



*Estudio Anabel Soria
Fotografía: ©María Mira*

Los beneficios que aporta un baño bien diseñado y funcional

De la mano de tres estudios de interiorismo -Tinda's Project, CírculoCuadrado Design y Anabel Soria-, vamos a conocer las claves de cómo conseguir mejorar la calidad de vida, concretamente, en los baños de la casa.

Desde hace dos décadas, la Academia de Neurociencia para la Arquitectura (ANFA), creada en San Diego (EE. UU.), aglutina investigaciones sobre cómo los espacios impactan en nuestro cerebro e, incluso, pueden llegar a modelarlo. Y también promueve el uso de la ciencia neurológica y cognitiva para diseñar mejor el entorno construido. Para la interiorista **Eva Mesa**, cofundadora del estudio *Tinda's Project*, esta es una gran herramienta *“para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas, ya que, al comprender en profundidad cómo llegan a afectar los espacios al cerebro y al comportamiento humano, se pueden diseñar entornos tanto domésticos como de trabajo, y hasta lugares públicos, que promuevan la relajación, la creatividad, la eficacia, la concentración, etc.”*

Este enfoque científico como es la neurociencia, *“ayuda a crear un entorno óptimo y saludable gracias a la información valiosa que puede aportar en cuanto a elegir colores, texturas, iluminación, etc.”*; opinan **Maribel Caballero** e **Ismael Barajas**, socios y fundadores del estudio *CírculoCuadrado Design*. En este sentido, añaden que *“para los interioristas es un honor saber que nuestros proyectos pueden tener un impacto significativo en el estado de ánimo, en el bienestar y en el rendimiento cognitivo de las personas”*.



CírculoCuadrado Design
Fotografía: ©Luis González Cruz (Apolinart)

Todo baño puede ofrecer beneficios

Es por ello que, centrándonos en un espacio de la casa como son los baños, vamos a tratar de valorar qué beneficios nos puede reportar y con qué recursos y soluciones se pueden potenciar a partir del trabajo que desarrollan los profesionales del interiorismo. Es evidente que no todos los baños de las casas cumplen las condiciones ideales para generar las sensaciones de bienestar con las que soñamos cuando entramos en ellos debido a causas, como, por ejemplo, que tiene poca iluminación, está mal ventilado, recibe mucho ruido externo o su ubicación no es la correcta, dificultando la sensación de un ambiente relajante. En estos casos, ¿una buena reforma puede revertir estas condiciones? *“Por supuesto que sí”*, responde Mesa, y añade que *“se puede optimizar desde la disposición del baño en la vivienda hasta su distribución, además de su diseño, el mobiliario, la iluminación, la ventilación, etc., mejorando su estética y funcionalidad”*.

Según *CírculoCuadrado Design*, los beneficios que puede aportar un baño están estrechamente relacionados con el espacio que se disponga y la estructura existente de la que no se puede prescindir, *“pero, aunque tengamos algunas limitaciones, es posible convertirlo tras una reforma en un espacio más funcional, cómodo y estético”*.

Para la interiorista **Anabel Soria**, fundadora del estudio homónimo, el baño debe concebirse *“como parte fundamental de la vivienda y transmitir el mismo lenguaje que el resto de las estancias, huyendo de su imagen preconcebida y reflejando el alma de la casa,*

“El baño debe concebirse como parte fundamental de la vivienda y transmitir el mismo lenguaje que el resto de las estancias, y para ello ha de ser cómodo y accesible”



Tinda's Project
Fotografía: ©Mercè Gost

y para ello ha de ser cómodo y accesible". Porque un baño bien diseñado y funcional, más allá de la higiene personal diaria y la reducción del estrés, "ofrece beneficios que propician la relajación del cuerpo y de la mente, mejoran la calidad del sueño e influyen de manera positiva en nuestro estado de ánimo y en nuestra autoestima", opina la cofundadora de Tinda's Project.

Baños pequeños para un bienestar grande

Para CírculoCuadrado Design, los beneficios "irán en función de nuestras preferencias y necesidades", pero para evitar elecciones erróneas hay que tener en cuenta una serie de elementos relacionados con el equipamiento, la decoración y los materiales.

Para Eva Mesa, hay aspectos del propio espacio que son muy importantes, como que "siempre que sea posible, haya una entrada de luz natural", algo que también ayudará a tener un buen sistema de

ventilación "para evitar la acumulación de humedad y de mal olor, prevenir problemas de salud, de posible moho que aparezca y mejorar la calidad del aire".

A veces, el tamaño pequeño del baño es un hándicap importante a la hora de creer que influye en tener una estancia saludable, pero Anabel Soria dice que "no tanto como creemos, ya que de baños pequeños se pueden sacar grandes espacios. Lo importante es saber sacarle partido y cómo disponer las piezas para que quede margen de movimiento". Sobre esta idea, Mesa utiliza más el concepto "distribución efectiva" que distribución perfecta. En este sentido, si se puede, Soria recomienda disponer de la zona de lavabos fuera del propio baño, donde están la ducha y el inodoro, "ya que pensamos mucho también en la intimidad y en que el baño pueda concebirse como una estancia útil para varias personas al mismo tiempo y, así, no renunciar a la comodidad".

En cuanto a los materiales que los profesionales eligen para fomentar una atmósfera agradable, limpia y relajante en el baño, Anabel Soria se decanta por porcelánicos con efecto pétreo "que nos recuerdan a materiales naturales en tonos neutros que luego combinamos con notas de color en las griferías y los accesorios para que nos dé mayor sensación de comodidad y no podamos cansarnos rápido de esta elección". Por su parte, Eva Mesa recuerda que los materiales en los baños han de ser resistentes al agua y fáciles de limpiar "para mantenerlos cuanto más higiénicos, mejor, lo que fomenta una atmósfera saludable".

Tecnologías, sí, pero con uso eficiente y responsable

Para potenciar los beneficios saludables que buscamos en un baño, tiene mucho que ver los sanitarios que se elijan. Sobra decir que, para mejorar la relajación muscular y la circulación sanguínea, es ideal disponer de una bañera o ducha con hidromasaje.



"Las tecnologías pueden ser compatibles con el bienestar siempre que se utilicen de manera eficiente, responsable y se adecuen a las necesidades de los usuarios"



Tinda's Project
Fotografía: ©Mercè Gast

4 tips imprescindibles

Para el estudio de CírculoCuadrado Design, "tener un buen baño nos puede aportar muchas ventajas" y para ello recomienda estos 4 tips con el objetivo de "conseguir un espacio funcional y que, a la vez, nos estimule".

1. Es clave acertar con la distribución (en línea, en paralelo o en L) para ganar comodidad.
2. La elección del mobiliario adecuado ayudará a maximizar el espacio de almacenamiento.
3. Optar por sanitarios y griferías eficientes para ahorrar agua.
4. Contar con una buena iluminación.



CírculoCuadrado Design
Fotografía: ©Luis González Cruz (Apolinart)

Si el espacio lo permite, mejor las dos piezas, si no, siempre la ducha. Desde CírculoCuadrado Design recuerdan los bidés con ducha de mano, especialmente diseñados para la higiene íntima, “y que permiten disfrutar de los beneficios del agua frente al papel higiénico”.

No podemos dejar de aludir a las tecnologías aplicadas al baño y que son completamente compatibles con el bienestar que buscamos. De hecho, “han llegado para quedarse y para transformar el baño en un entorno más eficiente y confortable, si se utilizan de manera consciente”, comentan Caballero y Barajas. Así, ellos re-

comiendan los inodoros suspendidos que facilitan la limpieza y ahorran espacio, además de ofrecer sistemas de descarga más silenciosa y con cierre amortiguado. Con las griferías, hablan de la tecnología que incorpora para limitar el consumo de agua y de energía, siendo más sostenibles, además de más cómodas y prácticas, como las que llevan sensores infrarrojos (sin contacto).

Ambos interioristas comentan que “el bienestar no lo debemos reducir única y exclusivamente a la tecnología. Lo óptimo es buscar un equilibrio entre los avances tecnológicos, la higiene, la seguridad en la sala de baño y la elección de elementos y materiales respetuosos con el medioambiente”. Para CírculoCuadrado Design es necesario saber encontrar momentos de relax y desconexión prescindiendo de dispositivos electrónicos para cuidar de nuestra salud física y mental. Eva Mesa opina que “las tecnologías pueden ser compatibles con el bienestar siempre que se utilicen de manera eficiente, responsable y se adecuen a las necesidades de los usuarios”.

Los beneficios del baño se pueden personalizar

Otro elemento que forma parte del baño es la iluminación, recomendándose que sea adecuada y regulable para que se pueda adaptar a diferentes momentos del día y estados de ánimo. Anabel Soria, por ejemplo, suele iluminar las duchas con tiras de led “para potenciar el momento relax del día”. A tener en cuenta que la iluminación que elijamos alrededor de la ducha o la bañera tenga un grado de protección frente al agua y la humedad.

Al hablar de mobiliario, entra en juego el factor almacenamiento, tan importante “para evitar el desorden visual que puede causar la escasez de éste, tanto para productos de higiene como para toallas y/o otros elementos”, comenta Mesa. Y, en el caso de necesitar espacio extra, se puede optar por maximizar las paredes instalando estantes abiertos y muebles accesorios, “permitiéndonos tener más superficie libre en la encimera del mueble de baño y generando sensación de amplitud”, apuntan en CírculoCuadrado Design.

¿Y qué decir de la decoración? Tan importante para generar un ambiente más relajante, por ejemplo, con la incorporación de plantas que mejoran la calidad del aire y también algunos cuadros con connotaciones que transmitan frescor, calma, etc. Y aunque todos estos beneficios que se relacionan con los baños son entendidos como genéricos, hay que decir que se pueden adaptar y personalizar según las necesidades de la persona. En Tinda’s Project afirman que “el diseño, los materiales, el equipamiento seleccionado y la decoración están ajustados a cada usuario según su estilo de vida y, además, en el mercado existe gran cantidad de productos que ayudan a conseguir el mayor de los bienestares en un baño: ■



Estudio Anabel Soria
Fotografía: ©María Mira