

Empoderamiento  
de la mente.  
Fortalecimiento  
del cuerpo.  
Inspiración de la  
creatividad.

**Los focos y bombillas LED son bastante nuevos en el mercado de las luces. Existen muchas ventajas que resultan de cambiar sus focos y bombillos incandescentes (CFL por sus siglas en inglés) por bombillas LED.**

Estas ventajas incluyen:

- Los focos se encienden instantáneamente y no tiene que esperar que alcancen su máxima brillantez.
- Producen una luz blanca más brillante que los focos de luz tradicionales y de manera diferente a los focos tradicionales (incluso los CFL), los focos LED dirigen la luz en una dirección.
- Usan hasta 75% de menos energía que los focos o bombillas estándares.
- Duran entre 15,000 y 50,000 horas, lo que significa que pueden durar años en lámparas difíciles de alcanzar.
- Están disponibles en diferentes intensidades del espectro de luz: Ofrecen tonos cálidos o blanco suave, neutro o blanco fresco y luz del sol o del día.
- Se ajustan a los enchufes de lámparas y luces de techo existentes sin necesidad de modificación.
- No emiten el nivel de calor que emite un foco o bombilla tradicional.

La intensidad de la luz se mide en lúmenes. Mientras más altos los lúmenes, más brillante será la luz. La brillantez, o los niveles de lumen de las luces de su hogar pueden variar ampliamente, de modo que a continuación presentamos una regla general:

- Para reemplazar un foco incandescente de 100 W, busque un foco que le ofrezca aproximadamente 1600 lm. Si desea algo más apagado, escoja menos lúmenes; si desea una luz más brillante, busque más lúmenes.
- Reemplace un foco de 75 W con un foco ahorrador de energía que le ofrece aproximadamente 1100 lm.
- Reemplace un foco de 60W con un foco ahorrador de energía que le ofrece aproximadamente 800 lm.
- Reemplace un foco de 40W con un foco ahorrador de energía que le ofrece aproximadamente 450 lm (esta información proviene de energy.gov).

**Unas palabras de precaución**, las luces LED emiten más luz azul que los focos o bombillos convencionales. Una información proveniente de la universidad de Harvard indica: "Las ondas de luz azul, que son beneficiosas durante las horas del día porque aumentan la atención, los tiempos de reacción y el humor, parecen ser más perturbadoras por la noche". La luz azul es estimulante, de modo que los consumidores deben estar conscientes del efecto de la luz azul y del posible efecto "estimulante" que produce. Los investigadores están buscando el posible efecto negativo en la retina del ojo debido a la exposición a la luz azul, especialmente en niños y en personas sensibles a la luz.

Este artículo de la Universidad de Harvard se puede encontrar en el siguiente enlace:  
<http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>

