



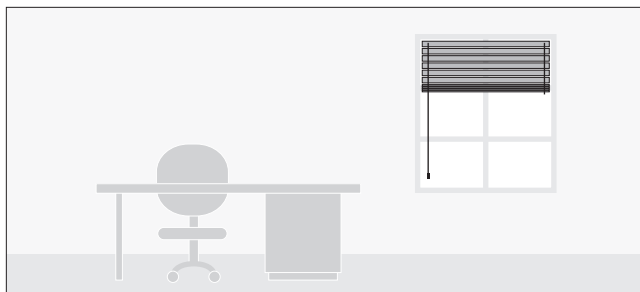
¿CÓMO ILUMINAR? EL ESCRITORIO

Cuando planifique la iluminación en su escritorio, sala de trabajo o “home office”, tenga presente que siempre será conveniente usar la luz natural de las ventanas para realizar actividades que requieran de esfuerzo visual. Esta luz puede resultar muy beneficiosa, siempre que no llegue el sol directo. Al oscurecer, necesitará complementarla con luz artificial que no proyecte sombras ni encandile. Para ello, siempre incorpore distintos niveles de iluminación combinando luz general con luz localizada.



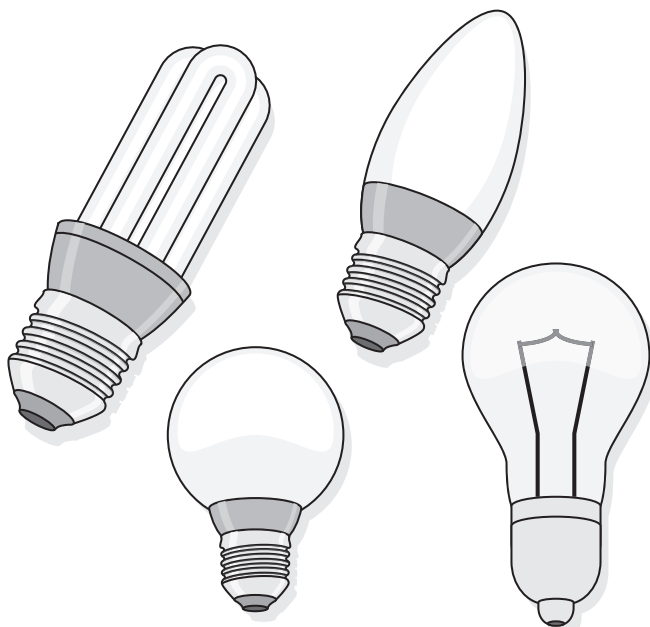
Al momento de iluminar su escritorio, se recomienda incorporar distintos niveles de luz según las actividades que usted realiza en este espacio. Primero, una luz general que no sea brillante para favorecer la lectura y la visión del espacio. Puede ser una lámpara colgante o de pie. Después es necesaria una luz puntual para el escritorio, que tenga movilidad y buen alcance. Si usa computador, se le recomienda utilizar una que reparta luz desde atrás, o también directamente al teclado, para evitar problemas posteriores a la vista. Y para iluminar estantes, opte por las lámparas de pinza con brazos movibles, que se dirigen hacia donde lo necesitemos. Para sacar el mayor provecho a la iluminación, recuerde que cada lámpara cumple una función determinada y la debe poner en el lugar indicado según esta función.

1 Cantidad de luz necesaria



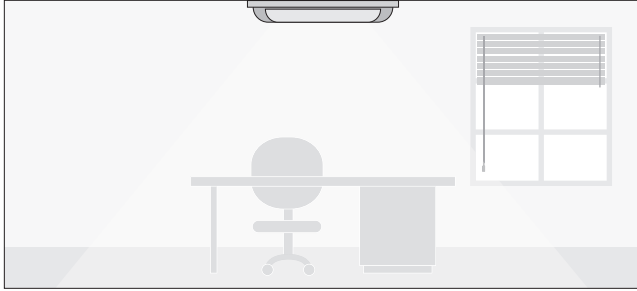
- El nivel de luz recomendado para áreas de trabajo es de unos 400 lux. (unidad derivada del Sistema Internacional de Medidas para la iluminancia)
- Si tiene ventanas en su escritorio, instalar persianas que le permitan ajustar el nivel de luz natural y controlar la entrada de los rayos de sol.

2 Qué ampolleta usar

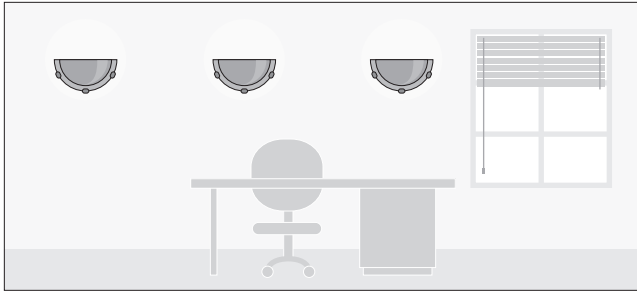


- El elemento fundamental de toda lámpara es su ampolleta. La utilización de un tipo determinado, puede llegar a cambiar completamente la percepción de un espacio. Es por ello que, antes de escoger una lámpara, es conveniente conocer también las características de las ampolletas que utiliza.
 - Ampolletas hay muchas: de vidrio transparente, incoloro o coloreado; de vidrio opalescente o mate; con rosca o bayoneta; en forma de vela, tubulares o esféricas.
 - Los avances tecnológicos junto con crear todas estas variedades, han ido renovando y mejorando los diseños, la eficacia luminosa, la seguridad y la vida útil de ellas y de seguro, a futuro, seguirán apareciendo nuevos tipos, cada vez más útiles y eficientes.
- Con el amplio rango de alternativas en donde escoger: incandescentes, halógenas, de bajo voltaje, fluorescentes compactos, tubos fluorescentes, etc., al momento de elegir la suya definir lo siguiente: cómo quiere que se distribuya la luz, cuánto quiere consumir en energía eléctrica, qué importancia tendrá una buena reproducción de los colores, qué apariencia de color le interesa imprimir al ambiente y qué costos de mantenimiento está dispuesto a asumir.

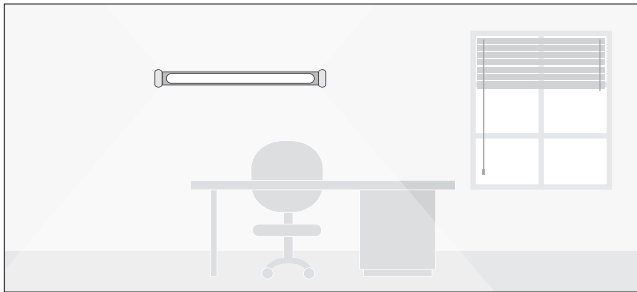
3 Qué tipo de luz utilizar



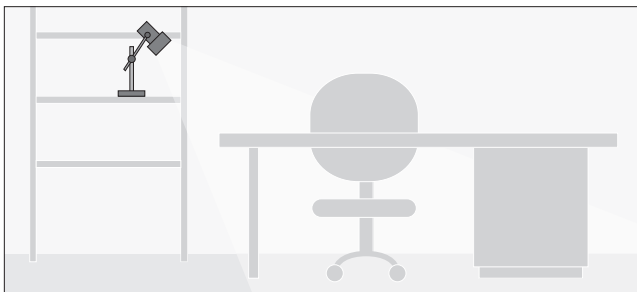
- La iluminación general no deberá ser muy brillante: una canoa de cielo con un difusor antirreflejo o una o más luminarias de iluminación indirecta pueden servir.
- Su vista no se cansará tan rápidamente si complementa su luz localizada con luz general, pues permitirá una transición más suave y gradual entre la luz y la sombra.



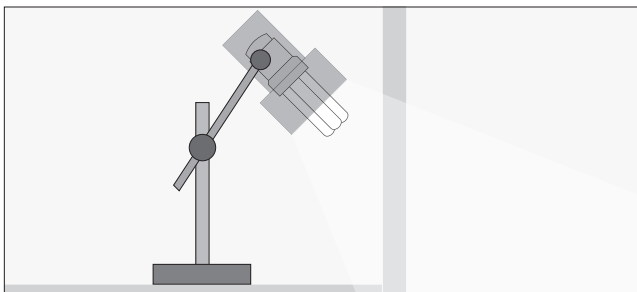
- La luz general no necesita provenir del punto central de la habitación. Puede conseguirla también a través de una iluminación discreta con focos de luz ambiental situados en los muros o focos laterales dirigidos desde el techo hacia obras de arte y libros.



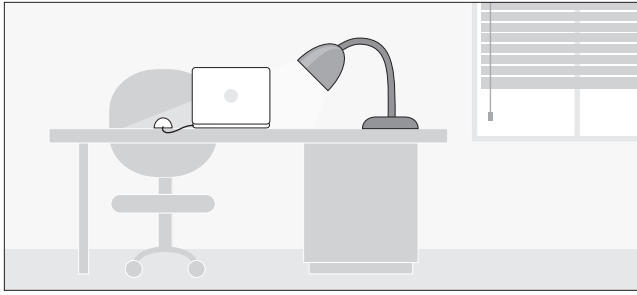
- Los fluorescentes proporcionan también una excelente luz general y son 2 a 3 veces más eficientes que una ampolleta incandescente normal.



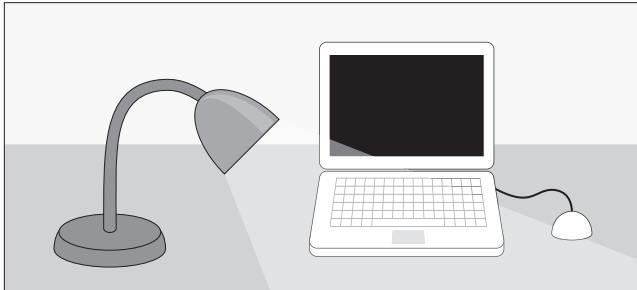
- Muy importante será la luz que instale sobre la zona de trabajo. Fijarla a la pared, dejarla sobre un estante o ponerla sobre una mesa.



- Si va a trabajar muy cerca de la lámpara, considerar la posibilidad de instalar una con ampolleta fluorescente: no sólo consumirá menos, sino que además generará menos calor que una ampolleta incandescente.



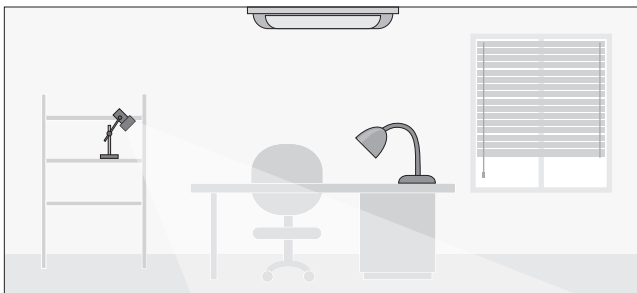
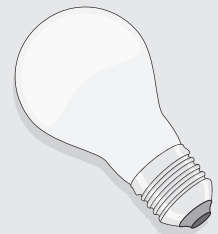
- Si tiene computador, instalar una lámpara que reparta su luz desde uno de los costados (costado izquierdo si es diestro y costado derecho si es zurdo).



- Una buena lámpara de escritorio concentrará la luz sobre el lugar exacto de trabajo, tendrá buena movilidad y buen alcance. Si tiene computador, deberá iluminar directamente el teclado sin llegar a producir reflejos molestos sobre la pantalla.

RECOMENDACIONES

Ideal para lectura y trabajo, es la ampolleta “Computer Bulb” que reduce la tensión de la vista. Esta ampolleta, debido a su relleno de gas Krypton y a una cubierta especial, emite una luz blanca que permite una mejor difusión de la luz, reduciendo los reflejos sin sacrificar el brillo. Se puede usar en cualquier lámpara con casquillo E27, especialmente cerca de un computador o televisor. Disponible en 60 Watts.



- Sectorizar sus interruptores, de manera que pueda mantener en funcionamiento sólo las zonas que verdaderamente necesita iluminar.

4 Evitar errores típicos



- Generalmente se ilumina la mesa de trabajo y estudio con apenas un punto de luz sobre ella, lo cual es un error grave que perjudica la visión.
- Para estudiar cómodamente necesita una luz general y una localizada. Sólo así evitará la fatiga visual y hará su trabajo más productivo.