

## CONSEJO DEL DÍA

### SÉPTIMO CONSEJO: ¿COMO AHORRAR ELECTRICIDAD EN LA ILUMINACIÓN DEL HOGAR?

El 5% del consumo eléctrico de las viviendas está directamente relacionado con la iluminación. Os damos una serie de consejos que permitirán reducir la factura de la luz.

#### Aprovecha para decorar el interior de la vivienda de forma práctica para ahorrar

Planifica los espacios: Uno de los principales errores a la hora de iluminar una habitación es no tener en cuenta las diferentes ocupaciones que entraña o que nos gustaría llevar a cabo. Por eso, tu primer paso debe pasar inexorablemente por analizar la habitación, el espacio y sus usos. Una vez hecho esto, podrás diseñar diferentes zonas y rincones que, correctamente iluminados, te permitirán disfrutar de cada habitación de una manera mucho más rica e intensa. Así, a golpe de interruptor, tu salón podrá cambiar por completo para convertirse en una tranquila sala de lectura o en un cálido lugar en el que conversar, una mesa de desayunos en el perfecto lugar donde organizar una cena, o un pequeño dormitorio en una resuelta y completa sala de estudios.

Para optimizar la iluminación, **lo mejor es utilizar colores claros en las paredes**. De este modo, la luz se distribuirá de manera uniforme en el espacio mediante juegos de reflexión de pared a pared.

#### ¿Luz cálida o luz fría?

En iluminación, como en la mayoría de las cosas, la importancia radica en los detalles. ¿Cuántas veces no hemos entrado a una casa y nos hemos sentido como en la fría sala de espera de un consultorio médico? Y es aquí donde el factor de la “temperatura” o “color” de la luz juega un papel esencial. Porque ya puedes contar con el más rico y elaborado diseño de iluminación para tu hogar, que algo aparentemente tan nimio como elegir la bombilla incorrecta logrará llevarlo al traste. Es entonces cuando surge la duda: ¿Luz cálida o luz fría? Pues depende, como veíamos, del espacio y su uso. Por regla general, para los rincones de lectura, las mesas de trabajo, cocina, baños —sobre todo en la zona del espejo— y la mesa de comedor, se recomienda el uso de luces frías que

no desvirtúen los colores; mientras que para crear la iluminación ambiental de las habitaciones, lo más habitual es recurrir a la utilización de una luz cálida mucho más amable y acogedora.

### Mejor con luz indirecta

Si el uso en exceso de una luz fría puede convertir tu casa en la consulta del dentista, nada como situar mal un foco de luz para hacer de ella el escenario perfecto de un interrogatorio de película. Y es que no hay peor idea para iluminar una estancia que situar un único punto de luz en su centro. Lo único que conseguirás así será generar incómodas sombras. Como solución, lo mejor es diseñar un sistema de iluminación compuesto por diferentes puntos de luz, capaz de crear una confortable luz indirecta y tamizada. La mayoría de estos diseños hacen uso del falso techo para ocultar las luminarias, pero otras posibles soluciones serían desplazar la línea de focos hacia los laterales, haciendo que la luz termine por bañar verticalmente un paramento para que actúe a modo de pantalla, o buscar los apliques adecuados de techo y pared que se encarguen de proyectar esa luz difusa. (algunos focos indirectos tienen mayor consumo, por lo que a la hora de comprarlos habrá que asesorarse convenientemente).

### Apostar por la iluminación natural:

Ninguna luz es tan agradable, saludable y barata como la del sol. Organizar la iluminación de nuestra casa tratando de sacar el máximo partido a la luz natural es la principal recomendación a tener en cuenta para ello:

- Abre las cortinas y persianas de casa en cuanto entre luz solar.
- Coloca el área de lectura cerca de una ventana, especialmente porque la luz natural es mejor para los ojos.

### Utilizar bombillas adecuadas:

Comienza a reemplazar las bombillas convencionales por bombillas tipo led, **usarás de 4 a 5 veces menos electricidad**. A pesar de su mayor coste, las bombillas led duran más y, generalmente, se amortizan en menos de un año, pues consumen un 80% menos y duran hasta 8 veces más. Empieza por sustituir solamente y de partida, las luminarias

que utilices más de 3 horas al día. El resto las puedes ir cambiando poco a poco después, conforme se vayan fundiendo o estropeando.

Para iluminar ciertos rincones del hogar, **utiliza bombillas LED en lugar de bombillas halógenas**. De hecho, aunque se reduzca la intensidad de una bombilla halógena, esta sigue consumiendo hasta un 75% de electricidad.

En habitaciones como la cocina, el baño o el sótano, **utiliza luces de neón**. Estas últimas son similares a las bombillas de bajo consumo, pero su rendimiento es a menudo superior.

Si tienes instalados tubos fluorescentes, continúa utilizándolos, consumen mucho menos que las bombillas tradicionales, las incandescentes. Los halógenos tienen mucho consumo.

**Limpia las bombillas y persianas regularmente** para eliminar el polvo y recuperar la luz.

Cada uso no requiere la misma potencia de iluminación. Por ejemplo, una bombilla de bajo consumo de 20W es perfecta para leer o trabajar y una lámpara de 5W es suficiente para ver la televisión.

### No derroches energía

Este consejo es el más evidente de todos. Si queremos ahorrar lo lógico es aprovechar al máximo la luz natural que hay durante el día, intentar no dejar de encender luces innecesariamente, además de no olvidarnos de apagarlas al salir de una habitación.

Ahora que ya conoces algunos consejos para optimizar la eficiencia energética en casa, valora cuáles puedes poner en práctica para reducir el consumo. Muchos de ellos son tan sencillos que no tardarás en adoptarlos en el día a día y notarlo en la factura de la luz.

**¡El planeta también te lo agradecerá!**

Fuente: Atari Consultora Sostenible. CENEAM, Leroy Merlin. Arquitectura y Diseño.