

SER PROFESIONAL ES QUE HABLEN BIEN DE TI

Para la zona de la encimera se recomienda utilizar una luz fría de unos (°K)

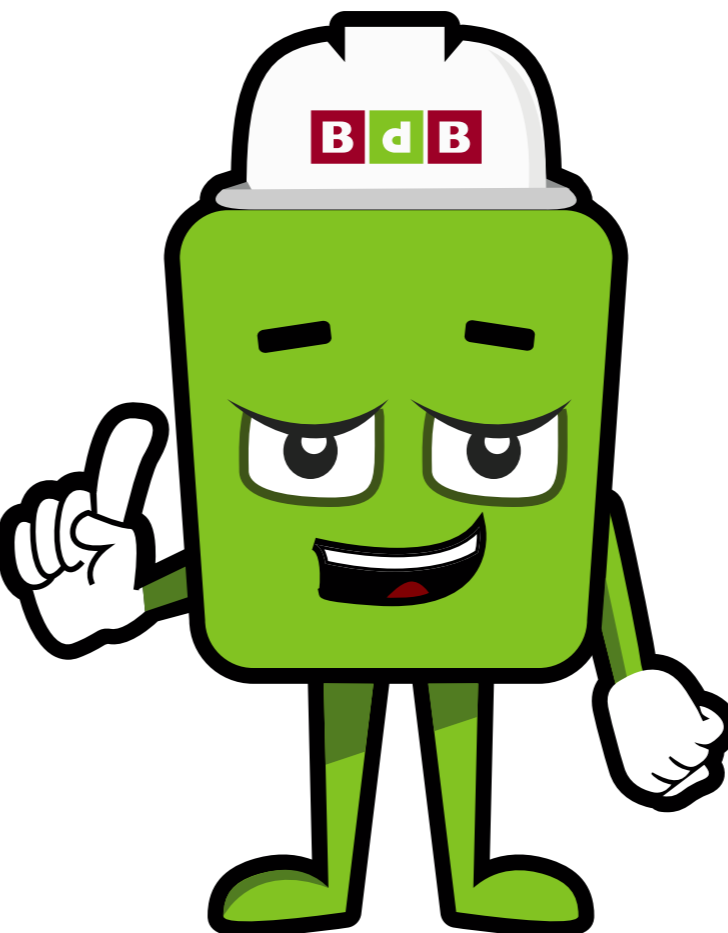
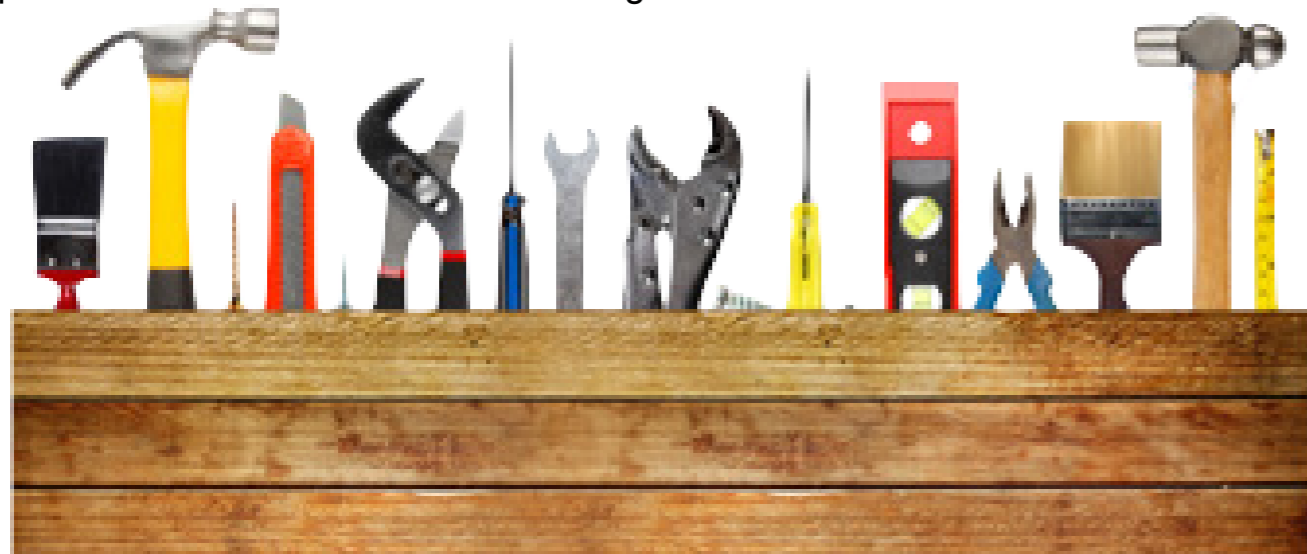
Para la zona de comer lo ideal es una luz cálida de al menos (°K):

4000

3000

No deslumbrar: la iluminación nunca debe deslumbrar y es mejor si no se proyectan sombras. Para ello, antes de colocar las lámparas se debe estudiar qué zonas quedan con sombras y cuál es la mejor manera para evitar que la luz deslumbré; la clave es que sea suave y uniforme. Para paredes claras, se puede mejorar la iluminación pintando con una tonalidad clara sin ser blanca.

Puntos de luz: cuantos más dispongamos mayor sensación de amplitud. Si dispones de un solo punto de luz se crea una iluminación demasiado agresiva con sombras y una sensación de un espacio más reducido. Si añades focos laterales puedes contrarrestar estos efectos negativos.



Tu tienda especialista en construcción

El profesional al servicio del cliente

¿Cómo ganar confort lumínico en el hogar?

OTROS CONSEJOS PRO Y PUBLICADOS: Cómo aislar el suelo acústicamente de forma eficiente, cómo renovar fachadas antiguas con morteros de Cal Aérea Natural, qué implica el control de calidad de una obra, cómo elegir el sistema cerámico más apropiado, cómo afecta el ruido y qué debemos tener en cuenta, conoces el SATE, sistema de aislamiento térmico por el exterior, cómo eliminar y prevenir los diferentes tipos de humedades, cómo elegir baldosas cerámicas según el uso...

Consejos Pro 81

Promueve:

andimac ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DISTRIBUIDORES DE CERÁMICA Y
MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN
CONTIGO

En este Consejo Pro se dan los puntos clave a tener en cuenta sobre la iluminación además de sacar lo mejor de cada estancia de la vivienda para iluminarla acorde a las actividades, necesidades y funcionalidad de cada una de ellas. Puesto que no se necesita la misma iluminación para una estancia de ocio que de aseo, por ejemplo, es importante diferenciar los tipos de luz que hay y cómo utilizarlos para conseguir el confort lumínico deseado.

¿Cómo iluminar acorde a cada espacio y actividad?

La orientación del **dormitorio**, el tamaño de las ventanas y la región influyen mucho en la iluminación natural, ya que no necesita la misma luz artificial un dormitorio orientado al este que otro que esté orientado a norte. Para iluminar el dormitorio también deberemos tener en cuenta si se van a realizar más actividades en él, como por ejemplo, leer en la cama, tener un pequeño rincón de trabajo, ver la televisión... La iluminación general del dormitorio no debe dejar rincones en sombra, pero al mismo tiempo debe ser cálida y no demasiado potente. Indistintamente del tipo de lámpara que al final se vaya a utilizar, el nivel óptimo de iluminación recomendado es de 250 luxes (lúmenes por metro cuadrado). Para conseguirlo, se pueden utilizar bombillas de potencia media 20w (si es tecnología led tendrá una temperatura de color cálida 3000K).

Para la iluminación general podemos utilizar tanto los plafones de techo (con pantallas matizadas y colocados para que no deslumbren) como los apliques murales de luz indirecta. Los downlights con tecnología led pueden ser otra opción para instalar si se dispone de falso techo, ya que requieren muy poco hueco para su instalación y con ellos se consigue una luz muy parecida a la natural.

Si la habitación es lo suficientemente grande, se puede complementar con lámparas de pie con las que podremos crear atmósferas más íntimas. Además de esta, al colocar dos modelos de lámparas sobre las mesillas aportaremos otro elemento decorativo al dormitorio que estamos reformando.

La iluminación en el **cuarto de baño** quizá sea una de las más difíciles de acertar. Suelen ser espacios pequeños y oscuros por lo que es importante conseguir con la iluminación que este sea un espacio cómodo, agradable y que invite a relajarse. En este caso, lo ideal es combinar luz general, con luz puntual e iluminación indirecta. Para la luz general, harán falta varios puntos de luz en el techo. Una buena opción serían los focos halógenos, ya que tienen una luz muy similar a la natural y con una potencia igual que las bombillas incandescentes iluminan el doble.

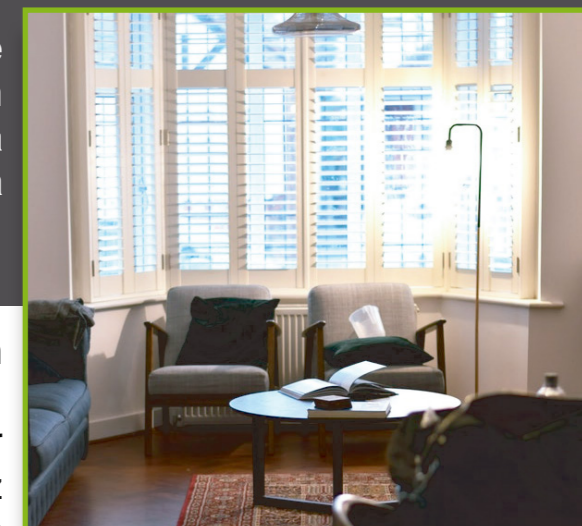
Para la zona del tocador y del espejo necesitamos luz puntual que bien podría ser mediante la instalación de linestras sobre el espejo, unos apliques a los lados o bien una repisa sobre el espejo con focos empotrados. En estas zonas optaremos por la utilización de luz fría, mientras que en la zona de la ducha o bañera elegiremos la iluminación cálida ya que aporta mayor confort y calidez al ambiente.

Para más información sobre iluminación o cómo mejorar el confort en una vivienda puedes remitirte al siguiente link: <http://www.cuidatucasa.com/2018/12/27/claves-para-que-la-iluminacion-de-tu-hogar-sea-perfecta/>



¿Luz directa, indirecta, ambiental o decorativa?

Todo buen profesional debe encargarse de sacar el máximo rendimiento a un espacio en función de las necesidades específicas para las que vaya a ser utilizado, aprovechando la luz natural y jugando con luces artificiales.



Los salones, salas o cualquier habitación en la que solo se realicen actividades de ocio, descanso y entretenimiento, deben contar principalmente con iluminación general. La luz ambiental del salón debe ser cálida (de unos 2.700 K) y preferiblemente regulable. En cuanto a la zona del sofá la luz debe ser indirecta regulable, cálida y suave (de unos 20 W). Si iluminamos desde el techo lo ideal sería instalar leds en el perímetro del salón, para que la luz se reparta por toda la estancia. Además de esta iluminación, colocar lámparas de apoyo (sobre mesas auxiliares junto al sofá o de pie) nos ayudará a decorar el salón.

En la zona del comedor se recomienda instalar una lámpara de techo que ilumine toda la superficie de la mesa que esté a una altura de unos 70-75 cm de la mesa. Es recomendable que sea ≥ 3.000 K para que no cambie los colores de la comida.

Si además se dispone de un rincón de lectura puedes optar por iluminar la librería con focos de intensidad baja (20 W) –uno por cada cuerpo de librería– o por una



tira de leds que bañe cada balda. Para leer se necesita una iluminación cálida; se puede optar por una lámpara de pie, con leds o bajo consumo de unos 40-50 W. Evita los halógenos ya que desprenden mucho calor.

La cocina es uno de los espacios en los que si está mal iluminado es muy incómodo trabajar. Su iluminación debe estar orientada principalmente para alumbrar las zonas de trabajo. Es importante este detalle, ya que si no están correctamente iluminados no se puede trabajar bien. Para ello

podemos poner unas luces específicas para poner en los módulos altos de la cocina que nos permitirán dirigir la luz consiguiendo una superficie de trabajo segura. Otra opción es iluminar estas zonas de trabajo con tecnología LED (que nos garantiza además percibir con calidad los colores de los alimentos).

Para la zona de la encimera se recomienda optar por una luz fría, de unos 4.000°K, ya que así no se distorsiona el color natural de los alimentos. Mientras que para el office o la zona de comer, lo ideal es una luz más cálida, de unos 3000°K.