



# ¿CÓMO ILUMINAR? EL BAÑO

Aplicando algunos de los siguientes secretos explicados en este proyecto, consiga la luz adecuada para realizar cómodamente su rutina diaria frente al espejo. La iluminación de un baño debe ser práctica y funcional, especialmente de apoyo al espejo, centro de los ritos cotidianos del maquillaje, afeitado y arreglo personal.



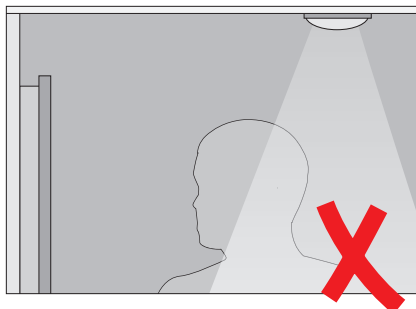
**Aprenda fácilmente, detalle por detalle, cómo iluminar correctamente su baño o el de sus hijos, solamente leyendo detenidamente cada paso de este proyecto, y verá cómo es capaz de hacerlo sin problemas, y por supuesto, usted mismo.**

## 1 Tipo de luz



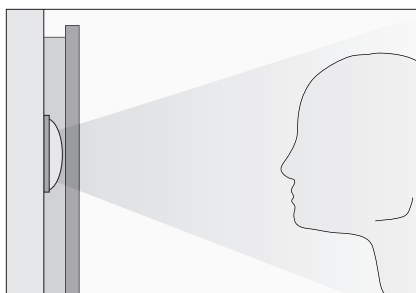
- En la zona del baño, normalmente se sugiere instalar luz de tonalidad neutra o fría.
- Actualmente, existe una gran cantidad de diseños de luminarias fluorescentes que tienen buen rendimiento cromático y entregan niveles de iluminación adecuados, con menos calor y menores gastos que las incandescentes.
- Eso sí, las lámparas con luz incandescente y halógenas ofrecen mayores posibilidades decorativas y, si se dejan a la distancia correcta y se les incorpora un buen difusor, cumplirán sus funciones de manera muy efectiva.

## 2 Cuánta luz

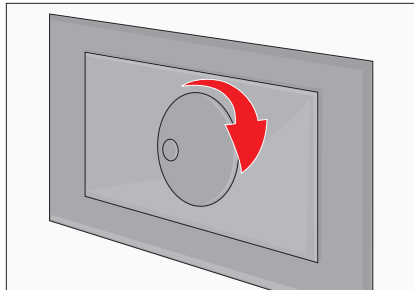
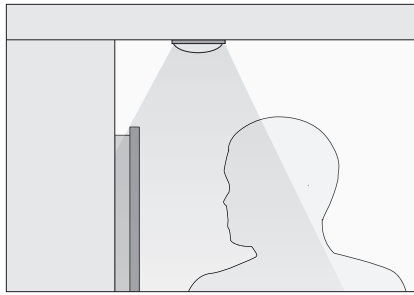


- Los baños deben contar con luz abundante, ubicada de forma tal, que alumbre de manera pareja y sin producir brillos molestos.
- Al mirarse en el espejo, una persona no debería notar sombras ni destellos sobre su cara, pelo, ni cuello.

## 3 Cómo y dónde iluminar

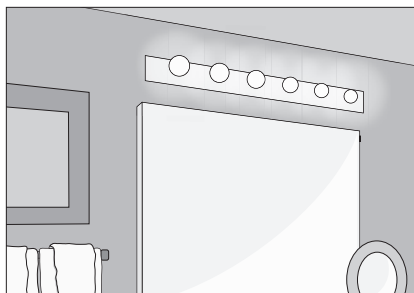
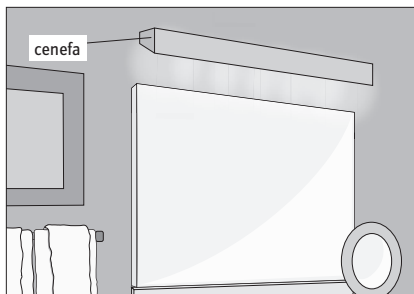


- Lo más frecuente es que la luz general provenga de focos halógenos instalados en el cielo, con lo cual se puede lograr una iluminación agradable y homogénea.
- Es frecuente que se cometan errores al iluminar la zona del espejo. Para maquillarse, por ejemplo, se requiere una luz frontal a la cara, que 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 cms. a ambos costados del espejo, tal como en los camerinos, evitando iluminarlo directamente.



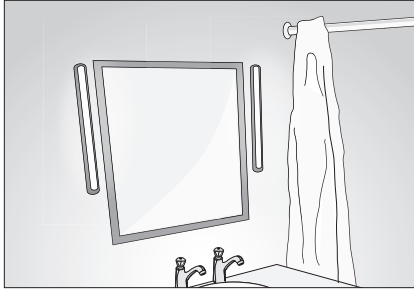
- Si su única opción es situar la luz por encima del espejo, ubicarla de tal forma que genere una línea de al menos 60 cms. de largo. Los focos empotrados tienen la ventaja de que no son obstructores, pero pueden producir sombras, a menos que queden ubicados muy cerca del espejo y suficientemente distanciados entre sí. Mejor aún si, además, quedan dispuestos sobre una cubierta de color suave, que ayude a reflejar hacia arriba la luz que cae, ayudando de esta forma a borrar posibles sombras.
- 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), las zonas de los WC y el área de ejercicios. En todas esas zonas puede ser adecuado contar con una luz general proveniente de focos empotrados o de alguna luminaria sobrepuesta.
- Incorporar dimmers. Ubicados en las cercanías de la puerta, permiten controlar la luz de la zona del espejo y los vanitorios. Son muy útiles pues entregan una luz atractiva y de baja intensidad que se puede integrar a la decoración. La gracia de ellos es que permiten ajustar la luz a las necesidades individuales y a las distintas horas del día o de la noche.

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



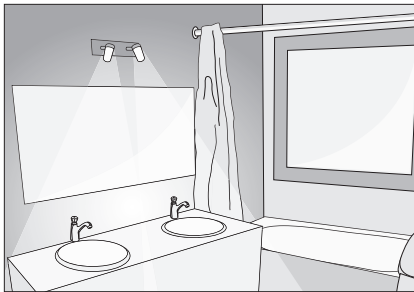
- Como iluminación general en la zona de ejercicios, instalar luces fluorescentes compactas, protegidas con difusores blancos (son confortables desde cualquier ángulo y su contribución de calor es mínima).
- También es recomendable el uso de luz indirecta proveniente de cenefas con tubos fluorescentes o de apliqués.
- Iluminar los espejos con largos y decorativos soportes para ampollas de bajo voltaje. Se pueden usar, por ejemplo, pequeñas ampollas incandescentes.
- El área de la tina iluminarla con apliqués de muro, a prueba de humedad.
- Para la zona de ducha y WC independiente, utilizar focos empotrados con difusores.
- No olvidar 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 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 embutidos halógenos ubicados a unos 25 cms. desde el 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 total.

## 6 Cómo iluminar un baño de niños



- En casas de familias grandes, estos baños suelen tener doble lavatorio. Preocuparse que la luz quede bien repartida sobre ambos.
- Complementarla con una luz general proveniente de algunos focos embutidos (halógenos, fluorescentes compactos, etc.).

### Tips:

#### Errores más típicos:

- *Poner una iluminación única en la parte central del cielo: dejará el rostro en sombras y, aunque puede resultar útil como luz general, no le servirá cuando necesite arreglarse.*
- *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.*