

Estudio de iluminación de las viviendas en España

LA ILUMINACIÓN NATURAL DE LAS VIVIENDAS NO ES SUFICIENTE PARA EL TELETRABAJO

- Según un estudio llevado a cabo por VELUX, la iluminación de las zonas de teletrabajo de los hogares españoles es inferior a 300 lux, insuficiente para realizar tareas propias de oficina
- La compañía revela que la mayoría de cocinas y de baños requiere de luz artificial para desempeñar las actividades que se llevan a cabo en su interior

Madrid, 14 de enero 2021 –[VELUX](#), compañía de ventanas para tejados, ha presentado las conclusiones sobre el nivel de iluminación de las viviendas españolas, realizado conjuntamente con [Paula M. Esquivias](#), arquitecta especializada en iluminación natural y eficiencia energética e investigadora postdoctoral de la Universidad de Valladolid. Como principales puntos de reflexión, la compañía destaca que **las zonas de teletrabajo en los hogares españoles tienen niveles insuficientes de luz para desempeñar de forma óptima las tareas que les son propias.**



Así, al analizar la cantidad de luz natural que reciben las mesas de trabajo, el documento determina que predomina el rango de iluminación inferior a 300 lux, insuficiente para realizar tareas propias de oficina. *“Esto puede ser porque o bien donde tengamos la mesa no se recibe luz suficiente o bien nos llega demasiada luz y necesitamos bajar las persianas para estar cómodos, dejándolas cerradas el resto del día sin controlar si se*

*pueden volver a subir, afectando negativamente al rendimiento laboral”, indica la arquitecta **Paula M. Esquivias**.*

Ante esta situación, el informe concluye que lo ideal es instalar la zona de teletrabajo cerca de una ventana, para aprovechar al máximo la luz natural y el aire fresco, tener vistas al exterior para descansar la vista y contar con sistemas domóticos, que abran o cierren de forma proactiva las persianas, cortinas y demás accesorios conforme a las condiciones interiores y exteriores, facilitando el confort visual y el bienestar en todo momento. Así, VELUX añade que es necesario apostar, siempre que se pueda, por una reforma de la habitación dedicada al teletrabajo, dando prioridad a la apertura de huecos y a la entrada de luz natural.

*“Durante el confinamiento, se publicaron multitud de artículos relacionados con el perjuicio que conlleva para la salud y para nuestro rendimiento laboral vivir en espacios mal iluminados, como nuestro [Barómetro de la Vivienda Saludable](#), por lo que decidimos poner en marcha este estudio tras constatar la creciente relevancia que estaba tomando este aspecto. Los usuarios consideran que la luz natural es un factor clave a la hora de comprar casa y su preferencia ha aumentado durante el confinamiento”, explica **Almudena López de Rego**, arquitecta en VELUX España. “Está demostrado que trabajar cerca de la luz natural y del aire fresco mejora nuestra productividad, además de nuestro estado de ánimo, por lo que la sociedad en general se empezó a concienciar sobre la importancia de contar con una buena iluminación en el hogar”, añade.*



Cocinas y baños, suspenso en luz natural

A nivel general, una de las principales conclusiones de la investigación es que la mayoría de las habitaciones de las viviendas de nuestro país presentan un nivel de iluminación menor de 300 lux durante todo el día, siendo

esta una cifra recomendable para realizar la mayoría de las tareas domésticas en las que no se requiera de precisión visual.

De forma pormenorizada, el documento desgrana, una a una, las condiciones de las diferentes estancias de la vivienda, revelando que la cocina es una de las partes de la vivienda que carece de un buen nivel de iluminación natural para desarrollar las tareas cotidianas. Así, pese a que las actividades que se desempeñan en esta parte de la vivienda requieren de 500 lux, el nivel de iluminación que presenta es inferior a 300 lux, necesitando, por tanto, de iluminación artificial en todo momento.



Una situación similar sucede con el baño, ya que una amplia cantidad de estas estancias no cuenta con ninguna ventana, requiriendo siempre de luz artificial. No obstante, los dormitorios y aquellos baños que sí tienen ventanas garantizan los niveles adecuados de luz natural para ejecutar adecuadamente las actividades que se llevan a cabo en su interior, aunque el informe especifica que a partir del mediodía tienen demasiada luz para realizar tareas relacionadas con el descanso.

“Los datos obtenidos de la investigación, que se realizó en primavera, han puesto de manifiesto cómo existen carencias estructurales en la iluminación de las viviendas de nuestro país, como la escasez de luz natural en las cocinas y la ausencia de ventanas en baños. Unas deficiencias que se verán intensificadas en verano, ya que podemos llegar a tener demasiada luz y calor debido a la entrada del sol, y también en invierno, donde las condiciones de iluminación serán todavía más deficientes. En la medida de lo posible, deberíamos intentar remediar esta situación, ya que pasamos mucho tiempo en casa y debemos garantizar las óptimas condiciones posibles para vivir en espacios confortables y saludables”, apunta la arquitecta **Paula M. Esquivias**.