

# La iluminación en el baño refleja la importancia de los detalles



>> Roca

*Práctica, versátil, decorativa. Pero, sobre todo, funcional. Estos son algunos de los conceptos que tenemos que tener en mente a la hora de acometer la iluminación del baño. Porque no solo se trata de iluminar, sino de otorgar a este espacio una atmósfera natural, relajante y agradable.*

El espacio del baño se ha convertido, de un tiempo a esta parte, en una estancia de la casa que no se concibe, solamente, como un lugar para el aseo y la higiene. Entendido como una zona en la que crear un ambiente que refleje, al igual que otros apartados del hogar, la personalidad del usuario, el significado de la iluminación en este espacio está empezando a tener una enorme relevancia, de la misma manera que lo tiene el mobiliario, la tonalidad de las paredes o la cerámica sanitaria. Por ello, ya sea en forma de apliques, lámparas, luces LED, focos empotrables, de bajo consumo o en el espejo, la función que desempeña la iluminación está comenzando a jugar un papel primordial. Así, en el momento de iluminar el cuarto de baño hay que tener en cuenta una serie de pautas, que comienzan con instalar una luminaria homogénea y funcional, que combine, de manera equilibrada, la luz general y la luz puntual, buscando, en la primera, todo aquello que se asemeje a la luz natural. Sobre todo porque ésta reproduce mejor los colores de las paredes y del mobiliario. Por ello se aconseja elegir lámparas o apliques versátiles y prácticos, no solo decorativos. Asimismo, se debe colocar una luz homogénea, que no produzca sombras, así como bombillas o focos que emitan una tonalidad neutra o fría, ya que, a su elevado rendimiento cromático, añaden un bajo consumo. Esto también puede conseguirse con las luces LED, que además emiten menos calor respecto a otras luminarias, tal es el caso de los tubos fluorescentes o las bombillas halógenas. Otro aspecto a tener en cuenta sería utilizar lámparas de baño que cumplan con las normas de seguridad, los requisitos de estanqueidad y que desempeñen las necesidades lumínicas de cada momento.

***“En las zonas húmedas hay que respetar los índices IP de estanqueidad y de protección”***



>> Bathco

### **Varios ambientes**

Como señalábamos anteriormente, lo ideal en el baño es combinar varios tipos de iluminación con el objetivo de crear diferentes ambientes, cada uno de ellos con sus necesidades específicas. Por eso, una tendencia muy extendida es contar con una iluminación general y otra más puntual ubicada, normalmente, en los espejos que acompañan y complementan la zona del lavabo. Este hecho, además, permite realizar tareas tan cotidianas como afeitarse, maquillarse o el arreglo personal de una forma correcta, sin que se generen sombras o resulte incómoda. Por lo que no es aconsejable utilizar fluorescentes en

el cuarto de baño, ya que su luz puede alterar la visión de los colores.

Así, para la iluminación general lo ideal sería contar con una luminaria lo más parecida a la luz natural, ya que, por lo general, el espacio del baño no suele contar con ventanales para que entren los rayos del sol. Por ello, los LED, los halógenos o un foco central en el techo que ilumine toda la estancia se erigen como la mejor opción para lograr este ambiente, ya que son los que aportan la mejor luz y su duración es más prolongada, si bien tienen como desventaja, en el caso de los halógenos, que emiten mucho calor. Lo aconsejable, en esta zona, es colocar empotrables, plafones o una serie de

focos que proporcionen una luz general suave, de unos 100 lux (lúmenes por metro cuadrado).

Por lo que respecta a la luz puntual, la más delicada y ubicada, sobre todo, en el espejo, se debe recordar que aquí se necesita una luz uniforme y de una intensidad adecuada, por lo que no sirve cualquier luminaria. Así, se aconseja colocar los apliques en los laterales del espejo porque, de lo contrario, si la luz proviene del techo puede provocar sombras en el rostro que dificulten la correcta realización de algunas tareas cotidianas. Otro sistema de iluminación muy efectivo en el espejo del baño es la iluminación lineal, insertada detrás o en el mismo espejo, lo que permite iluminar completamente el rostro, así como las lámparas encastrables justo encima del espejo. Para facilitar estas tareas otro aliado son los espejos iluminados. Estos modelos disponen de la luz adecuada

## *El papel de la iluminación en el baño está comenzando a tener un lugar destacado en lo que a decoración de este espacio se refiere*

de idónea para iluminar, además de que resultan más económicos, ya que el usuario no tiene que añadir elementos complementarios al espejo, en lo que a iluminación se refiere, pues vienen con la luz incorporada. En esta zona se aconseja una iluminación de 200 lux.

### **El tamaño del baño**

Dependiendo de las dimensiones de la estancia dedicada al cuarto de baño, la iluminación también tendrá una mayor relevancia y protagonismo, por lo que habrá que atender a una serie

de factores. Así, en espacios grandes será necesario iluminar, casi de forma independiente, cada rincón, por lo que, además de la iluminación general, la zona destinada a la bañera o la ducha deberá contar con su propia luz. En este caso, dependerá, y mucho, de los gustos y el bolsillo del usuario. De esta manera, se podrá elegir entre ubicar puntos de luz empotrados en el suelo, para lograr una luz tenue y envolvente; instalar luces puntuales sobre piezas concretas, que destaquen unos determinados ornamentos; focos empotrados en el techo; iluminación lineal LED o halógenos. Eso sí, en estas zonas húmedas es imprescindible respetar los índices IP de estanqueidad, de tal manera que se cumpla con la normativa de seguridad. De hecho, para estas áreas se debe contar, al menos, con un IP44, es decir, un índice de protección alto y no colocar las luces sobre la ducha a una altura inferior a los 2,25 m.

Por el contrario, en aquellos baños que cuenten con un tamaño más reducido bastará con colocar una luz general y otra para el espejo. En este caso, instalar un plafón será suficiente para aportar la luz necesaria y poder crear un ambiente cálido. Pero siempre teniendo en cuenta que una iluminación ubicada de manera correcta logrará que el cuarto de baño parezca más grande.

Y como no podía ser de otra manera, la tecnología también ha llegado a este espacio del hogar. Así, las firmas están comenzando a desarrollar productos que faciliten la vida al usuario, por lo que, en algunos hogares, están empezando a instalar grifería en el baño con selector de temperatura y autoapagado, para evitar las quemaduras y ayudar al ahorro de agua; espejos con calentamiento anti-vaho y alarmas que detectan las fugas de agua y cortan el suministro. Todo ello con el objetivo de hacer, de cada zona del hogar, un lugar de confort y esparcimiento. ■

