

ESPECIAL CONSTRUCCIÓN

Luz, la herramienta intangible

Esperanza García, interiorista y 'lighting designer' en Almo Studio, brinda a los lectores algunos consejos para conseguir la iluminación perfecta y adecuada para cada tipo de estancia

R. MARI

Si hacemos una búsqueda de la palabra luz en Google, la definición que aparece es «forma de energía que ilumina las cosas, las hace visibles y se propaga mediante partículas llamadas fotones», aunque para Esperanza García, interiorista y especializada en iluminación, la luz también «es un material intangible, que modifica la apariencia de un espacio, sin alterarlo físicamente, pero que transforma lo que sentimos cuando estamos en él. La luz guía la mirada y dirige la atención a los detalles. Con ella interpretamos y acentuamos. En definitiva, es un instrumento muy potente para proyectar en arquitectura».

Según explica Esperanza, no existe una ley que se pueda aplicar a todos los espacios y tipos de personas a la hora de iluminar, pero sí podemos desarrollar algunos puntos básicos a tener en cuenta para que una planificación lumínica sea confortable, adecuada y eficiente. «La idea es navegar desde lo general hasta lo concreto e ir desgranando algunos consejos que pueden ser interesantes cuando iniciamos un proyecto».

Así, Esperanza García, que cuenta con su propio despacho de diseño interior e iluminación, Almo Studio, facilita a los lectores algunas recomendaciones a tener en cuenta a la hora de iluminar un espacio:

1. Planificar. Para empezar, lo más importante es la planificación. Tanto si es una reforma como si es una obra nueva, antes de nada, deberemos estudiar en profundidad cómo se van a vivir los espacios, cómo son las personas que los usarán y qué actividades desarrollarán en ellos. Cuando abordo un nuevo proyecto me gusta pensar que voy a contar una historia y que los protagonistas la vivirán a través de la luz. La historia que queremos contar nos llevará a crear experiencias y sensaciones lumínicas dependiendo de cómo vaya a vivirlas.

«LA LUZ JUEGA UN PAPEL IMPORTANTÍSIMO EN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO»

2. Luz natural. El segundo punto importante es observar cómo es la iluminación natural que reciben nuestros espacios. De esta manera podremos potenciarla, aprovecharla o tamizarla según nuestras necesidades. No es lo mismo un proyecto para una

«UTILIZAR LÁMPARAS O BOMBILLAS REGULABLES HARÁ QUE LOS ESPACIOS SEAN VERSÁTILES»

vivienda con pocas ventanas y orientadas al norte que un espacio con grandes ventanas que miren al sur.

3. Estados de ánimo. La luz juega un papel importantísimo en nuestros estados de ánimo. Los ritmos circadianos son los cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y que responden, principalmente, a la luz y a la oscuridad. Respetar nuestro ritmo circadiano será fundamental para una buena iluminación. En dormitorios, utilizar una luz suave nos ayudará a llegar al descanso después de un largo día de trabajo. En estos espacios es importante que la luz sea atenuada y en tonos cálidos para no excitar nuestros sentidos y conseguir un confort lumínico que nos ayude a relajarnos y a que el descanso sea más efectivo. Por otra parte, se recomienda utilizar una iluminación más brillante y en tonalidades más blancas para activarnos en los espacios que utilizemos durante las primeras horas del día, como cocina y baños. En espacios de trabajo o estudio, será interesante utilizar luminarias con leves tonos azulados para ayudarnos a conseguir estados de concentración.

4. Evitar la iluminación general. Estamos acostumbrados a ver espacios iluminados con un solo punto central en el techo de la sala. Esto, bajo mi punto de vista, es un grave error. La iluminación general crea espacios planos, con mucha cantidad de luz en un punto, pero dejando penumbras en el resto de la sala, sin contraste ni énfasis. Lo ideal es combinar iluminación en techo, paredes, sobremesa y/o suelo. De esta manera tendremos un espacio más dinámico, con ritmo, que sea atractivo a la vista y que nos aporte luz ahí donde realmente la necesitamos.

Por ejemplo, en un comedor-estar, podríamos instalar una luminaria de techo luz general, pero con el haz hacia la mesa. El ritmo lumínico lo conseguiríamos creando acentos con lámparas de pie alrededor del sofá y lámparas de sobremesa en algún mueble auxiliar para aportar un acento puntual, consiguiendo *confort* visual evitando deslumbramientos.



«LA ILUMINACIÓN GENERAL CREA ESPACIOS PLANOS, DEJANDO PENUMBRAS EN EL RESTO DE LA SALA»

5. Deslumbramiento. Qué molesto es cuando una bombilla nos da de lleno en los ojos y nos ciega durante unos segundos, ¿verdad? Ese es nuestro siguiente aspecto a tener en cuenta, evitar que las fuentes de luz se vean directamente. Usar pantallas en lámparas, difusores o instalar luminarias en fosos, nos ayudará a crear un ambiente lumínico agradable.

6. Regulación. Utilizar lámparas o bombillas regulables hará que los espacios sean versátiles y se puedan adaptar a los diferen-

tes momentos de actividad que se vivan en ellos. La regulación del color también es interesante para ciertas zonas de la casa, como la habitación de los niños. Si antes de ir a dormir utilizamos luz anaranjada, les ayudaremos a prepararse para el descanso. Hoy en día existen bombillas LED con cambios de color controlados desde nuestro smartphone, que pueden ser una gran aplicación en estas zonas y no conlleva un gran gasto.

Para entender la naturaleza de la fuente de luz, existen aspectos técnicos como consumo eléctrico (W), la temperatura de color (K), la equivalencia entre consumo LED e incandescencia y el índice de reproducción cromática (IRC). El tratamiento de la luz es un campo amplio. Cada uno de nosotros tenemos una relación particular con ella y con cómo la usamos en nuestro día a día. Los diseñadores de iluminación tratamos de materializar aquello que nuestros clientes imaginan y hacerlo realidad mediante la gran herramienta intangible: la luz.