



## ¿Cómo iluminar el baño?

Aplicando algunos de los secretos explicados en este proyecto, conseguirás la luz adecuada para realizar cómodamente tu rutina diaria frente al espejo. La iluminación de un baño debe ser práctica y funcional, especialmente la que complementa el espejo, centro de los ritos cotidianos de maquillaje, afeitado y arreglo personal.

Aprende fácilmente, detalle por detalle, cómo iluminar correctamente tu baño o el de tus hijos y verás cómo eres capaz de hacerlo sin problemas y, por supuesto, tú mismo.

1

### Tipo de luz



En la zona del baño, normalmente se sugiere instalar una luz de tonalidad neutra o fría.

Actualmente, existe una gran cantidad de diseños de luminarias fluorescentes que tienen buen rendimiento cromático y brindan niveles de iluminación adecuados, con menos calor y menores gastos que las incandescentes.

Eso sí, las lámparas con luz incandescente y halógenas ofrecen mayores posibilidades decorativas y, si se colocan a la distancia correcta y se les incorpora un buen difusor, cumplirán sus funciones de manera muy efectiva.

2

### Cuánta luz

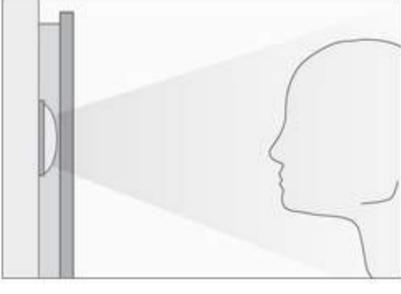


Los baños deben contar con abundante luz, ubicada de forma tal que alumbré de manera pareja y sin producir brillos molestos.

Al mirarse en el espejo, una persona no debería notar sombras ni destellos sobre su cara, pelo ni cuello.

3

### Cómo y dónde iluminar



Lo más frecuente es que la luz general provenga de focos halógenos instalados en el techo, con lo cual se puede lograr una iluminación agradable y homogénea.

Es frecuente que se cometan errores al iluminar la zona del espejo. Para maquillarse, por ejemplo, se requiere una luz frontal a la cara, que no deslumbré. Si se ubica una luz puntual dirigida desde arriba hacia abajo, provocará sombras molestas bajo los párpados, nariz y barbilla.



La mejor opción es disponer una línea de varias luces a lo largo de al menos 40 cm a ambos costados del espejo, como la usada en los camerinos, evitando iluminarlo directamente.



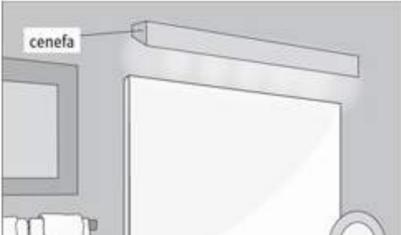
Otras zonas que deben ser consideradas al iluminar un baño son: la tina, en donde a muchos les gusta relajarse y leer (en cuyo caso deberán contemplarse las medidas de seguridad correspondientes), la zona del WC y el área de ejercicios. En todas esas zonas puede ser adecuada contar con una luz general proveniente de focos empotrados o de alguna luminaria sobrepuesta.

Incorpora dimmers. Ubicados cerca a la puerta, permiten controlar la luz de la zona del espejo y los vanitorios. Son muy útiles pues ofrecen una luz atractiva y de baja intensidad que se puede integrar a la decoración. Su beneficio es que permiten ajustar la luz a las necesidades individuales y a las distintas horas del día o de la noche.

Si tu única opción es situar la luz encima del espejo, ubícala de tal forma que genere una línea de al menos 60 cm de largo. Los focos empotrados tienen la ventaja de que no son obstructores, pero pueden producir sombras, a menos que queden ubicados muy cerca del espejo y suficientemente distanciados entre sí. Mejor aún si, además, quedan dispuestos sobre una cubierta de color suave, que ayude a reflejar hacia arriba la luz que cae, contribuyendo de esta forma a borrar posibles sombras.

4

### Cómo iluminar un baño amplio con zona de ejercicios

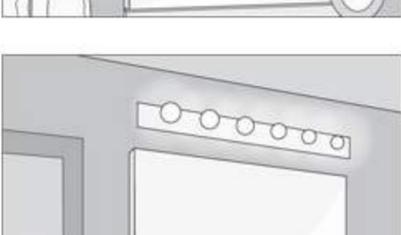


Como iluminación general en la zona de ejercicios, instala luces fluorescentes compactas, protegidas con difusores blancos (son confortables desde cualquier ángulo y su contribución de calor es mínima).

También es recomendable el uso de luz indirecta proveniente de cenefas con tubos fluorescentes o de apliques.

Ilumina los espejos con largos y decorativos soportes para focos de bajo voltaje. Se pueden usar, por ejemplo, pequeños focos incandescentes.

Ilumina el área de la tina con apliques de muro, a prueba de humedad.

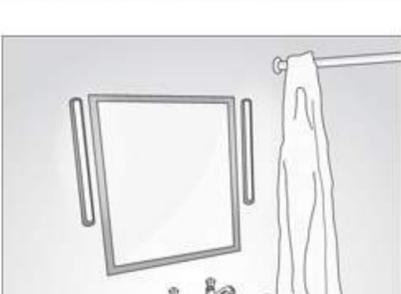


Para la zona de la ducha y el WC independiente, utiliza focos empotrados con difusores.

No olvides considerar siempre medidas de seguridad en las zonas húmedas.

5

### Cómo iluminar un baño pequeño



En baños pequeños es recomendable usar colores claros que dan una sensación de mayor amplitud y reflejan mejor la luz.

Sobre la zona de los vanitorios, una alternativa es poner luminarias alargadas con difusores acrílicos a cada lado del espejo.

Otra alternativa es iluminar los vanitorios con focos halógenos empotrados, ubicados a unos 25 cm del espejo. No más cerca de él pues se perdería el efecto multiplicador de la luz reflejada en el espejo y no más atrás, pues produciría sombras sobre el rostro de las personas.

Una buena iluminación sobre los vanitorios en un espacio pequeño resulta más que suficiente para iluminar el ambiente total.

6

### Cómo iluminar un baño de niños



En casas de familias grandes, estos baños suelen tener doble lavatorio. Haz que la luz quede bien repartida sobre ambos.

Complementala con una luz general proveniente de algunos focos empotrados (halógenos, fluorescentes compactos, etc.).

#### Errores de iluminación:

- Poner una iluminación única en la parte central del techo: dejará el rostro en sombras y, aunque puede resultar útil como luz general, no te servirá cuando necesites arreglarte.
- Iluminar el espejo del tocador directamente con una sola fuente de luz: la luz muy intensa ubicada encima o debajo de la línea del rostro produce sombras molestas.