

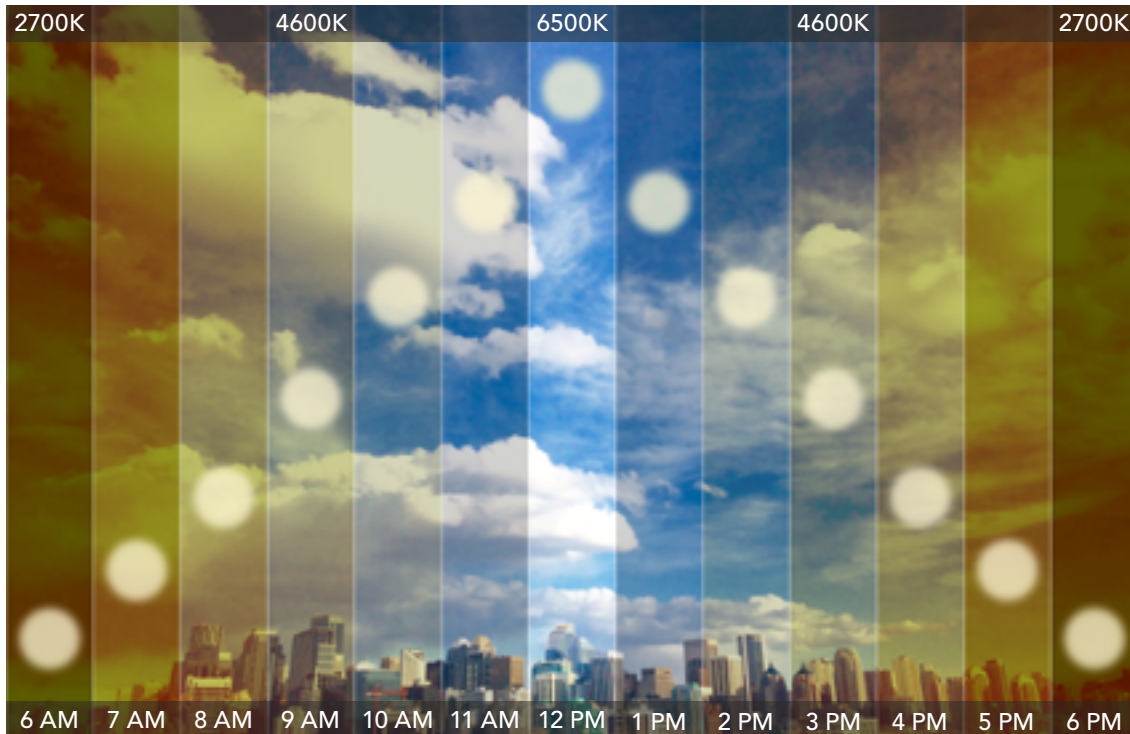


## ¿CÓMO CREAR BIENESTAR A TRAVÉS DE LA ILUMINACIÓN?

Conoce las claves para crear ambientes de iluminación que se adaptan a las personas

La iluminación es un aspecto clave en el desarrollo de la vida diaria. Las actividades que realizamos a lo largo del día se ven influenciadas por periodos de luz y oscuridad, es decir, el día y la noche.

Este ciclo de veinticuatro horas guiado por la luz solar se llama ciclo circadiano. Se trata de un ritmo biológico interno que se repite aproximadamente cada 24 horas y regula diversos procesos fisiológicos en nuestro cuerpo, tales como el sueño, la temperatura corporal y la liberación de hormonas, entre otros. Su adecuado funcionamiento es crucial para mantener el equilibrio y bienestar en nuestra salud.



Uno de los principales retos de los profesionales de iluminación, es reproducir a través de la iluminación artificial las temperaturas del ciclo circadiano. Es por eso que desde hace unos años es tendencia la iluminación centrada en las personas o también conocida como *Human Centric Lighting*.

### ¿Qué es la iluminación centrada en las personas?

—La iluminación centrada en las personas se refiere a un enfoque de diseño y aplicación de sistemas de iluminación que se basa en las necesidades y el bienestar de las personas que habitan o utilizan un espacio determinado.

En lugar de simplemente iluminar un espacio de manera uniforme o estandarizada, la iluminación centrada en las personas considera factores como la ergonomía, la psicología y el confort visual para crear ambientes óptimos.

Existen conceptos clave al momento de conceptualizar un diseño de iluminación bajo los principios de la iluminación centrada en las personas:

- 1- Bienestar y salud.** La luz adecuada puede regular los ritmos circadianos, mejorar el estado de ánimo, aumentar la concentración y reducir el estrés. Al considerar los aspectos biológicos y emocionales de la luz, se pueden crear entornos más saludables y agradables para las personas.
- 2- Confort visual.** Adaptar la iluminación al entorno y a las tareas que se realizan en él, asegurando niveles de iluminación adecuados, evitando el deslumbramiento o el contraste excesivo, contribuyendo a reducir la fatiga visual, mejorando la eficiencia y la comodidad en el desempeño de las actividades.
- 3- Personalización.** La capacidad de personalizar y controlar la iluminación permite adaptarla a las necesidades individuales y a las actividades específicas que se hacen en un espacio.
- 4- Ahorro energético.** Al usar tecnologías de iluminación eficientes y sistemas de control inteligentes, se puede lograr un uso más eficiente de la energía, reduciendo el consumo y los costos.

### Crea experiencias de bienestar a través de la iluminación

— Como hemos visto, la iluminación es una herramienta esencial en la creación de espacios saludables, no solo es un enfoque que nos permite visualizar de forma clara nuestro entorno, la iluminación es capaz de producir bienestar en las personas a nivel fisiológico e influir significativamente a nivel psicológico.

Existen espacios donde el principal objetivo es crear experiencias de bienestar, como en espacios de hospitalidad, restaurantes y centros culturales. En el diseño de estos espacios es imprescindible implementar soluciones de iluminación centrada en las personas

para brindar atmósferas de calidez y confort a los usuarios. Cada proyecto es único y es importante considerar las necesidades y preferencias específicas de cada espacio y sus habitantes al diseñar un sistema de iluminación adecuado.

**1- Espacios de hospitalidad.** Los espacios de hospitalidad requieren una iluminación acogedora, flexible, funcional, energéticamente eficiente, estéticamente atractiva, segura y conectada, que se adapte a las necesidades y actividades de los huéspedes para crear una experiencia agradable y satisfactoria. Esto se puede lograr a través de:

- Iluminación dinámica: instalar sistemas de iluminación que cambien a lo largo del día imitando los patrones de luz natural, ayudando a regular el ritmo circadiano de los huéspedes y mejorando su sueño y estado de ánimo.
- Control individual: proporcionar el control sobre la intensidad y el color de la luz en sus habitaciones, lo cual les permite adaptar el ambiente según sus preferencias y necesidades.

**2- Restaurantes.** La iluminación en un restaurante debe crear un ambiente cómodo, resaltar características del espacio, proporcionar una iluminación adecuada en las mesas, ser regulable y eficiente energéticamente. Considerar también la iluminación exterior en caso de terrazas y áreas exteriores. Todo esto contribuye a proporcionar una experiencia placentera y memorable para los clientes. Algunos puntos clave a considerar son:

- Iluminación ajustable: ofrecer diferentes configuraciones de iluminación para adaptarse a diferentes momentos del día, creando ambientes acogedores y atractivos.
- Iluminación de acento: utilizar una iluminación precisa y direccional para destacar los platos en exhibición o crear efectos de iluminación especiales que realcen la presentación de los alimentos.
- Zonificación: los restaurantes suelen tener diferentes áreas, como el comedor principal, el bar, el área de recepción y posiblemente una terraza exterior. Cada zona requiere una iluminación específica para resaltar sus características y funciones, permitiendo una transición entre espacios.

**3- Centros culturales.** La iluminación en un centro cultural debe ser flexible, resaltar obras de arte y exhibiciones, contar con sistemas de control y regulación, ofrecer flexibilidad de color, ser energéticamente eficiente, adaptable y versátil. Todo esto contribuye a crear una experiencia inmersiva y atractiva para los visitantes; también a resaltar la importancia de las obras y actividades culturales que se llevan a cabo en el espacio.

- Iluminación de acento: usar iluminación direccional para resaltar objetos o exhibiciones específicas y generar un ambiente dramático.
- Control de temperatura de color: ajustar la temperatura de color de la luz según el tipo de exposición o evento, creando diferentes atmósferas y realizando la experiencia visual de los visitantes.
- Iluminación interactiva: Incorporar sistemas de iluminación interactivos que respondan a la presencia o los movimientos de los visitantes, brindando una experiencia sensorial.
- Ahorro energético: los centros culturales suelen tener horarios de apertura prolongados, por lo que la eficiencia energética es esencial. Se deben utilizar sistemas de control inteligente para minimizar el consumo de energía y reducir los costos operativos.

## Soluciones en iluminación a la medida

—En Construlita hemos diseñado soluciones en iluminación que se adaptan a los requerimientos de la iluminación centrada en las personas.

Magnetrack Pro es una de nuestras soluciones que cumple con los criterios de flexibilidad y adaptabilidad, personalización y ahorro energético a través de control de iluminación. Es un sistema minimalista de iluminación modular en microrrieles magnéticos de 48V que cuenta con nuevos luminarios que potencializan las opciones de creación en un proyecto de iluminación profesional.

Con Magnetrack Pro puedes integrar luminarios de acento, bañadores de luz, módulos lineales y luminarios de diseño que se integran a la perfección en proyectos profesionales en espacios de hospitalidad como restaurantes, centros culturales y hotelería.

**Flexibilidad para crear escenas de acuerdo al espacio.**

#### ILUMINACIÓN DE ACENTO

Los luminarios compactos y lineales dirigibles de Magnetrack Pro ayudarán a resaltar elementos o iluminar los planos verticales

#### LUZ PARA ACTIVIDADES

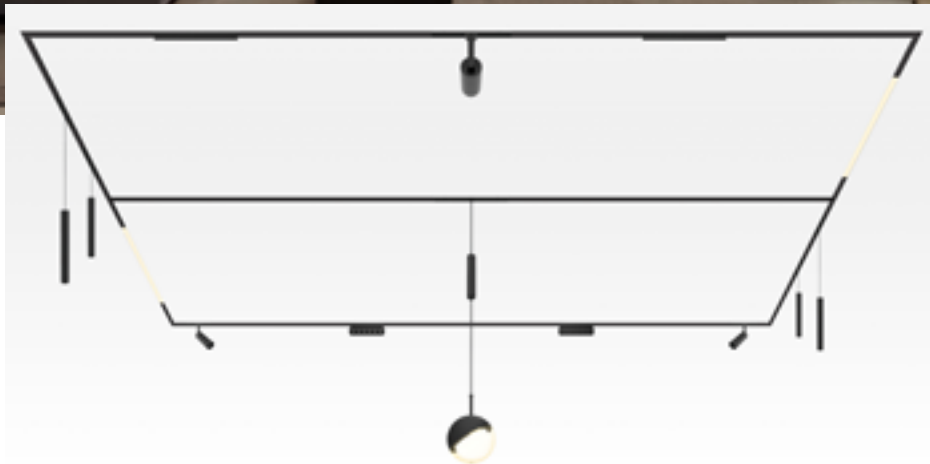
Para dar un sentido funcional a la iluminación, los luminarios multispot pueden colocarse como iluminación concentrada en el plano horizontal.

#### ILUMINACIÓN GENERAL

Brinda una mayor visibilidad de la habitación al crear patrones de luz con los módulos lineales.

#### TOQUES DE DISEÑO

Para crear atmósferas más íntimas y confortables, Magnetrack Pro cuenta con un luminario decorativo de luz puntual y otro de luz difusa.



Crea recorridos de luz en ambientes confortables con nuestras soluciones a la medida. Te invitamos a conocer más sobre **Magnetrack Pro** y otras opciones que se adaptan a tus proyectos de iluminación. Si requieres más información, visita nuestro [sitio web](#) o acércate a nuestro equipo de expertos.