

## **PLANTAS EN DISEÑO DE INTERIORES**

### **HELECHO**

Se pueden encontrar en regiones tropicales, zonas ecuatoriales y mediterráneas.

Marcó tendencia en 2019 ya que se utiliza mucho en estilos rústicos y boho. Además de su valor decorativo, el helecho, al desprender humedad, es un buen aliado para mitigar la sequedad. Se puede colgar en el dormitorio para descansar mejor.

Su aspecto es absolutamente diferente según la clase de helecho que sea: las hojas (llamadas frondes) pueden ser de diversos tamaños y formas: los tenemos pequeñas y casi triangulares como las del adiantum (conocido popularmente como culantrillo), así como también largas y anchas.

Todos estos helechos tienen en común que no dan flores, necesitan mucha humedad y no soportan el sol directo. Regar con frecuencia, pulverizar agua sobre sus frondes y abonarlas con frecuencia, es suficiente para tener unas plantas sanas y espectaculares.



### **CALATHEA**

Son plantas, que en estado silvestre pueden alcanzar un metro de altura, mientras que si son cultivadas no rebasan los 50-60 cm. Tiene hojas muy hermosas, con colores que alternan entre verdes, rosas y púrpuras, en varias tonalidades y matices.

Necesitan luz difusa, nada de sol directo, no soportan temperaturas inferiores a los 18 °C y necesitan ambientes húmedos. Para su cultivo en maceta requiere de 3 partes de tierra de hojarasca, 3 de tierra de jardín, 3 de turba y 1 parte de arena. El posible cambio de maceta se realiza a finales del invierno. Su multiplicación se hace por división de las plantas al comienzo de la primavera.



### POTUS/POTOS

Una de las trepadoras más conocidas, el potus/potos es muy fácil de cuidar y es muy resistente. Aunque se la considera una planta de sombra (la luz del sol directa la quema) sí que requiere cierta cantidad de luz. Los mejores resultados se consiguen proporcionándole luz media indirecta; tolera una luminosidad intensa. Vegeta bien con una temperatura de entre 17 a 30 °C. Generalmente sólo necesitará riego cuando la tierra se note seca al tacto. Se puede añadir un fertilizante líquido en primavera y se debe replantar cada dos años.

Además, depura tres tóxicos: **xileno**, que puede provocar intensos dolores de cabeza y náuseas; **benceno**, que provoca fatiga, sueños, mareas y **monóxido de carbono**.

Puede llegar a ser muy tóxica para nuestras mascotas. No dejarlo al alcance de ellos.



### **AZALEA**

Sus pétalos ondulados y su color rosa o blanco aportan un toque romántico y la convierten en una planta de sombra – con flores– muy especial. Aunque requiere bastante cuidado, la azalea filtra el aire, sobre todo los químicos de los materiales de la construcción, como la espuma de poliuretano y madera contrachapada.

Crecen tanto en interior como en exterior. Necesitan sustratos bien drenados con alto contenido en materia orgánica, como compost y corteza de pino. Ésta planta requiere mucha luz, pero no se debe exponerla directamente al sol o sus hojas se marchitarán. Lo mejor es mantenerla en zonas de semi-sombra.



### **SANSEVIERIA**

Esta planta de sombra es muy versátil. Se puede tener en cualquier rincón. También tolera temperaturas elevadas y bajas, de hasta -5°C. Aunque no es fan del sol directo, la ausencia de luz puede hacer que su crecimiento sea aún más lento.

Gracias a sus propiedades, puedes colocarla en el dormitorio, ya que mejora el aire absorbiendo el dióxido de carbono, el formaldehído, el benceno y el tricloroetileno.



### **EUPHORBIA TRIGONA**

Son plantas suculentas de porte columnar, pueden alcanzar 3-4 metros de altura (en maceta crecen menos). No producen flores. Pueden encontrarse en cualquier ambiente bien iluminado.

Prefiere una exposición de sombra ligera evitando los rayos de sol directos en las horas más cálidas del día. No soporta temperaturas por debajo de los 10 °C; de ser así pierde las hojas.

Un suelo apropiado podría ser una mezcla de arena silíceo y mantillo de hojas descompuesto.

Regar de forma moderada esperando a que se seque la tierra entre riegos. Si sufre sequía prolongada puede ir perdiendo las hojas.



### **STRELITZIA**

En interiores no le tiene que dar el sol directamente pero necesita estar en un ambiente luminoso, y es aconsejable rotar la maceta regularmente para evitar que se incline hacia la luz. No resiste muy bajas temperaturas. Es una planta alta y escultural, que se ve muy linda en conjunto con otras plantas o sola, como punto focal.

En verano se recomienda regarla regularmente pero en invierno puede permanecer más tiempo sin necesidad de tantos riegos. Hay que tener cuidado de no regarla en exceso porque si el suelo está muy húmedo, podría dañar a la planta con la aparición de hongos que hace que la raíz se pudra. Lo mejor es pulverizar sus hojas durante todo el año porque necesita humedad ambiente. Es bastante resistente a plagas y enfermedades.



### **FICUS ELÁSTICA O GOMERO**

Es un árbol que en interiores necesita estar en un lugar con mucha luz (pero no sol directo), alejado de las corrientes de aire, porque el roce constante puede dañarlo. Puede crecer 1,50/1,80 mts. Necesita riego frecuente, sobre todo en verano, cuando crece más. Aproximadamente 3-4 veces por semana si está en el jardín y 2 si está en maceta; en invierno por lo general un riego cada 6-7 días es suficiente.

Es recomendable limpiar sus hojas con un paño húmedo. No necesita abono porque sus raíces crecen rápido sin necesidad de nutrientes extra. Se puede podar en primavera y verano, y lo ideal es poner ceniza en los cortes para que no desprenda mucho látex. Los trasplantes también se hacen en primavera.



### **FICUS PANDURATA**

Es un árbol que puede crecer hasta 3-4 mts de altura en interiores. Por su altura y grandes hojas puede ser un punto focal en cualquier ambiente. Necesita un espacio luminoso pero sin luz directa. No ubicar cerca de calefactores.

No necesita mucha agua: en verano puede llegar a regarse una vez por semana. Lo importante es verificar que la tierra se haya secado. Si las hojas tienen los bordes marrones, puede deberse a que la humedad del aire es baja. Lo recomendable entonces es aumentar la frecuencia de la pulverización de sus hojas. La tierra en la que esté plantado tiene que ser liviana, rica en materia orgánica y bien drenada. Es bastante resistente a las plagas y enfermedades. No resiste temperaturas menores a 6°.



### **MONSTERA DELICIOSA O COSTILLA DE ADÁN**

Es un arbusto trepador con raíces aéreas, no es difícil de cuidar. Sus hojas pueden medir entre 30-60cm. Necesita ambientes luminosos pero no sol directo ya que quema sus hojas. No tolera temperaturas menores a 6°.

Tolera bien la sequedad del suelo, pero no es lo mejor. Necesita riego moderado, cada semana en verano y cada 15 días en invierno. Lo mejor es siempre humedecer cada tanto sus hojas, con un trapo o pulverizarlas. Se recomienda usar humus para su suelo ya que necesita buen drenaje. Si las hojas inferiores se tornan amarillas y después marrones, por lo general se trata de exceso de agua. Para ayudarla a trepar, pueden usar un tutor y lograr un aspecto más robusto para que luzca de mejor forma.



### **CACTUS**

Son plantas suculentas que acumulan agua para adaptarse al hábitat en el que se desarrollan y transformado sus hojas en espinas para protegerse de los animales herbívoros y prevenir la pérdida de agua, ya que se almacena en el tronco. Necesitan varias horas de luz al día, evitar las corrientes de aire.

Necesita un riego moderado, que dependerá de la estación del año. En invierno hay que reducirlo casi al mínimo, en primavera hacerlo cada 10 o 12 días y en verano aumentarla frecuente y hacerlo cada 4 u 8 días.



### **CRASULÁCEAS**

Al igual que los cactus, son también de la familia de las suculentas, aunque a diferencia de sus hermanos con espinas, estas aseguran su reserva de agua en las hojas. Cuanto más riego reciben, más carnosas son sus hojas.

Tienen un gran poder decorativo y se adaptan a la perfección al interior de los hogares. Para saber si necesita agua, lo mejor es introducir un dedo en el sustrato y, si está seco, regarlas. Otro indicativo es el color de sus hojas, que estarán menos hinchadas y con un color morado. En invierno, espaciar los riegos.



### **PEPEROMIA**

Se caracteriza por sus grandes y carnosas hojas de un verde muy intenso y con forma de corazón. Tiene un alto poder ornamental y unos sencillos cuidados. Al igual que las crasuláceas, acumula el agua en sus hojas, lo que le confiere un aspecto carnoso.

Necesita una exposición indirecta al sol y es bastante sensible al frío. Si las hojas se curvan hacia adentro por lo general es un indicio de que le falta luz. Es habitual que se incline hacia la fuente de luz, es ideal ir rotando de a poco su maceta.

Su riego es moderado y, lo más adecuado, es comprobar antes la humedad del sustrato para cerciorarse de que necesitan agua. La humedad ambiental es muy favorable para su desarrollo (ya sea pulverizándola o colocando debajo un plato con agua).



### **CINTA O LAZO DE AMOR**

También conocida como malamadre. Necesita luz, pero sin exponerla al sol directo. Su riego debe ser más moderado en invierno, una vez a la semana será suficiente, mientras que en verano hay que incrementarlo a 2 o 3 veces por semana.

Es una de las plantas de interior más duraderas y perfecta para iniciarse en la jardinería. Además puede reproducirse fácilmente gracias a sus hijos que crecen en algunos de sus tallos. Son ideales para decorar cuartos de baño o cocinas ya que adoran la humedad. Es recomendable pulverizar las cintas de vez en cuando (sobre todo en verano).



### **ZAMIOCULCA**

Súper resistente. Son características sus hojas verdes brillantes y gruesas, y sus tallos en verde oscuro. Puede sobrevivir varios meses sin riego, aunque si recibe mucha luz necesitará un riego más frecuente.

Es mejor pasarse por escasez que por exceso, ya que no tolera el encharcamiento. Al ser una planta tropical, es perfecta para interior. Tiene raíces muy voluminosas, así que si crece bien por lo general necesita trasplantes a macetas más grandes cada dos años.



### **TRONCO DE BRASIL O PALO DE AGUA**

También conocida como palo del agua. Se caracteriza por las distintas tonalidades de verde de sus hojas. Para un correcto desarrollo necesita una temperatura entre 15 y 25º y luz natural pero no sol directo.

Le gusta la humedad alta, por lo que conviene pulverizar sus hojas un par de veces a la semana o colocar un plato con agua debajo. No precisa demasiado riego, aunque hay que mantener el sustrato algo húmedo.



### **PALMERA DE SALÓN**

Se caracteriza por su gran resistencia y su fácil cuidado. Es una planta de interior alta: puede llegar a medir 2 mts. Se adapta a cualquier entorno.

Es de lento crecimiento. Necesita temperaturas entre 18 y 25º, luz media indirecta y un riego moderado. El exceso de agua puede ser perjudicial, por lo que se recomienda comprobar la humedad del sustrato antes de regarla.

Si el clima es muy seco, pulveriza de vez en cuando sus hojas. No le gustan ni las corrientes de aire ni las fuentes de calor como la calefacción.



### **ALOE VERA**

Es una de las plantas más conocidas por sus propiedades curativas, ya que calma quemaduras de la piel o eccemas.

Es recomendable colocar un aloe vera en la cocina si es luminosa, y así cumplirán la doble función de aportar una nota verde y también como kit natural de primeros auxilios.

Necesita poca agua. Lo mejor es regar una sola vez por semana en invierno y el resto del año sólo cuando la tierra esté bien seca, lo que comprobaremos introduciendo un dedo en la tierra. El suelo debe ser arenoso, un poco ácido y muy bien drenado.

Requiere una exposición a pleno sol y resiste muy bien la sequía, pero es muy sensible al exceso de humedad y al frío (menos de 10ºC).



### **DRÁCENA**

Es una planta ornamental muy popular, porque es elegante y robusta a la vez. Necesita buena iluminación, pero evitando el sol directo porque son propensas a quemarse las hojas. Necesita humedad elevada. Pulverizar cada 2 días más o menos con agua.

Es muy aconsejable no exponerla a las corrientes de aire. Filtra los gases de la contaminación y también el formaldehído, un peligroso compuesto químico omnipresente en cualquier casa.



### **ERRORES FRECUENTES QUE SE COMETEN AL COMPRAR PLANTAS**

Sabemos que comprar plantas no es una tarea fácil. No solo es importante si te gustan o no, debes tener en cuenta muchos otros factores para que estas te duren y puedas disfrutar de ellas en tu hogar.

#### **NO COMPRAR MACETAS ADECUADAS**

Debemos ser conscientes si el drenaje de la maceta es correcto antes de comprarlas. También es importante cambiar la planta a una nueva maceta cuando lo necesita. Para ello, debemos estar pendiente de las raíces y por supuesto preguntar con anterioridad al vivero. Si tu planta no tiene una maceta adecuada, no va a crecer como es esperable.

### **INFRAVALORAR LA IMPORTANCIA DE LA LUZ**

Las plantas llenan de color y vida la casa tanto dentro como fuera, pero es cierto que para que luzcan bien tenemos que cuidarlas correctamente. No todas las plantas tienen que estar expuestas al sol, o estar siempre a la sombra. Para eso, debemos planificar los espacios donde van a situarse y el tipo de iluminación se recibirá en ese ambiente.

### **NO TENER EN CUENTA SI CONTAMOS CON CALEFACCIÓN O AIRE ACONDICIONADO**

Ambos son un problema para las plantas ya que pueden perjudicarla considerablemente. Por ejemplo, en el caso de la calefacción, debemos adecuar la casa para que exista un ambiente más húmedo y beneficioso para las plantas. Una buena forma de conseguirlo es con un vaporizador o humidificador. Algo similar pasa con el aire acondicionado. Si el aire es seco, puede acelerar la deshidratación de las hojas.

### **NO PENSAR EN CUÁNTO TIEMPO VAMOS A DEDICARLE**

Las plantas necesitan un cuidado constante. Es cierto que algunas necesitan un cuidado más especial que otras, por lo que si no solemos estar mucho tiempo en casa o pensamos movernos con frecuencia debemos tenerlo presente a la hora de adquirir plantas. En el caso de que sea así, se recomienda utilizar sistemas de autor riego en el exterior o plantas que necesitan muy poca agua en interior.



### **REGAR CON DEMASIADA FRECUENCIA**

Esto solemos hacerlo mucho, y en la mayoría de los casos simplemente es por desinformación. Por eso, es importante que previamente a adquirir una planta nos informemos bien de las condiciones que necesita, y por supuesto del riego.



### NO MIRAR EL ASPECTO DE LAS PLANTAS

Si compramos online difícilmente podremos asegurarnos que las plantas estén en buen estado, pero si vamos al vivero sí que deberíamos fijarnos. Es importante elegir unas plantas que estén en buen estado y libre de plagas (consultar si tienen control fitosanitario).



### CREER QUE ES SOLO UN ACCESORIO DECORATIVO

Uno de los errores más comunes es considerar las plantas como solo un elemento decorativo. Vamos cambiándolas de sitio con bastante frecuencia y esto es un error. Y es que aunque no lo creas, las plantas se acostumbran a los lugares en los que las ponemos. Por eso, es mejor que las dejes siempre en el mismo sitio si están creciendo adecuadamente.

### SELECCIONARLAS POR LAS FLORES EN LUGAR DEL FOLLAJE

La mayoría se dejan llevar por las plantas con flores, prefiriéndolas en lugar de aquellas con abundante follaje. El problema es que las plantas florecen solo unas pocas veces al año, mientras que podrás disfrutar del follaje durante todo el año.

### NO PRESTAR ATENCION A LAS HOJAS

Se puede averiguar fácilmente qué tan saludable es la planta por sus hojas. Las plantas con hojas flácidas, marchitas, amarillas, marrones o negras significan que la planta tiene sed, está

enferma o está ligada a una raíz. Hay que evitar la compra de tales plantas, comprar plantas que son saludables con un verde exuberante y follaje abundante.

## **COMO CIUDAR TU PLANTA DE INTERIOR**

### **1. BUSCA EL MEJOR LUGAR**

A la hora de decorar tu casa con plantas no debes regirte únicamente por el valor estético. No todas las plantas de interior pueden ubicarse en el mismo lugar. Algunas son más resistentes a la cantidad de luz que reciben que otras. Eso quiere decir que no a todas las plantas les sienta bien recibir la luz solar de forma directa.

Recuerda que las ventanas orientadas al norte proporcionan la mejor luz directa mientras que las ventanas ubicadas al sur proporcionan la mejor luz difusa.

### **2. TEN EN CUENTA LA TEMPERATURA**

Las plantas de interior no sufren tanto las inclemencias del tiempo pero también tienen que lidiar con algunos cambios bruscos de temperatura o corrientes de aire. Los radiadores, chimeneas o el aire acondicionado son principalmente los causantes de estas "diferencias climáticas". Y aunque las plantas de interior suelen encontrarse cómodas dentro de los 15º C y 25 ºC, no son amantes de los cambios muy pronunciados.

### **3. RESPETA SUS RIEGOS**

Cada planta tiene ciertas características y no todas necesitan los mismos cuidados. Del mismo modo ocurre con los riegos. Algunas con un poco de agua funcionan casi de manera autónoma mientras, que otras necesitan agua con más frecuencia. Sin embargo, por regla general las plantas de interior, al tenerlas dentro de casa, necesitan un riego menos frecuente. Recuerda que lo óptimo es que la tierra de la planta siempre esté algo húmeda (no mojada).

Si vives en un lugar con un clima seco, riega tus plantas con un humidificador para proporcionarles una mayor humedad.

### **4. BUSCA LA MACETA IDEAL PARA TU PLANTA**

La maceta vendría a ser la casa de tu planta así que ésta le debe proporcionar todo lo que necesite. Por ejemplo, a la hora de elegir una maceta, entre otras cosas, deberás tener en cuenta el tamaño. Algunas plantas requieren mucho espacio para desarrollarse en su máximo esplendor mientras que otras no necesitan prácticamente tierra.

### **5. ALIMÉNTALA BIEN**

El sustrato es lo que alimenta a tu planta y cuando los nutrientes de este se agotan, debes abonarla con fertilizante, sobre todo durante la época de crecimiento y floración. Es uno de los cuidados básicos para las plantas de interior. Puedes usar abono líquido desde primavera a otoño y añadir un poco junto con el agua de riego. Eso sí, sigue bien las instrucciones para no excederte con la dosis y quemar las raíces.

### **6. "LIMPIA" TU PLANTA**

Aunque tus plantas de interior no están sometidas a las inclemencias del tiempo como las plantas de exterior, sus hojas también se secan y se pueden enfermar. Así que de vez en cuando elimina las hojas secas o poda alguna parte de la planta que esté en mal estado para mantener a tu planta y que crezca de manera saludable.

También recuerda limpiar sus hojas del polvo que se genera en el ambiente.

### **¿CÓMO DECORAR CON PLANTAS DE INTERIOR?**

Las plantas crean ambientes relajados y por lo tanto reducen los niveles de estrés. Pero además ayudan a la reducción del polvo al reducir la sequedad del ambiente.

No importa el estilo de decoración, existen tantas variedades de flores y plantas que fácilmente son adaptables a cualquier estilo y ambiente.

#### **Cocinas**

Las plantas aromáticas se pueden utilizar para decorar cualquier estilo de cocina, a la vez que pueden convertirse en un ambientador natural y ser muy útiles para próximas recetas.



Lo importante es que las plantas seleccionadas sean plantas pequeñas ya que en una cocina debemos tener mayor espacio de apoyo despejado para poder desempeñar diferentes actividades.

Los barrales son una buena opción para colocar en una cocina, también se puede colocar plantas sobre alguna alacena o una escalera de mesada donde se puedan colgar plantas. Si tienes el marco de una ventana donde colocarlas, siempre tenemos que chequear si el ingreso es de luz directa o difusa ya que los rayos solares pueden dañar a las plantas si no los requieren.

Otro tipo de planta muy funcional en la cocina es el aloe vera, ya que por sus propiedades curativas ante quemaduras puede ser muy útil si tenemos accidentes. Esta planta necesita sol directo, así que se debe tener este tipo de iluminación para que se desarrolle.



Las plantas ayudan a purificar este ambiente de los tóxicos que desprenden los detergentes, humos, grasa y limpiadores. Son grandes aliadas contra los tóxicos y generan oxígeno.

### **Living – Dormitorio – Escritorio**

Lo mejor es encontrar plantas que combinen con el estilo de la decoración elegida, de manera que creen una sensación de continuidad con el resto de elementos decorativos.



También se pueden utilizar plantas que den mayor sensación de amplitud en un departamento pequeño o, por el contrario, que creen un ambiente más cálido en un hogar de grandes dimensiones.

Siempre es importante tener en cuenta lo que queremos lograr con ellas. Si quiero que sea el punto focal del ambiente, si se quiere generar una composición de plantas con ellas o si solo quiero que sea un detalle en el ambiente.



El tamaño y las características ya antes mencionadas ayudan a determinar donde es su lugar ideal. Según su tamaño y altura pueden generar que el ambiente parezca más grande y alto, al generar este efecto visual.

Si las plantas se encuentran en una composición, debe haber una planta que genere la altura de la composición, otra planta que genere el volumen y una tercera que sea pequeña y que nos ayude a unir la composición.



Si vamos a utilizar las plantas para que sean un detalle de nuestra decoración en una esquina, sobre algún mobiliario o colgadas en alguna parte del ambiente, es muy importante tener en cuenta el tamaño y el tipo de maceta que necesita esa planta antes de comprarla. Para estos espacios deben ser de poco follaje, para que no dificulten el acceso.



Tenemos que tener en consideración que los maceteros de cerámica se complementan bien con cualquier estilo decorativo. Los maceteros de madera en decoración rústica combinan a la perfección (incluso cestas de mimbre). Los maceteros de hormigón o vidrio de diseño combinan a la perfección en una decoración moderna. Para cualquier estilo de decoración es adecuado utilizar maceteros en grupos de dos o tres, sean iguales o de diferentes tamaños.

Las plantas son un excelente delimitador de zonas. Funciona muy bien para marcar la zona del comedor o el salón, un despacho, o el pie de una escalera.





Son recomendables las plantas con personalidad para colocarlas en centros de mesa, tanto plantas naturales como plantas secas. Siempre con un follaje proporcional al tamaño de nuestra mesa y a escala del ambiente.



Las plantas altas son excelentes para techos altos. El ejemplo perfecto es el bambú que tiene unos tallos que puede llegar a una altura considerable. También la hidra o sus variantes que podremos incitar subir por las paredes.



Incluye plantas en las partes más altas. Los estantes o espacios altos del hogar siempre son olvidados. Si tienes un espacio así en tu hogar, recuerda colocar aunque sea una pequeña. Es un plus si tus plantas pueden colgar desde allí.



Complementa tus plantas con diferentes accesorios, crea una composición mezclando tus plantas con otros accesorios decorativos que contengan otras materialidades y generen un espacio armónico. Puede ser metales, fibras naturales, libros, objetos hechos en piedras o cerámica.



Es recomendable agregar más elementos en tonos verdes. Acompaña tus plantas con cuadro, textiles y objetos que traigan la misma energía y calidez que genera el color verde en cada ambiente.



## **Baños**

Aprovecha la humedad del baño. El baño es el lugar perfecto para las plantas. Estas podrán recibir toda la humedad que necesitan y además no tendrás la necesidad de regarlas tan seguido.



## **Recibidor**

Las plantas son una buena forma de dar una bienvenida natural y fresca en tu casa. Una planta es un ser vivo y no prosperará en un lugar oscuro por más agua o fertilizantes que se le coloquen. Pero aun con 'poca luz' tienes opciones para estos lugares, como las plantas que necesitan luz difusa. Si tu recibidor es un espacio oscuro, donde casi no llega luz difusa o claridad, se deberá optar por flores secas o preservadas ya que las plantas naturales no prosperarán!



## CÓMO ARMAR UN ARREGLO DE FLORES

Lo importante es contar con flores y follaje de diferentes alturas y texturas. Es mucho más simple comprar un ramo y luego generar diferentes arreglos para las distintas estancias.

### 1. EMPEZAMOS POR LA BASE DEL RAMO

Empezamos creando una base con el verde: Esta base nos ayudará a crear este estilo cálido y natural que queremos conseguir en cada arreglo.

### 3. CONTINUAMOS POR LAS FLORES GRANDES

Una vez preparada la base, iremos colocando los tallos de las flores más grandes. Empezamos por ellas porque las flores grandes ocupan más espacio y nos permiten crear los puntos de interés del arreglo para determinar su tamaño, tanto en ancho como en alto.

### 4. CORTAMOS LOS TALLOS

Como en cualquier arreglo floral, la flor siempre tiene que entrar limpia en el jarrón o florero. Toda parte del tallo que esté en contacto con el agua debe estar libre de flores y hojas para evitar que el agua se pudra con mayor rapidez. Siempre que introducimos un nuevo tallo en el arreglo deberemos cortarlo. Este corte es preferible que sea en oblicuo en bisel para garantizar mayor absorción de agua.

### 5. SEGUIMOS CON LAS FLORES DE COLOR

Una vez que hemos hecho la base y determinado su altura, debemos seguir con las flores de color. Las colocaremos por todo el ramo para no crear saltos de color. No acumules el mismo color en una zona: siempre será más dinámico ver repartidas todas las tonalidades.

### 6. DEFINIMOS LA FORMAS Y CURVAS DE LAS FLORES

Siempre hay que aprovechar las formas y curvas de las flores para jugar con ello. Colocaremos las flores de forma uniforme para que no haya ninguna cara sin flores o demasiado desequilibrada. Las flores más cortas deben permanecer cerca de la boca del jarrón, como claras ya que aportaran un toque de luz.

### 7. AGREGAMOS LAS FLORES DE DETALLE

Ahora es el turno de las flores de detalle o subordinadas: una vez que el arreglo tomó forma, pasamos a retocar algunos detalles que marquen la diferencia. Es ideal agregar toques de color y textura.

### 8. REVISAMOS Y CORREGIMOS

Hay que corregir aquellas zonas en las que hayan quedado huecos sin flor o desproporcionados. Lo importante es arreglar las partes añadiendo o quitando tallos.

### **3 tips para que tu arreglo dure más**

Corta los tallos en bisel con una inclinación de 45°: Cuanta más superficie de corte tengan, mejor se hidratará la flor y durará más

Con agua fría: Retira las hojas que queden sumergidas, cambia el agua y corta el tallo 1 cm cada dos días. El agua fría las mantiene mejor.

Un buen lugar: Coloca el ramo en un sitio sin sol directo ni corrientes de aire, lo justo para no marchitarlo.

### **Flores secas: conservación y mantenimiento**

Las flores secas se utilizan con fines decorativos, aunque sean plantas secas necesitan un mínimo de atención para garantizar una mejor conservación (armado correcto del ramo, tratamiento contra el polvo, etc.).



Para entender acerca de cómo se consiguen este accesorio decorativo, primero debemos saber que son flores naturales recolectadas como cualquier flor natural. Luego son secadas con el tallo hacia arriba y la flor hacia abajo, preferentemente en un ambiente seco, cálido y oscuro. El objetivo es detener el proceso de fotosíntesis mediante la privación de luz. Hay que dejar allí la flor tres semanas. Se conseguirá el mismo efecto en mucho menos tiempo colocando los pétalos entre dos hojas de papel absorbente o papel planchando a temperatura media. Después de 24 horas, la flor ya estará tratada.



Los ramos de flores secas suelen tener problemas de mantenimiento, ya que atraen una gran cantidad de polvo. Además, la fragilidad de estos ramos dificulta su manipulación durante la limpieza.

Un tip para el mantenimiento de las flores secas consiste en limpiarlas con vapor; el primer paso es hervir un litro de agua en una cacerola grande. Cuando el agua hierve hay que retirar la tapa y colocar un colador de metal sobre la cacerola. En su defecto, se pueden utilizar palillos de madera, que se colocarán de manera tal de poder apoyar el ramo arriba. El vapor de agua que emanará será suficiente para limpiar el ramo. Este método también tiene sus desventajas: la manipulación del ramo ya que es muy delicado, y el calor del vapor puede debilitar las flores.



El segundo tip es usar un secador de pelo para eliminar las partículas de polvo. Si se opta por este método se recomienda utilizar un secador con opción de aire frío y potencia regulable. Termine la limpieza con un plumero ultraligero. Tenga en cuenta que las flores siempre deben ser manipuladas con la parte superior hacia abajo.

Para obtener un efecto preventivo y no tengan mucho polvo, se pueden rociar con laca para el cabello: el polvo se asentará lentamente, y el ramo será más fácil de limpiar la próxima vez.



Un ramo de flores secas o preservadas puede durar unos 3 años teniendo el cuidado correcto.

### **FLORES PRESERVADAS: ¿QUÉ SON, CUÁNTO DURAN Y CÓMO CUIDARLAS?**

Las flores preservadas no son flores secas, ya que el tratamiento es totalmente diferente. Se trata de flores 100% naturales que, tras ser cortadas, se someten a un proceso en el cual se sustituye la savia y el agua de la misma por un líquido preservante que consigue su aspecto.



Las flores preservadas son sometidas a un tratamiento para deshidratarlas (a partir de determinados solventes o resinas), quedan en apariencia como las naturales, se conservan tiernas y mantienen su olor, pero no necesitan agua. También es importante tener en cuenta que algunas se tiñen dando así unos matices de color muy vivos o conservando sus colores originales.



El método de preservación no elimina el olor de la flor natural, lo mantiene y conserva al igual que cualquier otra que no haya pasado por este proceso.



El único mantenimiento que requieren se reduce a quitar el polvo ocasionalmente con un secador o un paño suave. Se trata de un producto apto para estar en contacto tanto con personas como con mascotas.



Lo ideal es un lugar templado, sin luz directa, corrientes de aire o calores excesivos, ya que están tratadas pero aun así tienen vida. Los cambios bruscos de luz o la sequedad del aire acondicionado pueden afectar el aspecto de las flores.



No todas las flores pueden pasar por este proceso, es por eso que se combinan con flores secas. La diferencia entre ambas es la modalidad de secado.

### **LA IMPORTANCIA DE LOS AROMAS**

De un tiempo a la fecha, los interioristas han incorporado a sus proyectos un elemento que no se ve, pero definitivamente se percibe: el aroma. La selección de un olor característico es tan importante como escoger colores y combinar texturas. ¿Por qué? un estudio, encontró algo sorprendente: nosotros podemos recordar el 1% de lo que palpamos, el 2% de lo que oímos, el 5% de lo que vemos, el 15% de lo que degustamos, pero ¡el 35% de lo que olemos! Por eso, al momento de desarrollar un proyecto de interiorismo o simplemente al momento de renovar tu decoración (sin mover un solo mueble), hay que tomar en cuenta la importancia de los aromas.

Podemos escoger un solo aroma para toda la casa, pero la tendencia actual es elegir uno característico para cada espacio.

### **¿Qué son los aceites esenciales?**

Un aceite esencial es un compuesto aromático de origen natural que genera aromas característicos de la naturaleza como las flores, los frutos, las hojas... etc. Los aceites esenciales pueden ser o de plantas o de frutas cítricas.

No son realmente aceites, sino sustancias aromáticas volátiles que concentran al máximo las propiedades medicinales de las plantas. Estas mismas propiedades son las que protegen al vegetal de ataques externos (como plagas, hongos, cortes o golpes) y les otorgan efectos antisépticos, analgésicos, antiinflamatorios, equilibrantes, cicatrizantes, relajantes, energizantes, entre muchos otros. En aromaterapia se aprovechan sus beneficios para tratar a personas con depresión, ansiedad, agotamiento, estrés, falta de apetito, dolor crónico y otros problemas de salud.

Sólo existen dos métodos para extraer un aceite esencial: destilación por corriente de vapor (en el caso de las plantas) o por estrujamiento (en el caso de frutas cítricas).

El método utilizado es muy importante ya que influye en la calidad y el valor terapéutico del aceite resultante.

Cualquier método elegido es muy laborioso ya que la proporción de aceite que hay en la planta o en la corteza del cítrico es mínima. Por ejemplo, para conseguir 1 kg de aceite esencial de lavanda necesitaríamos cerca de 200 kg de flores frescas de lavanda.

Estos valores explican por qué los aceites esenciales tienen esos precios tan elevados.

Los aceites esenciales, al contener todas las propiedades de la planta o fruto pueden aplicarse sobre la piel diluidos en otros aceites para masaje, en cremas o ungüentos, baños terapéuticos, cataplasmas, jabones...etc.

No recomendamos nunca la aplicación directa sobre la piel ni su ingesta. Antes de utilizar un aceite esencial cualquier persona debería conocer los posibles usos y dosis máximas recomendadas, así como los peligros a los que se expone.

### **¿Qué son las esencias aromáticas?**

La Esencia Aromática es una mezcla de sustancias aromáticas de origen natural y de sustancias sintéticas que recrean todos los aromas que puedas imaginar. A diferencia de los aceites esenciales, las esencias aromáticas no contienen activos cosméticos, por lo que no aportan ninguna propiedad a los preparados. La única finalidad de una esencia aromática es perfumar.

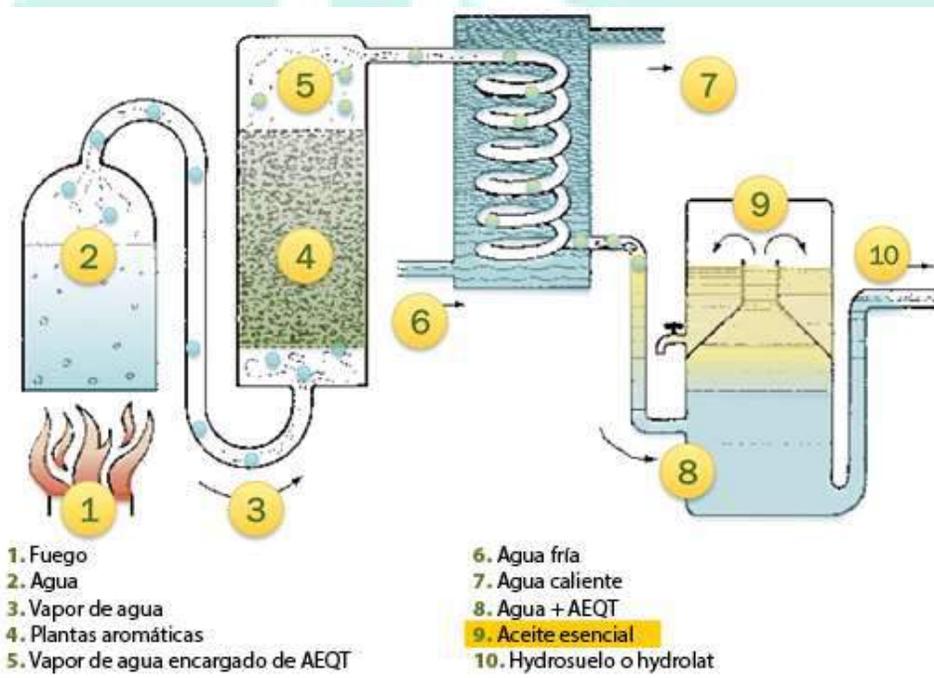
Por ejemplo, si queremos obtener un olor a goma de mascar, de mojito o de palomitas de maíz, nunca sería posible con aceites esenciales, pero sí con esencias aromáticas. Podemos hacer un jabón o una crema con el aceite esencial de lavanda o con la esencia aromática de lavanda, los dos olerían a lavanda, pero el que está hecho con el aceite esencial tendría las propiedades de la lavanda (relajante, antiinflamatorio y antiséptico).

### Procedimiento de destilación de los aceites esenciales

La mayoría de los aceites esenciales se obtiene por destilación con vapor de agua, sin desincrustantes químicos y a baja presión.

El procedimiento consiste en hacer pasar el vapor de agua por una cuba llena de plantas aromáticas.

El vapor de agua extrae la esencia de la planta y se forma una mezcla gaseosa homogénea. A la salida de la cuba y bajo presión controlada, el vapor de agua enriquecido con el aceite esencial atraviesa un serpentín y se condensa. El líquido se vierte en el decantador (esenciero). El aceite esencial flota sobre el agua de destilación (hidrolato) debido a su menor densidad ( $< 1$ ), y se recoge por decantación.



### La destilación

#### Criterios de una buena destilación:

La destilación es un proceso delicado, que requiere experiencia y una vigilancia constante.

Para obtener un aceite esencial de primera calidad se deben respetar los siguientes criterios:

El alambique: debe ser de acero inoxidable, ya que el cobre y el hierro pueden formar óxidos.

Baja presión: la destilación debe llevarse a cabo a baja presión, entre 0.05 y 0.10 bar, ya que las altas presiones producen sobreoxidaciones. De este modo, el color del aceite esencial de tomillo común en plena floración, varía de rojo claro a rojo pardo al elevar la presión.

Duración de la destilación: Debe ser prolongada para poder recoger la totalidad de las moléculas aromáticas, es decir el conjunto de las fracciones de "cabeza", de "centro" o de "cola". Por ejemplo: las tres cuartas partes del aceite esencial de tomillo común se extraen

durante los primeros treinta minutos, pero hacen falta de sesenta a ochenta minutos más para extraer la totalidad de los fenoles lentos. Los destiladores cobran por kilogramo de aceite esencial, motivo por el que ciertos productores destilan a alta presión y suspenden la destilación después de los 25 – 30 minutos rentables. A menudo, dichos aceites se rectifican, es decir, se vuelven a destilar para purificar compuestos no deseables (debidos a puntos de ebullición más elevados), y para concentrar los compuestos más burdos. Este procedimiento da como resultado aceites esenciales decolorados, con un olor más basto, con propiedades distintas y con efectos nocivos incrementados. Así, un aceite esencial de eucalipto rectificado podrá contener hasta el 80% de eucalipto, pero será más irritante para los bronquios que un aceite esencial "completo", que contiene el 60%.

El agua: el agua utilizada debe provenir de una fuente poco o nada calcárea para evitar tener que recurrir a desincrustantes químicos.

Almacenamiento y conservación: después de la destilación, los aceites esenciales se deben filtrar, y almacenar en cubas herméticas estables en una bodega fresca. Se deben embotellar únicamente en frascos de vidrio opaco marrón o azul para asegurar su conservación al resguardo de la luz y el oxígeno.

### **Cómo influyen los aromas en nuestra vida diaria**

La aromaterapia, es el uso de aceites esenciales para tratamientos de salud emocional, belleza y bienestar. Estos, provienen de las plantas. Sus sustancias placenteras, actúan sobre las emociones, debido a sus propiedades psico- activas, que pueden ayudar a combatir distintos estados emocionales.

Oler aromas de la naturaleza, ayuda a armonizar nuestros estados psíquicos y tienen una amplia gama de aplicaciones: son ideales para hacer "volver a la calma" distintos ambientes, obtener una agradable sensación de frescura que brinda estados de bienestar y mejorar la adaptación a las tareas rutinarias.

Los efectos terapéuticos que producen los aceites esenciales aplicados sobre la piel de manera correcta son claves para tratamientos cosméticos naturales. Es importante recordar la relación directa, existente entre los estados emocionales, con los problemas de la piel. Por ejemplo, las personas que sufren de estrés a menudo tienen la piel seca y dañada; o las personas que sufren estados emocionales severos, pueden tener la piel deshidratada. El uso de aceites esenciales naturales puede equilibrar las emociones y disolver el estrés.

### **Olemos con el cerebro...**

Por supuesto que inhalamos los aromas con la nariz, pero es el cerebro quien clasifica y reconoce el aroma. Existe una estructura en el cerebro, que es de gran importancia para la percepción del olor: el sistema límbico, que está íntimamente unido al centro emocional humano y se reconoce como el "cerebro olfativo".

Hace algunos años, la importancia del sistema límbico, era totalmente desconocida. Hoy en día, sabemos que este sistema sirve como "cuadro de mandos" para muchas cosas: emociones, motivaciones y respuestas sexuales. Además, está asociado con el sentido del

olfato; la región olfativa que está situada en la parte superior de la cavidad nasal es el contacto entre el sistema límbico en el cerebro y el mundo exterior.

El sistema límbico, está conectado con nuestra memoria a largo plazo: un recuerdo, emociones y aromas. Seguramente lo has experimentado: quizás si has tenido oportunidad de visitar tu vieja escuela y notado el olor del encerado, que casi habías olvidado. De pronto, te ves sorprendido por viejos recuerdos y sientes como si todavía fueses estudiante.

### **Cada aroma en su espacio**

Hay aromas para cada uso. Aunque estos parezcan imperceptibles, siempre ayudan al bienestar emocional.

Para las habitaciones se recomiendan aromas como jazmín, lavanda, manzanilla y rosa por sus propiedades relajantes. Para los espacios de convivencia familiar hay que inclinarse por coco, vainilla y jengibre, ya que tienen un efecto positivo en el ánimo. Por último: para cocina y baños optar por aromas cítricos o eucalipto, pues son los mejores para eliminar malos olores.

A continuación, te desarrollamos algunos para que puedas llevarlo a cabo en cada espacio de tu casa.

#### **Lavanda**

Con un aroma floral, la lavanda tiene propiedades relajantes, por lo que se recomienda utilizarlo en los dormitorios, sobre todo para conciliar el sueño. La esencia de lavanda es muy eficaz para reducir los niveles de ansiedad, el dolor de cabeza y los problemas musculares asociados con el estrés. Un par de gotas de este aroma sobre la almohada nos ayudarán a dormir plácidamente durante toda la noche.

#### **Romero**

Es un magnífico estimulante, ya que combate el estrés y la ansiedad. También mejora la capacidad de concentración y de la memoria. Se recomienda aplicar algunas gotitas de aceite de romero en el estudio o en la habitación y dejarse invadir por el olor.

#### **Vainilla**

La esencia de esta planta brinda armonía, libera el espacio y ayuda a atraer energías positivas, por lo que colocar velas o un poco de aceite aromático en la sala y los espacios grandes, es ideal. El olor de vainilla es dulce, suave, cálido y reconfortante, de hecho la leche materna tiene un ligero aroma a vainilla. Es por eso que la mayoría de los productos para bebé utilizan la vainilla como ingrediente.

Suaviza la atmósfera de tensión en cualquier lugar y en cualquier momento. Estimula las sensaciones, emociones y la excitación sexual. Es una fragancia sensual.

#### **Naranja**

En la cocina es importante tener siempre aromas frescos, por lo que las esencias de clavo dulce, jengibre y naranja, ayudarán a mantener una sensación de frescura y armonía.

La naranja crea una sensación de optimismo y felicidad. Es buena para aliviar los nervios y calmar las emociones. El aroma es dulce, fresco y un tanto fuerte y estimula el sistema linfático por lo que es aconsejable para combatir resfriados y la gripe.

Además, previene la depresión, ya que equilibra las emociones y actúa como relajante o estimulante según lo requiera el organismo. Revitaliza en casos de tedio y letargo. Calma los nervios, combate la ansiedad y el insomnio. También disipa pensamientos depresivos y disminuye la tensión y el estrés, especialmente durante el invierno y cuando se relacionan con el síndrome premenstrual (SPM) o la menopausia.

Calma el miedo a lo desconocido y alienta actitudes audaces. Fomenta un punto de vista más positivo y sustituye la tristeza por sensaciones de felicidad.

Una sola gota de aceite esencial de naranja en un difusor basta para que la habitación se impregne y las moléculas de aceite penetren a través del olfato por todo el organismo.

### **Jengibre**

Ayuda a combatir el agotamiento nervioso, alivia el cansancio y la fatiga crónica. Fomenta el amor y la paz. Estimula las energías y ayuda a combatir el agotamiento nervioso. Fomenta el valor, la autoconfianza, la agresividad, la que falta para sobrevivir, la purificación interna y el éxito a todos los niveles.

### **Jazmín**

Es considerado un antidepresivo natural, pues con tan sólo olerlo, es capaz de elevar el ánimo y estimular el optimismo. Además, al jazmín se le atribuyen propiedades afrodisíacas, así que es genial ponerlos en espacios íntimos como la habitación. Su dulce olor es capaz de reducir el estrés y las dificultades para dormir. También se usa mucho para reducir los niveles de ansiedad.

### **Lima o limón**

El olor a cítricos purifica el aire y brinda alegría, es un aliado contra la depresión, combate el cansancio y facilita la concentración. Por ello, es bueno utilizarlo en los espacios donde se estudia o se requiere esfuerzo mental.

### **Ylang ylang**

Este aceite se utiliza en la aromaterapia para tratar la depresión. Relaja, calma la ansiedad, regula las palpitaciones y ayuda a descansar mejor por la noche. A su vez, el aroma dulce mejora el ánimo.

### **Eucalipto**

A pesar de que el aroma del eucalipto es fuerte, este tiene grandes propiedades para ayudar a tu sistema inmunológico; además es antiinflamatorio. Sirve como repelente contra los mosquitos y refresca el hogar, ya que ayuda a purificar el aire.

### **Rosas**

La esencia de rosas es delicada y suave, ayuda a conciliar el sueño, combatir el cansancio y aliviar la depresión. Puede estar en la recámara y es, inclusive, estético. Asimismo, ayudará a crear una agradable sensación de bienestar, por lo que también se puede colocar en los baños.

### **Canela**

El penetrante olor de la canela, no sólo hará que nos sintamos más motivados a la hora de realizar cualquier tipo de ejercicio, sino que además, es capaz de ayudarnos a encontrar cierto equilibrio emocional y reducir la fatiga y la ira.

### **Pimienta**

La esencia de pimienta negra será la gran aliada si lo que pretendes es dejar de fumar. El aroma de la pimienta no sólo ayudará a eliminar las sustancias tóxicas de las vías respiratorias, sino que además, te ayudará a reducir notablemente la ansiedad. Gracias también a su esencia, podrás combatir otros trastornos respiratorios ya que, la pimienta, ayuda a reducir el picor de garganta y la mucosidad.

## **Primeros pasos para generar una experiencia de diseño sensorial**

Primero que nada, antes de enfocarnos en la aromatización y el método, tenemos que acompañar esta técnica con hábitos que la potencien.

Lo más lindo de llegar a casa después de un día largo de trabajo es sentir el olor a algo rico cocinándose en el horno, el aroma de la ropa limpia cuando nos acostamos, la esencia de las flores del jardín... Esos aromas nos generan sentimientos y nos hacen sentir en casa. Pero, seguramente te preguntarás: ¿cómo mantener la casa limpia y perfumada todos los días?

Ventila la casa con frecuencia para mantener el ambiente libre de olores. Por ejemplo, olores a encierro, a humedad, etc. (deja que el aire fresco entre a tu casa y renueve la energía)

### **La importancia del aire fresco**

¿No sabés cómo mantener perfumada la casa? Una de las principales formas de aromatizar la casa es abrir las puertas y ventanas, y dejar que entre el aire fresco. Además de llevarse los olores del encierro, el aire fresco le da una nueva vida al hogar. Ventila tu casa a diario para evitar la concentración de olores fuertes.

### **Mantené la casa limpia**

Limpiar tu casa con frecuencia es una de las claves para que huela a limpio. Enfócate en las habitaciones de uso común, como la cocina y el baño.

## **Métodos para aromatizar con aceites esenciales**

### **1- En un Paño húmedo**

- Agrega unas gotas de tu aceite esencial a un paño de limpieza. Frotá sobre superficies ligeramente sucias para limpiar la suciedad.
- Mezclá vinagre blanco con tu aceite esencial en una botella con atomizador. Rocíá generosamente en áreas más sucias, como el baño y la cocina, para cortar la grasa, las manchas de jabón u otras marcas rebeldes. Para aprovechar todas sus bondades y sacar el máximo beneficio de los aceites esenciales debemos asegurarnos de que son naturales y no sintéticos, ya que estos últimos son menos efectivos

### **2. Spray instantáneo**

Una manera sencillísima y económica de esparcir los aceites esenciales de forma instantánea en una habitación. Consiste en reutilizar un bote de spray para introducir el aceite esencial elegido con un poco de agua.

Solamente tendremos que agitar el bote e impregnar los lugares que queramos cuando tengamos necesidad.

### **3. Varillas de rattan o bambú**

Uno de los difusores más habituales en los hogares son las varillas de ratán o bambú que, además de aromatizar la casa de manera suave y gradual, también son un precioso y elegante elemento decorativo.

La ventaja es que no necesitamos electricidad y que podemos renovar las varillas nosotros mismos siempre que veamos que estén saturadas.

### **4. Aceites esenciales en la almohada**

¿Tienes problemas para conciliar el sueño o te sueles levantar durante la noche? Los aceites esenciales tienen propiedades terapéuticas muy adecuadas para tratar algunos trastornos leves de salud como, por ejemplo, el insomnio.

Podemos impregnar un pañuelo con unas gotas del aceite justo antes de acostarnos y colocarlo junto a nuestra almohada. De este modo iremos respirando el aroma a lo largo de toda la noche.

### **5. Bombillas aromáticas**

Este truco para aromatizar una estancia es sencillo, económico y sorprendente, ya que consiste en aplicar unas gotas de los aceites esenciales en una bombilla mientras esté apagada.

De este modo, al encenderla irá desprendiendo el olor a medida que se caliente.

Es un método adecuado para estancias pequeñas y momentos puntuales, ya que funciona a corto alcance.

### **6. Limpiador del hogar con olor**

Una buena limpieza es imprescindible para que los aceites esenciales puedan enamorar a quienes los huelen.

Por este motivo, otra manera de impregnar la casa con su olor consiste en añadirlos en pequeñas cantidades a nuestros productos de limpieza de suelo y superficies.

Podemos usar aceites esenciales con propiedades limpiadoras y antisépticas, como el de limón, el de menta o el de lavanda.

De este modo multiplicaremos la sensación de pureza y frescor de nuestro hogar, además de combatir todo tipo de gérmenes.

### **7. Con el suavizante de la ropa**

Otro tipo que nos ayuda a que los aromas nos acompañen durante todo el día, incluso fuera de nuestro hogar. La manera de lograrlo es añadiendo unas gotas del aceite esencial junto con el suavizante de la lavadora.

Los aceites esenciales recomendados son los de fragancias cítricas, como la naranja, el pomelo, la mandarina, o bien florales, como la rosa, la lavanda o el jazmín.

De este modo, toda la ropa y tejidos del hogar mantendrán los aromas durante más tiempo.

### **8. Difusor aromático**

- La manera más sencilla consiste en colocar un difusor aromático eléctrico en casa. Los hay de diferentes tipos y diseños, con una gran gama de precios.
- Hay algunos que funcionan calentando el agua y otros mediante vibraciones ultrasónicas que crean una especie de niebla fresca alrededor del aparato.
- Solamente tendremos que poner 4 o 5 gotas de los aceites que queramos con un poco de agua y encender el difusor, que suele tener opción de apagado automática.

### **Tipos de Difusores**

Humidificadores de ultrasonido o ultrasónicos, de mecha, de vapor caliente, difusores de aromas ultrasónicos.

### **¿Qué es un humidificador?**

Un humidificador es un aparato que convierte el agua de su interior, que previamente hemos echado nosotros, en vapor de agua, manteniendo o aumentando la humedad del ambiente de la habitación o estancia donde lo instalemos.

Hay distintos tipos de humidificadores, entre los que se encuentran **los vaporizadores** o humidificadores de vapor caliente y **los humidificadores** de vapor en frío, que también se dividen en dos tipos: **los de mecha** y **los de ultrasonido** o humidificadores ultrasónicos.

### **¿Cómo funcionan?**

Los humidificadores tienen un mecanismo muy sencillo: básicamente convierten el agua que le echamos en el tanque, en vapor de agua, haciendo que el aire del lugar tenga más humedad, favoreciendo así la respiración, entre otras cosas, en el lugar en el que se instalan.

### **¿Qué tipos de humidificadores hay?**

Hay 3 tipos de humidificadores: los de vapor caliente, también conocidos como vaporizadores y los de vapor frío entre los que podemos encontrar los ultrasónicos y los de mecha.

### **Humidificadores de vapor caliente o vaporizadores.**

Estos humidificadores o vaporizadores ya no se suelen utilizar mucho porque los humidificadores de frío o ultrasónicos tienen mejores ventajas.

El humidificador de vapor caliente, lo que hace es, básicamente, calentar el agua que echamos en el tanque, hasta que ésta se pone a hervir y por consiguiente, a evaporarse por la estancia. Es igual que cuando ponemos a hervir pasta y el agua se transforma a vapor de agua, humedeciendo las paredes de la cocina.



El objetivo de todos los humidificadores es añadir humedad al aire que respiramos, y en este caso, los humidificadores calientes, sí que cumplen la función, pero las desventajas que también llevan añadidas son tantas que se han dejado de utilizar en pro de los humidificadores en frío. De hecho, se aconseja utilizar humidificadores de vapor frío, ya que cuando el vapor del agua llega a los pulmones, el agua ya está a temperatura ambiente, por lo que da igual que el vapor se haga en frío o en caliente.

### **Ventajas de usar un humidificador caliente:**

- Carga o mantiene la humedad del aire. Es decir, hace su función principal.
- Podemos usar el agua del grifo sin problema. Al hervirla, elimina los posibles gérmenes que haya en ella y no los esparce por la habitación.
- Se pueden echar esencias y otras especias para que desprenda el aroma por la habitación.

### **Desventajas de usar un humidificador caliente:**

- Posibilidad de quemarnos. No hay que olvidarse de que el humidificador calienta el agua hasta hacerla hervir. Si tenemos un accidente y se cae, puede quemarnos, y muchas más posibilidades tienes los niños pequeños. No es un método para crear humedad nada segura.

- Humedece las paredes. Como decía antes en el ejemplo de hervir la pasta, las paredes de la habitación donde esté el humidificador caliente se llenarán de humedad. Quizá si lo usamos en contadas ocasiones no ocurra nada, pero si lo utilizamos de continuo, puede que al final tengamos problemas de humedades.
- Hace ruido. Volvemos al agua. El humidificador hace ruido al hervir el agua, el borboteo del agua es incesante.
- Es, en comparación más lento. Hasta que el humidificador empiece a hacer su trabajo, primero tiene que hervir el agua; tarea que requiere de cierto tiempo.
- Calienta la estancia. Esto puede ser un problema, si lo utilizamos en verano, o una ventaja, si utilizamos el vaporizador en invierno. El caso es que hay que tener en cuenta que, al hervir el agua, la temperatura de la habitación aumentará.

#### **Humidificadores de vapor frío.**

Dentro de los humidificadores en frío, dependiendo de cómo consigan transformar el agua en vapor de agua, se clasifican en dos tipos:

##### **Los evaporativos o de mecha:**

Estos funcionan haciendo pasar el aire seco de la estancia por un filtro de mecha húmedo que se encuentra dentro del humidificador, una vez el aire está húmedo, un ventilador evapora la humedad y la distribuye por el aire. El filtro de mecha, además, retiene minerales, sedimentos y demás impurezas para que el vapor que desprenda sea limpio y refrescante.



Lo que hay que tener en cuenta es que, debido a cómo funcionan estos humidificadores, si el aire de la estancia está seco, sí lo humedecerá; por el contrario, si el aire está húmedo, no lo hará tanto y se evaporará menos. Esto es un dato que hay que tener en cuenta cuando vayamos a comprar uno: la humedad que hay en nuestra zona.

##### **Humidificadores ultrasónicos:**

Estos humidificadores también entran dentro de los de vapor en frío, pero su forma de transformar el agua en vapor para cargar de humedad la habitación es diferente, que no quiere decir que sea mejor:

Los humidificadores de ultrasonido llevan un transductor que hace vibrar el agua a velocidad ultrasónica, haciendo que el agua se descomponga en un vapor muy fino y fresco.



Además, por lo general, los humidificadores de ultrasonido llevan un ionizador que emite iones negativos al ambiente, y atacan las partículas contaminantes del aire, manteniéndolo más limpio.

#### **Desventajas de los humidificadores de vapor frío:**

Tienen que estar impecables: Si los descuidamos y se crean bacterias por no cambiar el agua, el humidificador las expulsará y las respiraremos. Basta para que no ocurra mantener una buena limpieza de las partes interiores del humidificador y no dejar que el agua se estanque. Algunos fabricantes aconsejan utilizar agua destilada para evitar que se expulsen bacterias.

Lo mejor en estos casos es comprobar las especificaciones y recomendaciones del fabricante y atender de lo que nos informan.

#### **Ventajas de los humidificadores de vapor frío.**

No hay posibilidad de quemarse ya que el agua nunca se calienta.

Las paredes no se cargan de humedad porque el vapor frío no genera humedad.

Son más rápidos. De hecho, son inmediatos; no hay que esperar. En cuanto se enciende el humidificador empieza a soltar vapor de agua.

Son silenciosos. A diferencia de los vaporizadores, estos humidificadores no generan ningún ruido.

También desprenden aroma. Muchos modelos, además de cargar de humedad el aire, llevan un sistema para vaporizar aceites o esencias.

#### **Extra tips para darle el broche de oro a tu espacio sensorial**

##### **No te olvides del armario**

Coloca pequeños jabones aromáticos entre tu ropa y olerá a recién lavada.

##### **Saquitos aromáticos**

Los saquitos aromáticos también son ideales para meter entre la ropa. Si los colocas sobre una bandeja en el baño, lo perfumarás con mucho gusto. Acompáñalos de flores frescas, y tendrás el efecto por duplicado.

##### **El poder de las plantas**

Las plantas son uno de los métodos más efectivos para aromatizar la casa. Elegí plantas aromáticas para perfumar tus ambientes. Algunas de las que podés elegir son: lavanda, romero, menta o tomillo.

#### **Varillas de incienso para sacar olores**

Las varillas de incienso sirven para aromatizar la casa y hay muchos aromas para elegir; por lo tanto, podés ir variando cada semana. Lo bueno del incienso es que no solo aromatiza, sino que crea una atmósfera cálida y especial en tus ambientes.

#### **Aromatizadores Textiles**

Aromatizador textil, de destacado aroma, ideal para perfumar tus telas. Lo podés utilizar en ropa, cortinas, toallas, ropa de cama, tapizados, alfombras, etc.

### **Como Armar Composiciones de Ornamentos**

#### **1. Piensa en Grande**

A menudo a la hora de decorar estanterías nos encontramos con dos obstáculos. Una es la cantidad de objetos decorativos que tenemos para decorar y no sabemos cuál de ellos escoger, y el otro es que resulta que la mayor parte de sus objetos decorativos resultan excesivamente pequeños.

Para resolver esto podemos agrupar distintos objetos pequeños en una bandeja o en una cesta y conseguirás transformar visualmente ese conjunto de objetos pequeños en un objeto más grande, y de ese modo lograrás aportar peso visual dentro de un determinado estante. A la vez, estarás evitando que ese estante se vea saturado de objetos.

Por esta razón, cuando vayas a comprar, sé selectivo y trates de pensar en grande, es decir que apuestes por un objeto decorativo grande antes que por comprarte 3 pequeños.



## 2. Crea capas

El tema de crear capas consiste en colocar objetos en un determinado estante tratando de no colocarlos haciendo una fila linealmente uno al lado del otro. Es mejor crear capas colocando unos más adelantados y otros un poquito más. Por ejemplo en un estante si tienes un cuadro pequeño coloca el cuadro al final del estante y justo delante de ese cuadro coloca unos libros apilados de tal manera que dejen ver parcialmente lo que justo detrás, eso le aportará intereses y personalidad a tu composición y a la vez estaba dándole profundidad.



## 3. Mezclar formas y texturas

Tendemos a llenar los estantes de libros y en parte es normal porque para muchos es su función principal, pero no es la mejor manera de almacenar libros la que tenemos en casa. Cuando llenamos un estante de libros no nos estamos dando cuenta de que estamos llenándolo de formas y texturas que son muy similares no dejan de ser formas en su mayoría rectangulares con mayor a menor volumen y texturas de papel o de cartón y en algún caso puede ser textura de cuero sí un libro especial, pero al final tenemos formas y texturas iguales o muy parecidas y esto estéticamente hablando resulta soso y a la vez falto de interés visual.

Obviamente los libros tienen mucho interés, pero nos referimos de interés estético; entonces debemos evitar poner en un estante todos los objetos de la misma forma y de la misma textura porque combinando formas y texturas vamos a aportar dinamismo a la composición decorativa que hagamos y le aportaremos mayor interés sino que lograremos que el ojo se mueva de un objeto.

Haciendo esto, conseguirás añadir a la composición una variedad de formas, de texturas y de colores que con lo cual también podría introducir el elemento del contraste para destacar unos elementos delante y otros detrás y todo ello cumpliendo con el punto anterior de crear capas.



#### 4. Dale un toque en verde

Las plantas son un elemento que no puede faltar en la decoración de una estantería. Es muy fácil si la estantería es abierta, evidentemente si tenemos estanterías cerradas tenemos que buscar una planta que pueda soportar eso, o que aunque sea una planta seca pero el color verde es un color que no puede faltar.

Puedes colocar una pequeña planta o pequeño ramo de flores, unas ramas de olivo, etc. Incorporar la naturaleza a tu composición en una estantería lo que va a hacer es que los elementos que hay en ella cobren vida. Nosotras recomendamos apostar por incluir flores y plantas naturales, hay otras opciones como puedan ser poner unas ramitas de algún árbol precioso o unas flores preservadas, cualquier opción antes de

meterle unas plantas artificiales. Hay gente que le gusta y es una opción totalmente respetable.



**5. Crea composiciones triangulares**

Trata de decorar tu estantería creando viñetas y estante por estante pero no pierdas de vista la composición general de tu estantería, es decir qué elementos vas colocando en cada uno de los estantes y cómo interactúan entre ellos. Tu decoración debe resultar armoniosa en su conjunto y a la vez interesante para crear movimiento y hacer que el ojo viaje de un lugar a otro. Lo mejor es crear composiciones triangulares. ¿Cómo hacer esto? Para hacerlo, por ej. Trata de colocar varios montones de libros apilados en diferentes estantes que queden repartidos, pero que estos montones o estas pilas de libros no queden siempre en el mismo lado de la estantería. Colócalos cada vez en un lado diferente. La idea general es que la composición vaya haciendo una forma de zigzag.



**6. Crea historias**

Es una manera muchísimo más bonita de decorar tu casa, al decorar tu estantería, uno de los objetivos debe ser crear una decoración bella y armoniosa, pero si lo que buscas es hacerla interesante, trata de que cada viñeta o composición cuente algo sobre ti, sobre tu manera de ser, sobre cómo eres. Puedes crear las composiciones en tu estantería como si estuvieras contando pequeñas historias sobre ti o sobre alguien de la familia. Una manera de hacer esto es agrupar composiciones de por ejemplo 3 objetos que tengan relación con algo que tú amas, un hobby, algo que te apasione,

recuerdos que tienes, cosas que has vivido, lugares donde has viajado. Por ej. Si sos un apasionado de la fotografía y tienes una colección de cámaras y de fotos antiguas puedes exponerlas en uno de los estantes, junto a algunas de tus libros. Si amas el mar, trata de combinar tus libros con otros objetos decorativos que tenga relación con el mar, como estrellas de mar, corales, etc. y te puede incluir algo blanco que contraste con el color de los libros de la propia estantería.

Otro ejemplo, si tienes una colección de cerámica con objetos que has traído de tus viajes acuérdate de reservar un estante para ellos y para empezar hace el siguiente ejercicio. Recopila todos los accesorios de decoración que tienes y los ordenes por temas como si ya fueras a ordenarlos teniendo en cuenta que vas a contar historias y qué vas a montar unas viñetas. Ordénalos por temas o colecciones y empieza a pensar cómo los vas a colocar para que le hagan compañía a tus maravillosos libros



#### **7. Elige una paleta de color**

Para conseguir un resultado armonioso es muy importante saber con qué colores vas a querer jugar y no solamente al decorar estanterías, al decorar cualquier estancia, cualquier habitación.

Para elegir la paleta de color, debes tener en cuenta que paleta de color has elegido para el resto de la habitación, porque tiene que ser la misma puedes ir a colores fríos puedes ir a tonos cálidos o puedes jugar con blancos y negros. Puedes optar por una composición monocromática, por combinaciones de colores análogos, complementarios o puedes hacer composiciones en triada dependiendo de si vas a jugar con 3 colores o con 4 colores. En caso de duda un recurso muy sencillo en que a todos va a funcionar muy bien es ir a los colores neutros.

Para empezar si no tienes mucha experiencia, te aconsejamos que limites el número de colores a 3, pero eso no quiere decir que no puedas incluir más, la mezcla funciona una vez que tengas agrupados los accesorios decorativos para tu estantería por temas o por historias. Entonces reagrupalos también por colores y si vas a utilizar solamente colores neutros es importante que te asegures de jugar con las texturas, Ejemplo; incluí en tus composiciones algún elemento de cerámica, algún elemento de metal y algún elemento de cristal



**8. Pone el foco en la línea visual**

Para empezar a decorar tu estantería empieza decorando el estante o estantes que estén en la línea visual, en la línea del ojo, y reserva para esos estantes los mejores objetos, los más bonitos, los que quieras destacar y deja para los restantes que están abajo de todo o arriba de todo, otros objetos que para ti tenga menor importancia y que no necesites tener tan a mano.



**9. Dale aire a tu composición**

No se trata de poner todo lo que tenemos y que no nos quepa en la estantería. Por eso debes ser selectivo con los objetos que vas a incluir. De la misma manera sucede cuando eliges los muebles que vas a poner en tu casa. Es importante que haya aire entre mueble y mueble. A veces tenemos casas muy pequeñas y esto no siempre es

posible, pero es algo que deberíamos tener en cuenta, al final muchas veces prima la funcionalidad del espacio y si tenemos que meter un mueble casi pegado al otro porque no se está solucionando el inconveniente de falta de almacenamiento, terminamos amontonando muebles y no dejando ese respiro visual.



#### 10. **Saca toda tu creatividad y disfruta del proceso**

En el momento de decorar es importante que te dejes llevar por el frenesí de decorar. Si quieres anda colocando los objetos siguiendo estos consejos, pero es importante que le des rienda suelta a tu instinto, a tu imaginación, a lo que te parece que queda bien. La mejor manera de aprender es probar cosas, método de empírico.

Trata de no analizar el resultado hasta que hayas terminado, porque a veces nosotros mismos nos vamos auto boicoteando, adelantándonos a que va a quedar, pensando que no va a quedar bien el resultado y no lo comprobas y con el tiempo lo intentas y piensas porque no hice antes esto sí es que lo pensé primer día que llegué.

Es fundamental que disfrutes del proceso, que te emociones con él y si te autocríticas cada paso que das no podrás disfrutar. Recuerda que la decoración es un proceso circular y siempre puedes ir ajustando si no te gusta cómo ha quedado.

Cuando termines el proceso de decoración, hace fotos desde distintos ángulos y trata de detectar posibles mejoras. Por ejemplo, imagínate que es una estantería, que se encuentra a la entrada de una habitación. Saca fotos para ver la perspectiva desde que entras en esa estancia, otra foto podría ser cuando estás sentado en el sillón qué es lo que se ve. Viendo estas fotos te va a ayudar a darte cuenta de cosas que quieres y que puedes mejorar.

Para terminar sentate, contempla tu obra y mira cada instante con detenimiento y pregúntate; ¿esta composición me ha quedado bonita y armoniosa? ¿Es funcional? ¿Cuenta algo interesante sobre mí o no cuenta nada? y si la composición que has hecho no encaja en ninguna de estas preguntas hace los cambios que consideres necesarios.

#### 11. **Pensa en alto, ancho y pequeño**

Siempre busca un ornamento que otorgue altura, otro que otorgue ancho y algo de poca altura o pequeño que sirva de nexos entre los otros dos.

