

Elegir la iluminación led más adecuada para nuestras necesidades puede ser complicado teniendo en cuenta la variedad y cantidad de modelos que hay en el mercado.

Ahorro de Energía en las Bombillas led para el hogar

El consumo energético de las familias supone prácticamente el 30% del total del gasto energético español, repartiéndose casi en partes iguales entre vivienda y vehículo propio. Es decir, cada hogar es responsable de producir anualmente 5 toneladas de CO₂ a la atmósfera. La iluminación representa el 16% de este consumo.

Cada habitación en tu casa es diferente

Probablemente conoces que la luz del sol nos da energía, pero ¿sabías que las bombillas funcionan de manera similar? Los focos que **emiten ondas de luz azules** producen **serotonina**, lo que nos hace centrados, despiertos y alerta. Los focos **que no emiten ondas de luz azules** permiten que nuestro cerebro produzca **melatonina**, lo que nos relaja, nos adormece y nos prepara para una buena noche de sueño.

ESCALA KELVIN



- Las bombillas de temperatura más baja producen blancos cálidos, similares a un fuego, mientras que las de temperatura media producen blancos neutros, y las de mayor temperatura producen blancos fríos o imitan la luz del día.
- También es un concepto erróneo común que el brillo de una bombilla se mide en vatios. Los vatios realmente miden el uso de energía, mientras que los **lúmenes miden el brillo**.

Iluminación led para el uso del dormitorio

En nuestras habitaciones, la mayoría de nosotros queremos que la atmósfera sea relajada, tranquila y pacífica.

Evitar las ondas de luz azul en el dormitorio evitará que su ritmo circadiano confunda la luz de su dormitorio con la luz natural del exterior. Esto le permite a su cerebro producir la melatonina necesaria para un sueño confortable.

¿Eres un lector nocturno? Si tienes una lámpara de lectura junto a la cama o planteas comprar una, los tonos azules suaves o neutros son mejores para leer, ya que el color blanco frío crea un alto contraste con la página.

Nivel de Brillo Total Sugerido: 1,500 a 4,000 Lúmenes
Temperatura de Color Sugerida: 2700-3000K



Iluminación led para uso en la oficina del hogar

Si queremos disponer de una oficina en casa, necesitamos asegurarnos de que las luces puedan maximizar nuestra capacidad de ser productivos en el espacio provisto.

Poner luces blancas frías en la oficina, que imiten la luz del día, aumentará la producción de serotonina, manteniéndonos centrados, alerta y llenos de energía.

Asegúrate de elegir un lugar que no genere reflejos no deseados en la pantalla de tu ordenador. También es posible que quieras colocar lámparas de escritorio led que ofrecen gran iluminación y tienen la capacidad de cambiar la temperatura de color bajo nuestro deseo.

Nivel de Brillo Total Sugerido: 3,000 a 6,000 Lúmenes
Temperatura de Color Sugerida: 3000-5000K



Iluminación led para el uso de la sala de estar

La sala de estar es un lugar idóneo para ofrecer la mejor comodidad a los huéspedes, entretener o simplemente descansar y relajarse. Ya sea que estés mirando una película o charlando con amigos, es importante tener una combinación de fuentes de luz en la sala de estar para adaptarse a la ocasión que sea.

Al igual que en el dormitorio, es bueno evitar las lámparas brillantes que emiten luz azul que crean serotonina y nos dan energía. Las lámparas de foco ajustables se pueden dirigir a las paredes para

iluminar cuadros, fotos familiares o simplemente para reducir el resplandor del televisor.

Colocar lámparas de foco en las paredes o techos es también una excelente manera de eliminar las sombras no deseadas. Las nuevas lámparas led de 3 vías se pueden utilizar en todas las lámparas de mesa de tres vías que puedas tener en tu sala de estar.

Nivel de Brillo Total Sugerido: 1,500 a 3,000 Lúmenes
Temperatura de Color Sugerida: 2200-3000K



Iluminación led para uso en el comedor

Cuando tenemos una buena comida con la familia o con invitados, no queremos que la iluminación sea demasiado brillante y desagradable, y tampoco queremos que sea tan oscura que nos quedemos dormidos.

Ya sea una merienda de la tarde o una cena tardía, las lámparas de techo regulables permiten ese brillo perfecto en cualquier momento del día. Por tanto tonos suaves a neutros para el comedor que crean el ambiente perfecto.

Además, considera las bombillas led para lámparas de araña que se utilizan comúnmente en el comedor, las lámparas de araña led ofrecen un hermoso color y luz.

Nivel de Brillo Total Sugerido: 3,000 a 6,000 Lúmenes
Temperatura de Color Sugerida: 2200-3000K



Iluminación led para uso en la cocina

La cocina es, en esencia, un espacio de trabajo. Muchos de nosotros comenzamos nuestras mañanas en la cocina, así que esas bombillas que emiten luz neutra sobre los mostradores nos ayudarán a estar alerta y despiertos mientras preparamos el desayuno.

Si además de eso tienes una mesa en tu cocina, un accesorio de techo regulable con una temperatura de color más cálida puede crear un ambiente agradable para equilibrar las luces neutras más brillantes sobre los mostradores de la cocina.

Las cocinas también pueden aprovechar la iluminación superior empotrada que puede beneficiarse de las bombillas led o perfilera

led en los módulos suspendidos de cocinas para iluminar perfectamente la zona de trabajo.

Nivel de Brillo Total Sugerido: 4,000 a 8,000 Lúmenes
Temperatura de Color Sugerida: 2700-5000K





Iluminación led para uso en el baño

En el cuarto de baño deben convivir dos tipos de iluminación. Por un lado, una iluminación general y por otro lado una iluminación más puntual, que apoye a la primera sólo cuando la necesitemos, para poder realizar tareas de higiene y cuidado personal de forma minuciosa.

La iluminación en el baño, por las características de la estancia, implica ciertas exigencias de seguridad como tener en cuenta el

grado de **IP**. Por **IP** entendemos el **Índice de Protección** de una luminaria. El número consta siempre de dos dígitos. El primero de ellos hace referencia al nivel de protección que ofrece la luminaria frente al polvo e intrusiones de cuerpos sólidos y el segundo dígito hace referencia al nivel de protección de esa luminaria frente a la intrusión de líquidos. En el caso del primer dígito, los valores van desde 0 hasta 6, siendo 6 el valor de mayor protección. En el caso del dígito que nos informa de la protección a los líquidos, los valores van de 0 a 8, siendo 8 el valor que permite a una luminaria ser sumergida, por ejemplo, en agua.

Luz general

Contar con una buena iluminación general es importante para que el baño resulte cómodo y respire una atmósfera agradable y relajante. Lo más aconsejable y práctico es instalar luminarias empotradas en el techo, aunque luminarias en superficie (plafón) también son una solución correcta. Los focos halógenos producen una luz muy similar a la natural pero entre sus inconvenientes está que generan mucho calor y su consumo es elevado. Hoy en día, en el mercado, disponemos ya de lámparas led sustitutivas del halógeno con la misma reproducción cromática y temperatura de color, lo que las convierte en la fuente de iluminación perfecta para iluminar nuestros baños.

En este caso, dependiendo de la cercanía de la luminaria a la zona de baño recomendamos un **IP** mínimo de **IP44** de ese modo, garantizamos que el vapor no se introduzca en la luminaria con el consiguiente peligro.

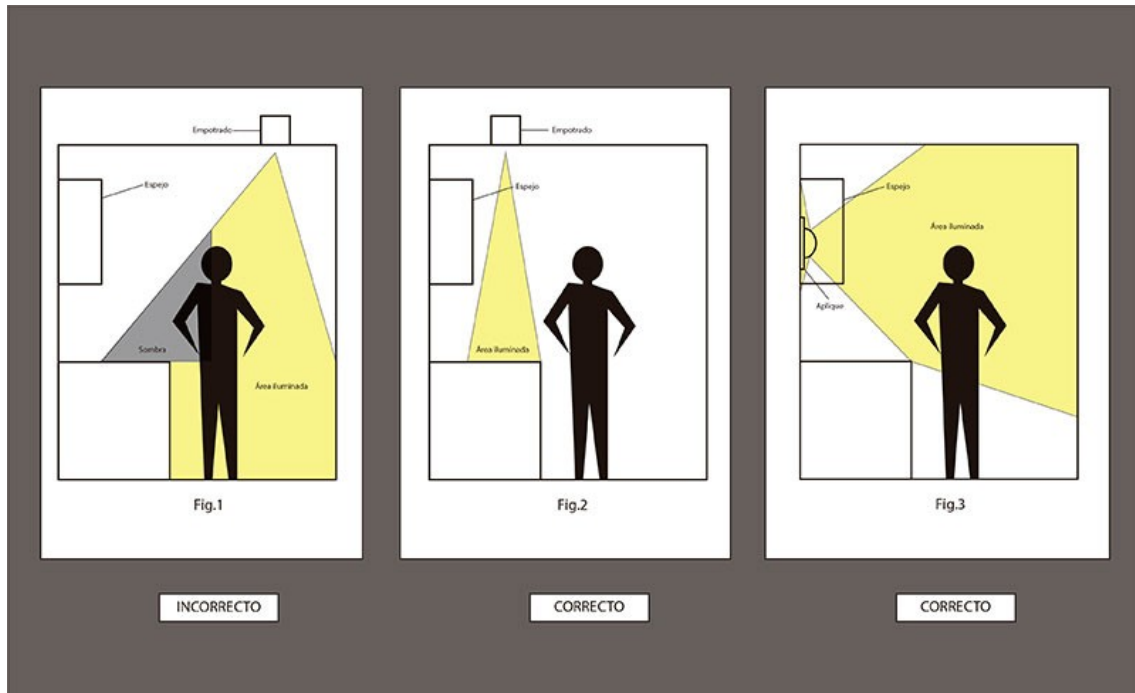
Zona de espejo

Una de las zonas más importantes del baño es el área del espejo; es la zona del baño en la que se realizan trabajos que requieren de una mayor exactitud y por esa razón es importante tener una iluminación uniforme que no genere sombras ni reflejos. Para evitar este tipo de problemas os planteamos varias soluciones:

- La primera de las soluciones sería la de colocar iluminación empotrada en techo. En este caso el empotrado deberá de situarse sobre el lavabo (Fig.2); y no sobre nosotros (Fig.1) pues nuestro propio cuerpo estaría generando su propia sombra y dificultará la buena visión sobre el espejo.
- Otra solución es colocar un aplique de luz frontal; o bien sobre el espejo o bien a ambos lados del espejo; la conocida como Luz

de camerino. Este tipo de aplique anularía cualquier tipo de sombra que nos pudiera generar la luz de techo. (Fig. 3)

En esta zona del baño es recomendable utilizar luminarias con un **IP44**, pues a pesar de ser una zona que no está expuesta directamente al agua hemos de prever que el vapor de la ducha si pueda alcanzar dicha luminaria.



Zona de baño o ducha

Generalmente la zona de baño o ducha suele ser la zona que menos iluminada está del baño. Si deseas una iluminación funcional la mejor solución es un foco empotrado especial para zonas húmedas. En este caso siempre se requieren equipos de bajo voltaje (12v) y de estructura estanca. La protección que debe tener la luminaria en esta zona es de un **IP** o **índice de protección** de **67**, que garantiza una total protección frente a las salpicaduras de agua. De esta forma podremos ducharnos y bañarnos con total tranquilidad y sin peligro alguno.

Nivel de Brillo Total Sugerido: 4,000 a 8,000 Lúmenes

Temperatura de Color Sugerida: 3000-5000K

