



Luz cálida, luz fría o neutra: lo que tienes que considerar

Elegir la decoración del hogar es una de las tareas más complejas que puede haber, pues se deben de considerar varios parámetros para realizarlo con éxito. Uno de los más importantes y quizá más olvidados es la iluminación. Saber cuál es diferencia entre el tipo de luces te ayudará a escoger la que mejor se adapte a tus necesidades, por lo que aquí te explicamos la función de cada una de ellas.

Existen tres tipos de luces dependiendo de su intensidad: hay luz cálida, fría y neutra, y cada una nos ayudará a obtener un ambiente distinto dentro del hogar. La primera se encuentra por debajo de los 3 mil 300 grados Kelvin; la segunda tiene una intensidad entre 5 mil y 6 mil; y la tercera emite alrededor de 4 mil.

Luz cálida: la ideal para el descanso

Para espacios de descanso y relajación, como salas de estar o habitaciones, los expertos en interiorismo recomiendan el uso de la luz cálida —la puedes reconocer por su característica luz amarilla—. Esto se debe a que su baja potencia ayuda a que sea percibida como cálida y acogedora, además de que es un tipo de iluminación que no lastima la vista.



Luz fría: mayor iluminación

Si lo que buscas es mayor iluminación, entonces la luz fría es la respuesta. Su blanco en tonos azulados ayuda a crear ambientes más estimulantes, por lo es ideal para áreas del hogar donde hay mucho movimiento o se necesita que no haya oscuridad.

Por ejemplo, la luz fría es ideal para cuartos de baño, pasillos y escaleras, así como también algunas zonas de la cocina y el jardín. Posiblemente la reconozcas porque es usada principalmente en espacios públicos como estacionamientos, hospitales y oficinas; es decir, en ámbitos más profesionales.

Cabe destacar que la hormona del sueño, mejor conocida como melatonina, reduce particularmente con este tipo de luz dada su intensidad. De acuerdo con el Instituto Europeo del Sueño, la producción de la hormona aumenta cuando hay menos exposición luminosa, así que ya sabes: esta es la ideal para mantenerte despierto.

Luz neutra: la favorita de muchos

La luz neutra, como su nombre lo dice, se encuentra en medio de la cálida y fría, convirtiéndola en la favorita de muchos gracias a que no es ni muy intensa ni muy tenue. Un pro de la iluminación neutra es que es la más parecida a la luz natural del día.

Su implementación es ideal para cualquier espacio de la casa, aunque es más común encontrarla en lugares de estudio y donde se requiera de mayor concentración. Si lo tuyo no son los tonos amarillos de la luz cálida, entonces la neutra será tu salvación.

¿Se pueden combinar?

Si quieres tener más de un tipo de luz en algún espacio de tu casa y te estás preguntando si es posible, la respuesta es sí. Por ejemplo, puedes combinar iluminación cálida y fría en habitaciones o salas de estar, o fría y neutra en baños y cocinas.

Lo recomendado es que, sea cual sea el espacio en el que implementes dos tipos de iluminación, haya concordancia. En la primera combinación te sugerimos darle mayor fuerza a la luz cálida y utilizar la fría en lámparas o luces decorativas; mientras que en la segunda puedes dejar la cálida como secundaria.

Luz neutra:

- La más parecida a la luz natural del día.
- Su implementación es ideal para cualquier espacio de la casa, aunque es más común en lugares de

EXPO 17ª Edición
ambientes
Crea·Decora·Renueva

The infographic features a purple background on the left with white text. On the right, there is a logo for 'EXPO 17ª Edición ambientes' with the tagline 'Crea·Decora·Renueva'. Below the text is a photograph of a modern desk with a white chair, a typewriter, a framed letter 't', and several potted plants. The image is decorated with colorful geometric shapes like circles and squares in purple, orange, and green.