la semana en distintos espacios. Según la misma organización independiente sobre datos demográficos actualizados, esto nos convierte en "**el país con mayor exceso de trabajo**".

En este contexto, más allá de los temas contractuales, niveles de salarios y prestaciones de ley o superiores, entre otros; existe un elemento con el que todos convivimos casi sin notarlo, que juega un **papel crucial** tanto para el **confort** de las personas como para su **productividad**, algo que regularmente "no se ve" pero sí que influye: **la iluminación**.

De acuerdo con **Juan Carlos Laso, CEO del Grupo Construlita** (dedicado a soluciones de iluminación profesional), si consideramos que la oficina se ha convertido en "un segundo hogar" para millones de personas, por la cantidad de tiempo que pasamos en ellas, la **calidad del ambiente visual en los espacios de trabajo** juega un papel crucial para **el bienestar y el rendimiento**.

*"En la arquitectura moderna, la iluminación no sólo es importante para la estética de un recinto profesional, sino que también afecta en su **funcionalidad** y en la manera en cómo los usuarios **interactúan** con su entorno. Para arquitectos y proyectistas, entender y aplicar **principios de iluminación efectivos** puede transformar un área de trabajo común en un ambiente dinámico, que fomente tanto el bienestar individual como la colaboración productiva";* comenta.

En este sentido, cada zona dentro de un entorno laboral tiene **requerimientos únicos de iluminación**, que por tanto deben abordarse de manera específica. Las áreas de trabajo individual, por ejemplo, necesitan una iluminación que **minimice la fatiga visual y aumente la concentración**; mientras que espacios comunes, como las salas de reuniones, pueden beneficiarse de **sistemas de iluminación adaptativos** que cambien según el tipo de actividad que se esté llevando a cabo.

En la experiencia del CEO del Grupo Construlita, existen **3 puntos clave** a considerar para lograr una **iluminación óptima** en oficinas:

1. **Ergonomía visual y bienestar.** El primero es comprender que una iluminación en oficinas adecuada va más allá de simplemente "proporcionar luz". La ergonomía visual es esencial para **minimizar la fatiga ocular y el estrés**, lo que a su vez contribuye al bienestar general de las personas. *"Un entorno bien iluminado puede reducir la tensión ocular, dolores de cabeza y mejorar la concentración, aumentando así la productividad"*.
2. **Control de deslumbramiento y contraste.** El deslumbramiento y los contrastes excesivos pueden ser **distractores significativos** en un entorno de trabajo, por lo que es fundamental implementar estrategias de diseño que minimicen estos efectos negativos. Un par de recomendaciones al respecto son incluir el uso de luminarios con **tecnología**

antideslumbrante y cuidar la **disposición de las fuentes lumínicas**, para evitar reflejos molestos en las pantallas de computadoras y otras superficies reflectantes.

3. **Adaptabilidad y flexibilidad.** Como decíamos, cada espacio de trabajo tiene sus **propias necesidades** en términos de iluminación; por lo que es importante diseñar esquemas que sean adaptables y flexibles. Esto se logra mediante el uso de **iluminación modular y regulable**, que permite a los usuarios **ajustar la intensidad** según las diferentes tareas.

LED y tecnologías avanzadas

Actualmente, la solución más empleada que da respuesta a estas variables son los **luminarios a base de LED**, cuya amplia variedad se ha segmentado demasiado en relación con su aplicación. Aparte de los **ahorros energéticos**, que pueden ser de entre 60% y 68% según con qué otra tecnología se compare, los **productos más avanzados** de este tipo en el mercado permiten beneficios como:

- Incrementar los niveles de iluminación y **mejorar su control** óptico.
- Aumentar el confort visual y **emplear distintas temperaturas** de color.
- Ofrecer una **reproducción cromática mejorada**.
- Y evitar el **efecto estroboscópico** de la tecnología fluorescente; algo muy común en casos de remodelación, que en el argot de la iluminación profesional se le relaciona con el concepto de **retrofit**: "*la posibilidad de actualizar las lámparas o luminarios por versiones de **tecnología y desempeño superior**, sin necesidad de modificar la instalación eléctrica ya existente*", explica Juan Carlos Laso.

Un **valor extra** que pueden tener los nuevos proyectos o remodelaciones sobre iluminación en espacios de trabajo, es la integración de **tecnologías de control**, que van desde sistemas de **iluminación inteligente** que se ajustan automáticamente en respuesta a la luz natural y los patrones de ocupación, hasta luminarios LED de **eficiencia energética todavía mayor**.

La integración de tecnología avanzada puede mejorar significativamente la **calidad del ambiente visual** y reducir el **consumo de energía** en los espacios de trabajo. Por último, pero no menos importante, hay que partir de la idea de que **el diseño de iluminación** para oficinas debe considerarse como **parte integral** del diseño arquitectónico general de un espacio.

*"Una iluminación bien diseñada, no sólo cumple con los **requisitos funcionales y ergonómicos** del espacio de trabajo, sino que también contribuye a la **estética general y la atmósfera** del entorno. Al integrarla de manera holística en el diseño de interiores, se puede crear un ambiente visualmente atractivo y estimulante que impulse **la creatividad y el bienestar** de los empleados";* concluye Juan Carlos Laso, CEO del Grupo Construlita.

-o0o-

Sobre [Construlita](#)

Construlita es una marca experta en iluminación profesional para aplicaciones comerciales, en oficinas,



centros de servicio, industrias, de hospitalidad, arquitectónicas, urbanas y de alumbrado público. Satisface las necesidades de usuarios de la iluminación mediante conocimiento, tecnología y generación de propuestas que agregan valor a los proyectos, creando espacios llenos de experiencias cautivadoras que aumentan los sentidos mediante la luz. *“Convierte tu talento profesional en realidades que trascienden”.*