

### La contaminación lumínica representa:

- un gasto energético ineficiente, despilfarro de dinero y recursos.
- impide las observaciones astronómicas de nuestros cielos nocturnos.
- impide la apreciación de la brillantez de las lagunas bioluminiscentes.
- afecta los ciclos naturales de la flora y fauna, como el de las tortugas marinas que se desorientan por esta contaminación.
- afecta la salud del ser humano al interferir en el ciclo circadiano; no dormir apropiadamente tiene efectos severos en nuestra salud.

### ¿Cuál es tu nivel de iluminación?

Utiliza la guía que te presentamos para que evalúes tus hábitos de iluminación.

- la gráfica muestra una serie de categorías, selecciona la mejor contestación a tus hábitos de iluminación por cada categoría.
- analiza tus resultados, ¿cuál es el color de mayor prevalencia el verde o el rojo?
- si es verde, felicidades tienes buenos hábitos de iluminación.
- si no es verde, te invitamos a tomar acción para cambiar a una mejor iluminación, tanto por tu salud como por la salud de nuestra Naturaleza.

---

Si deseas conocer más sobre este tema visita PR Brilla Naturalmente  
[www.paralanaturaleza.org/en/puerto-rico-shines-naturally/](http://www.paralanaturaleza.org/en/puerto-rico-shines-naturally/)

### APAGA LA LUZ

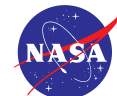
# Enciende la naturaleza

---

Puerto Rico esta influenciado por el resplandor de luz artificial nocturna, o contaminación lumínica. Ésta es causada por fuentes de luz artificial que impactan negativamente la esencia natural de nuestras noches.



[paralanaturaleza.org](http://paralanaturaleza.org)



para la  
Naturaleza

# GUÍA SIMPLE PARA LA EVALUACIÓN DE LUMINARIAS DE EXTERIOR

¿Cuál es tu tipo luminaria / bombilla?



LED



CFL



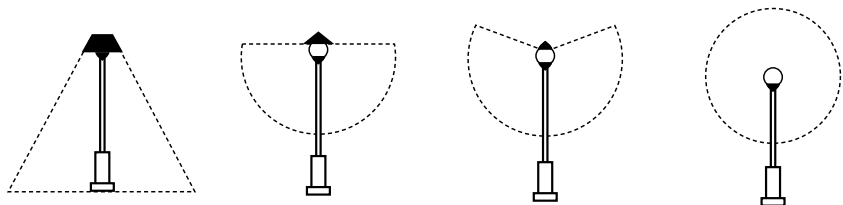
Halogen



Incandescente

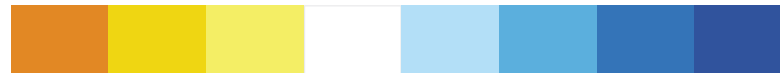
buena iluminación

mala iluminación, se recomienda cambiar



¿Hacia dónde ilumina tu luminaria / bombilla?

¿Cuál es el color de tu luminaria / bombilla?



2200K  
Amber  
Glow

2700K  
Soft  
White

3000K  
Warm  
White

4000K  
Cool  
White

5000K  
Daylight

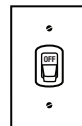
5500K  
Daylight  
Glow

6000K  
Daylight  
Deluxe

7000K  
Diamond  
White

buena iluminación

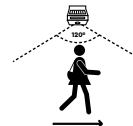
mala iluminación, se recomienda cambiar



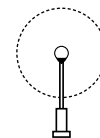
enciende solo cuando la necesitas



enciende con un reloj (timer)



enciende con un sensor de movimiento



enciende siempre durante la noche

¿Cuál es el modo / forma de encendido de tu luminaria / bombilla?