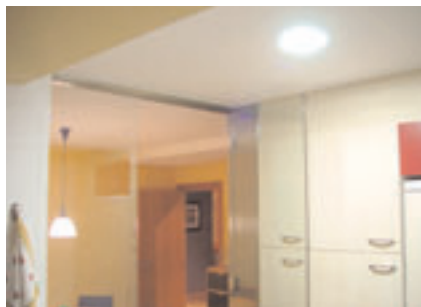
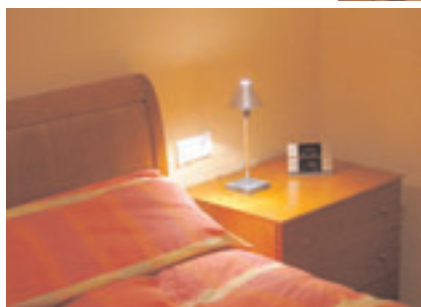


Objetivo: adecuar la luz a cada estancia

Cuanto menos se vea el foco y más lo que se debe iluminar, mejor



En la cocina, tubos fluorescentes y fáciles de limpiar; en el cuarto de baño, focos potentes y una pantalla en los laterales del espejo que eviten sombras; en el comedor, luces indirectas y suaves; en el salón, combinación de lámparas de luz baja; en los pasillos, apliques que iluminen los objetos, y en el recibidor, luces puntuales. En los dormitorios, lámparas.

Ésta es una buena fórmula para dar luz a un hogar. A partir de ahí, las combinaciones son múltiples, pero siempre habrán de responder a dos cuestiones: qué queremos alumbrar y con qué tipo de luz. Ambas determinarán la forma de iluminar nuestra casa, un tema al que se le presta normalmente poca atención y que, sin embargo, define el espacio, el ambiente e in-

cluso el grado de confortabilidad que una estancia. Se busca visibilidad, pero también lograr el grado de iluminación adecuado para que la actividad que acoge cada estancia pueda ser realizada con seguridad y precisión. Cuanto menos se vea el foco y más lo que busca iluminar, se consigue mayor calidad de luz, y con ello mayor grado de confort.

Tipos de luz

Las luces generales iluminan la estancia a través de tubos fluorescentes, lámparas de pie que se dirigen al techo, halógenas o apliques en la pared. Se trata una luz potente aunque difusa.

Las luces ambientales no reflejan ningún espacio concreto en la estan-

cia e iluminan el entorno. Se trata de una luz tenue que busca ambientes cálidos y confortables a través de lámparas con bombillas incandescentes.

Las luces puntuales buscan iluminar un objeto concreto de forma nítida, intensa e indirecta por lo que el haz de foco se presenta muy cerrado.

La luz más adecuada para cada estancia

La cocina precisa una luz homogénea, bien de forma directa colocada en el techo o sobre la zona de trabajo, o ambas fórmulas. Al ser una estancia en que la luz se mantiene encendida de forma prolongada, son idóneos los tubos fluorescentes, que si bien consumen más energía en el momento de encen-

derlos, duran aproximadamente 8.000 horas y consumen en torno al 20% menos que una bombilla incandescente.

En el dormitorio, la luz cumple también una función muy práctica. No precisa una luz cenital, salvo si trata de una habitación infantil o lugar de juegos, que entonces sí conviene iluminar de forma general desde el techo. Se puede conjugar la iluminación ambiental con la que decoran la estancia, con la luz puntual de un flexo para leer, y focos halógenos en la zona de armario o el vestidor.

El salón es un lugar de encuentro y relajación. Deben evitarse los focos, ya que desvían la atención y deslumbran a quienes se sientan bajo ellos. El calor se logra con puntos de luz ambiental a través de lámparas de pie que actúan como luz general, complementadas con luces bajas que evitan reflejos en la televisión.

La mesa **del comedor** es un espacio en sí mismo. Hay que evitar que la lámpara central deslumbre, colocándola a una altura en torno a los 75 centímetros sobre la mesa, en la que queden ocultas las bombillas. Se logra así que los alimentos reciban la luz directa, y que ésta no llegue a los ojos de los comensales. Lo ideal es evitar las luces pegadas al techo, que si bien iluminan la mesa también lo hacen al resto de la estancia.

Un error muy común en los **cuartos de baño** es colocar una luz sobre el espejo. Lo que se consigue son sombras que desdibujan el reflejo, algo que se evita si los focos están en los laterales. A esta luz ha de acompañarle una luz general, con interruptores diferentes y si es posible, separados, para elegir una u otra opción.

Y por último, aunque **el recibidor y los pasillos** se entienden como lugares de paso, no por ello son menos importantes. Ambos han de devolver una luz cálida. En el recibidor, una lámpara de pie o de mesa que ofrezca una luz puntual es suficiente; en **los pasillos**, conviene superar la tendencia de recargarlo con focos de techo que provocan contrastes de luz y sombra, y deslumbran, al tiempo que consumen mucha energía. Unos apliques en la pared sirven para señalar el camino.

¿Cuánta luz?

Aunque la decisión sobre la cantidad de luz con que iluminar una estancia es muy personal, conviene consultar con un especialista para no quedarse corto ni excederse. La ubicación cardinal de las habitaciones y el uso que se haga de ellas determinarán en gran medida su iluminación.

De poco vale dejarse guiar por una tabla que indique que para un salón de 18 de metros cuadrados se precisan 400 vatios si no se contempla que el salón es horizontal o cuadrado. Ayudado por un aparato que mide la luminaria, el electricista nos aconsejará sobre la fuerza de luz que necesita una habitación. Pero no hay reglas. Será el usuario de la vivienda quien decida si prefiere ambientes muy luminosos o más bien tenues. ◀

UNA CORRECTA DISTRIBUCIÓN DE LOS TRES TIPOS DE LUZ (GENERAL, AMBIENTAL Y PUNTUAL) ES LA CLAVE PARA ACERTAR

La luz como modeladora, ALGUNOS TRUCOS

> Un espacio con un techo muy bajo puede dar una sensación agobiante, pero se suavizará si se ilumina intensamente el techo. La habitación se ensanchará considerablemente, aunque reducirá su profundidad.

> Si se trata de una estancia con techos muy altos, al no iluminarlos se bajará su altura.

> Cuanto más neutra es la luz del techo, más fácil es decorar, puesto que la estancia no se ve condicionada por colores.



BOMBILLAS

Nuestros abuelos desenterraban tres bombillas de la araña del salón para ahorrar energía. La medida, sin duda eficaz, resulta ya innecesaria pues es precisamente el campo del consumo donde mayor evolución ha experimentado el invento de Edison.

Los tubos FLUORESCENTES están pensados para estancias en las que se precisa de una misma luz de forma prolongada, como la cocina o lugares de trabajo. Se gana en calidad y canti-

dad de luz, y aunque su precio es mayor que el de las tradicionales, debido a su bajo consumo eléctrico, se amortizan rápidamente. También se utilizan en algunos flexos.

Las BOMBILLAS INCANDESCENTES, las de toda la vida, se caracterizan por emitir una luz cálida y agradable. Se van mermando poco a poco hasta consumirse, pero pueden funcionar aproximadamente 1.000 horas. Las hay desde 40 hasta 200 vatios.

Las HALÓGENAS, proporcionan una luz blanca y muy intensa, se emplean para lugares de paso. Su consumo es menor que las incandescentes, pero iluminan lo mismo, aunque despiden mucho calor. Duran entre 2.000 y 4.000 horas.

Las bombillas de BAJO CONSUMO son luces fluorescentes. Son las más caras, pero consumen muy poco. Su vida útil es larga pero son frágiles. Buscan sustituir la bombilla incandescente.