

distrito oficina

número 17
— 2021



España 24,20€



Tendencias en *light design*
Maurici Ginés, artec3 Studio
La oficina más saludable
The Google School for Leaders

CULTURA Y TENDENCIAS DEL ESPACIO DE TRABAJO



10 CONCEPTOS BÁSICOS DE ILUMINACIÓN

Alvaro Coello de Portugal, *light designer*.

La luz influye activamente en nuestra salud, ánimo y bienestar. Según se implementan las medidas de desescalada y los negocios vuelven a abrir, parece un buen momento para analizar la experiencia y mejorar nuestro entorno y salud con una buena luz. A continuación, diez consejos sobre iluminación para entender mejor cómo funciona, cómo nos afecta y cómo implementar mejoras mediante conceptos claros.

1. Iluminación natural: Nuestro cuerpo reacciona muy positivamente ante los estímulos de la luz solar tras millones de años evolucionando con ella. Uno de los principales objetivos de la luz artificial es imitarla. Aprovechemos la luz solar tamizada cuando sea demasiado intensa.

2. Tono de blanco: La luz blanca se comercializa en diferentes tonos. Para elegir la temperatura de color, gama de

blancos que van del anaranjado a un tono casi azul, tengamos en cuenta que la iluminación afecta tanto a la percepción del ambiente como al funcionamiento del cuerpo.

3. IRC y CRI: Suelo describirlo simplificado como calidad de luz, e indica cómo la luminaria reproduce o desvirtúa los colores de los objetos que miramos. Esto es esencial para lograr un ambiente natural. Aunque no lo sepamos, viene etiquetado en bombillas y luminarias, y deberíamos comprobarlo siempre.

4. UGR: Indica el grado de deslumbramiento. Los *lighting designers* tenemos formas de medirlo y controlarlo mediante instrumentación y software de simulación... además de experiencia y sentido común. Empecemos por evitar que las bombillas o leds queden desnudos y se vean de forma directa sin ningún filtro.

5. Regulación: Existen todo tipo de sistemas de regulación. Unos estandarizados, y por ello más conectables, y otros cerrados, pero que también cumplen sus funciones. También los hay alámbricos e inalámbricos. En todo caso, la regulación ayuda no sólo a la creación de diferentes escenas y ambientes, sino que es determinante para nuestra salud, rendimiento y ánimo.

6. Parpadeo (Flickering): Efecto que vemos cuando hacemos una foto con el móvil y sale con unas líneas o barridos apreciables incluso en la misma pantalla. Esto se debe al parpadeo, que se puede evitar instalando transformadores de calidad, para alimentar las luminarias led.

7. Luz de Noche: Nos levantamos para ir al baño en mitad de la noche, encendemos cualquier luz... y nos desvelamos. Se evita incorporando alguna luz indirecta que nos permita ver lo suficiente bajo niveles de oscuridad.

8. Blanco Dinámico (Tunable-white): Consiste en que una misma luminaria pueda cambiar, mediante regulación, de tono entre luz blanca cálida (amarillo anaranjado) y luz fría (blanco azulado), que además de a la estética, afecta a nuestros biorritmos.

9. Human Centric Lighting: Centrarse en el bienestar de las personas para proyectar y utilizar la luz de forma adecuada. Estudios científicos recientes muestran que llevamos décadas expuestos a una iluminación inadecuada. Merece la pena proyectar y regular la luz artificial para que se aproxime a la natural, que es la que nuestro cuerpo entiende.

10. Dejémonos aconsejar: Los *lighting designers* estamos atentos a estos avances y los implementamos en nuestros proyectos. Busquemos el consejo de un profesional, preferiblemente que sea imparcial en la elección de productos y marcas.

✦ Alvaro Coello de Portugal es *lighting design director* en RDT Studio y socio profesional senior de la APDI.

Tenemos muchos amigos...
Envíanos tu *selfie* con la revista a
hola@distritooficina.com y entra en
el club **DO FRIENDS**



Nos faltas tú...

www.distritooficina.com/do-friends