

!ADIÓS AL AIRE CONTAMINADO Y AL MOHO EN EL HOGAR!

Agosto 2016
Barrio Yungay

TALLER HOGAR SALUDABLE

Maria Blender
www.mariablender.com

**!ADIÓS AL AIRE CONTAMINADO
Y AL MOHO EN EL HOGAR!**



!ADIÓS AL AIRE CONTAMINADO Y AL MOHO EN EL HOGAR!

Programa

1. Clima saludable
2. Buenos hábitos de ventilación
3. Bueno hábitos de calefacción



TALLER HOGAR SALUDABLE

¡ADIÓS AL AIRE CONTAMINADO Y AL MOHO EN EL HOGAR!

CLIMA SALUDABLE



AIRE LIMPIO

EL AIRE FRESCO ES VITAL!

Necesitamos oxígeno para respirar.
El CO₂ y la humedad que exhalamos se acumula en el interior de la casa.
Hay que ventilar para eliminarlo y reponer aire fresco.



Necesitamos ventilar para:

- Suministrar oxígeno.
- Eliminar el dióxido de carbono (CO₂).
- Eliminar la humedad del aire.
- **Eliminar aire viciado, olores, polvo...**



Contaminación intradomiciliaria

Es la acumulación de contaminantes y el exceso de humedad en el aire al interior del hogar.



- Se debe a la falta de ventilación y a hábitos desacertados de calefacción.
- Causa enfermedades respiratorias.

Para prevenir la contaminación del aire al interior:

- No fume en la casa.
- Tenga buenos hábitos de ventilación y de calefacción.

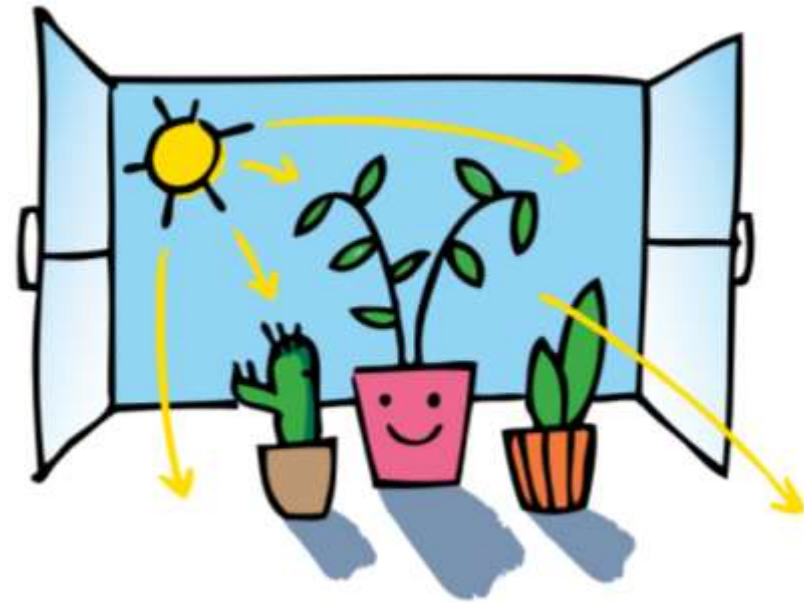
LA CASA SALUDABLE



VENTANAS

- Cada habitación necesita una ventana que abra, para el ingreso de luz de día y para la ventilación.
- Solo en baños y cocinas se acepta extractores de aire.

Recomendable: extractor con higrostató (encendido automático con humedad excesiva).



REJILLAS DE VENTILACIÓN



¡Nunca obstruya las aperturas y rejillas obligatorias de ventilación!
Están para tu salud y seguridad.

LOGIA

¡Nunca clausure la logia del departamento!

Es indispensable para la buena ventilación y la seguridad del hogar.



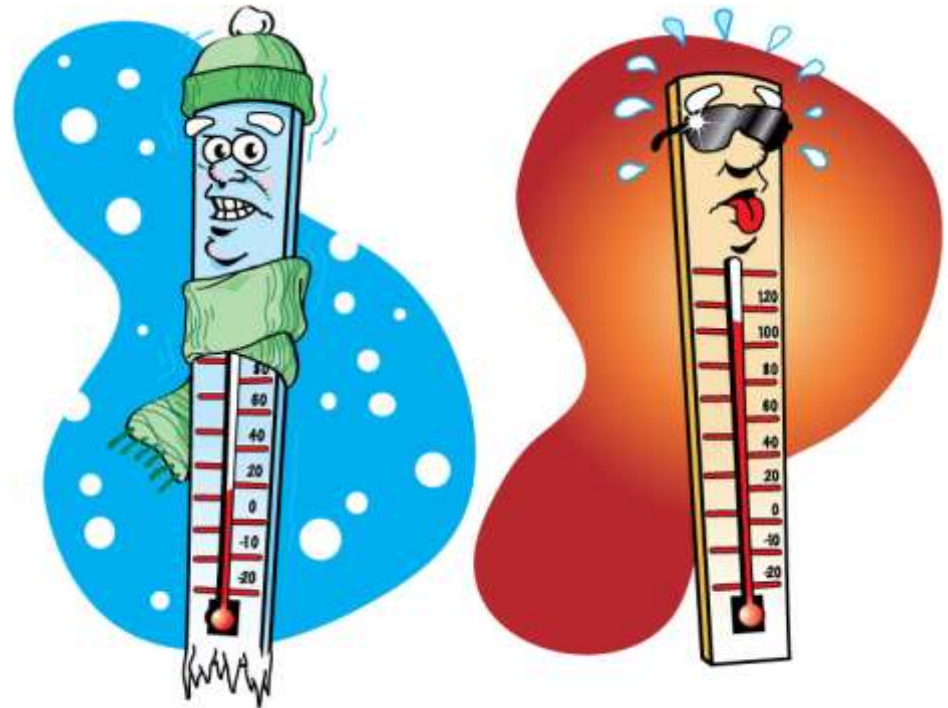


¿SU CASA ES MUY FRÍA EN INVIERNO Y MUY CALUROSA EN VERANO?

Se recomienda instalar aislación térmica en el techo.

Protege contra el frío invernal y contra el calor veraniego.

Para evitar errores y prevenir problemas, consulte con un experto.





PROBLEMAS DE HUMEDAD



Los problemas de humedad deben resolverse pronto.

La humedad genera riesgos a la salud.

Además, las casas húmedas son más difíciles de calentar.

TEMPERATURA Y HUMEDAD DEL AIRE

TERMÓMETRO



Mide la temperatura en °C (grados Celsius).



Temperaturas en el hogar:

Invierno

En general: Alrededor de 20°C

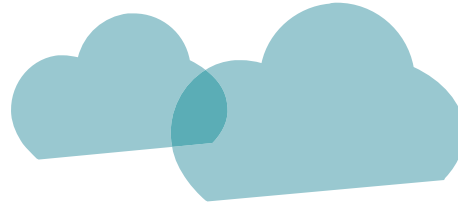
- Más fresco (16°C a 18°C) en los dormitorios en general, en la cocina, pasillo etc.
- Más cálido (22°C a máx. 24°C) en dormitorios de adultos mayores, enfermos y niños.



Verano

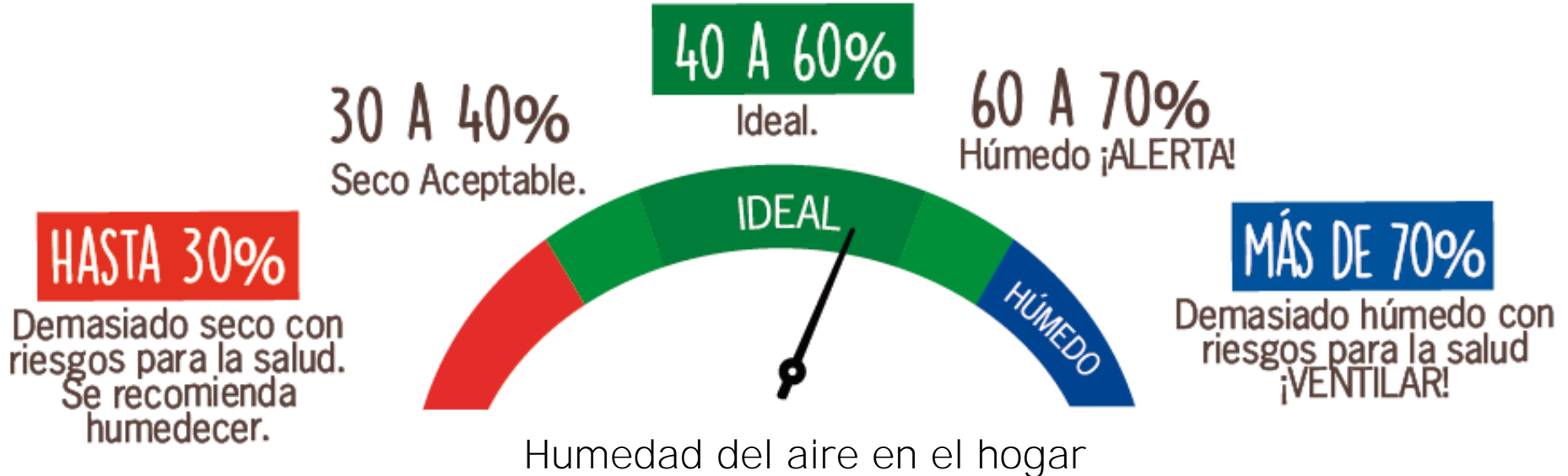
- La temperatura no debería exceder los 24°C a 28°C.

TEMPERATURA Y HUMEDAD DEL AIRE

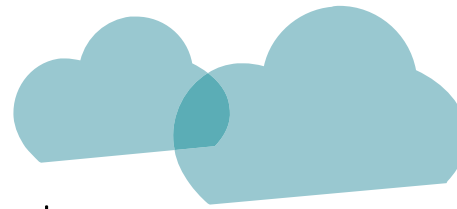


HIGRÓMETRO

Mide la humedad relativa del aire (HR) en % (por cientos).

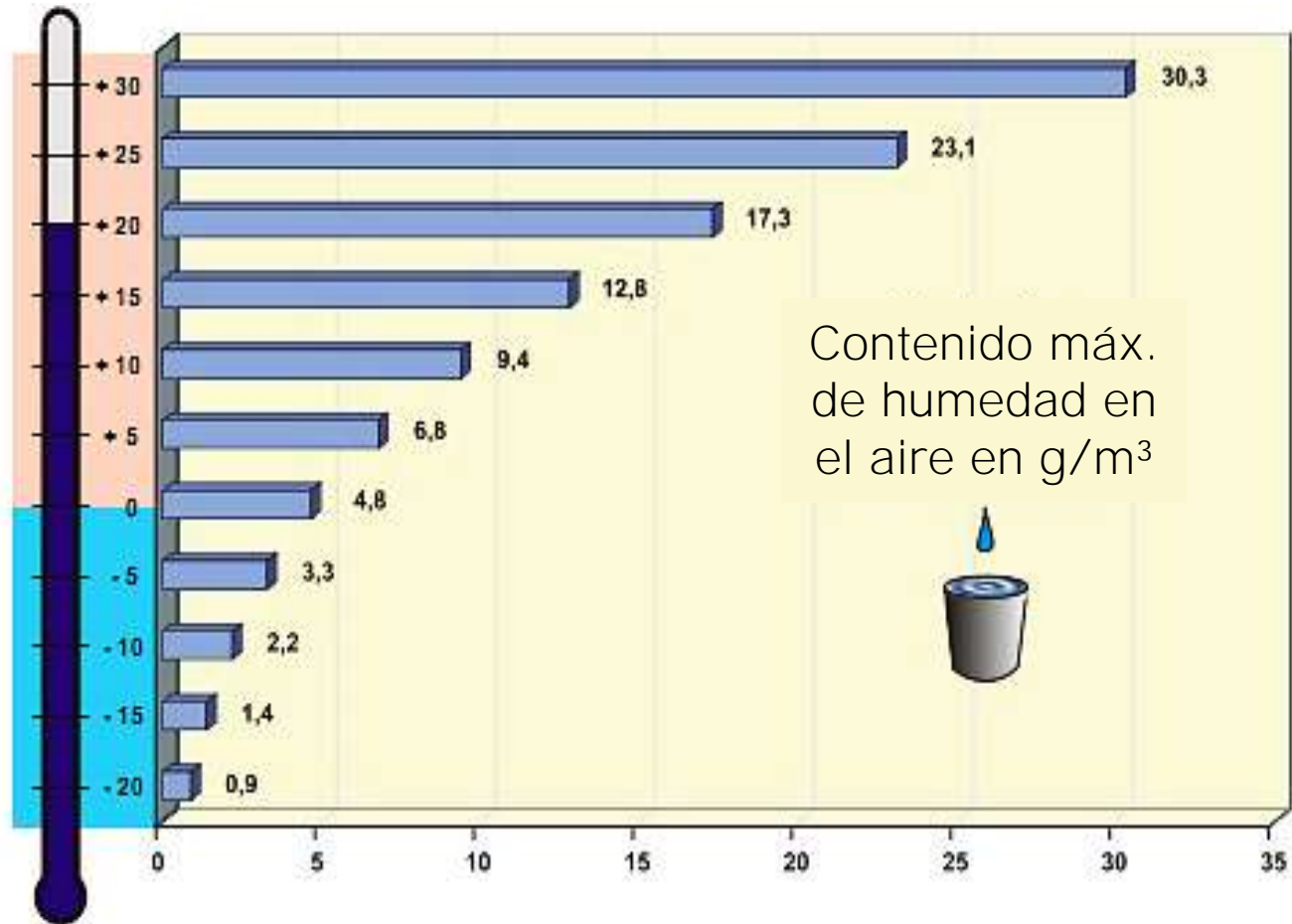


HUMEDAD



Humedad relativa del aire

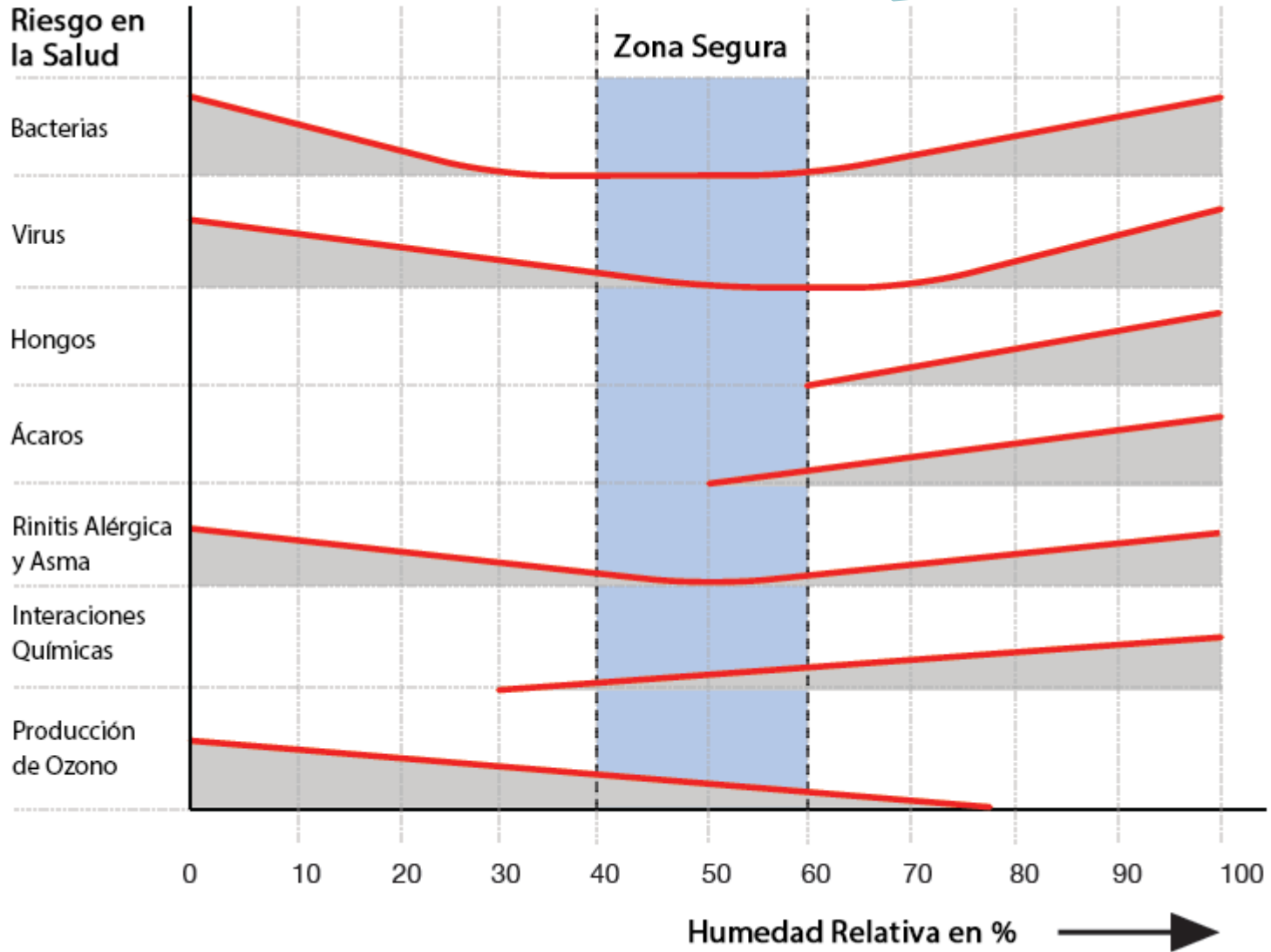
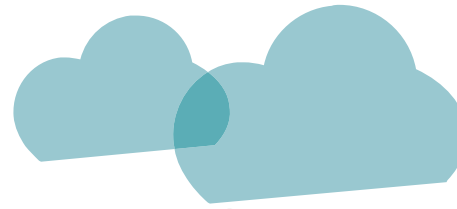
Temperatura
del aire en °C



Contenido máx.
de humedad en
el aire en g/m³



HUMEDAD



Humedad del aire en el hogar

TALLER HOGAR SALUDABLE

¡ADIÓS AL AIRE CONTAMINADO Y AL MOHO EN EL HOGAR!

**BUENOS HÁBITOS
DE VENTILACIÓN**



VENTILACIÓN



Ventile suficiente:

- Ventile el hogar al menos 2 veces al día completamente:
Después de levantarse y antes de acostarse.
- Ventile el baño y la cocina siempre después de las actividades que generan vapor.

Ventile de forma correcta:

- Ventile cada recinto hacia el exterior.
- Nunca ventile la cocina o el baño hacia el interior de la vivienda.



«VENTILACIÓN CRUZADA»

Es la forma más eficiente de ventilar el hogar en invierno.

Consiste en abrir ventanas y puerta de tal manera que se genere una corriente de aire que cruce la vivienda.



Con temperaturas exteriores bajas bastan pocos minutos para ventilar completamente.

De esta forma la casa no se enfría con la ventilación.

Por esto se recomienda ventilar temprano en la mañana y en la noche, antes de acostarse. Así se necesitan solo unos 5 minutos para una ventilación completa.

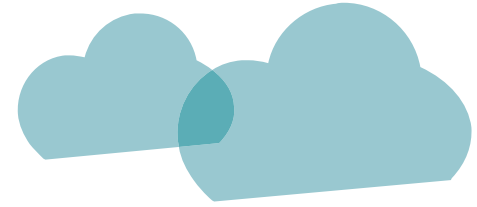
En zonas con mucha humedad ambiental y con temperaturas moderadas, el tiempo necesario para la ventilación aumenta.

HUMEDAD

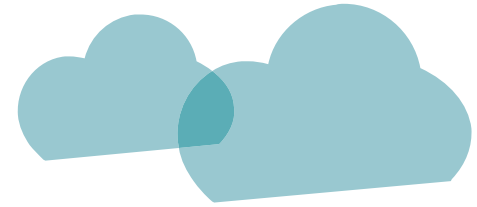
¿DE DÓNDE VIENE LA HUMEDAD EN EL HOGAR?

Las personas:

- Cada persona emite cada hora alrededor de 100 g de agua. En reposo es un tercio y con actividad física puede ser el triple.
- 4 personas generan aprox. 12 litros de agua por día, considerando las actividades típicas al interior del hogar, pero sin tomar en cuenta la estufa y la cocina.



¿DE DÓNDE VIENE LA HUMEDAD EN EL HOGAR?



Agua evaporada por hora por actividades típicas en el hogar



Cocinar
600 a 1500 g/h



Ducha
2600 g/h



Baño de tina
700 g/h



Secar ropa
50 a 200 g/h



Aseo
120 a 200 g/h



Plantas
10 a 20 g/h

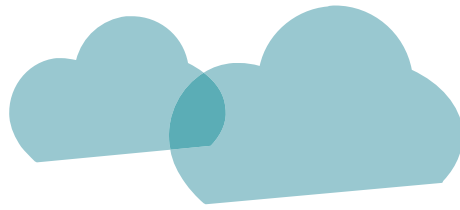
¿DE DÓNDE VIENE LA HUMEDAD EN EL HOGAR?

Estufas:

- Las estufas y cocinas a gas licuado evaporan por cada 5 kg de gas unos 8 litros de agua.
- Una estufa a parafina genera por cada litro de combustible unos 2,5 litros de agua.
- Las estufas además emiten gases de combustión nocivos.



HUMEDAD



¿CÓMO PODEMOS ELIMINAR LA HUMEDAD?

Por medio de ventilación.

Esto funciona así: El aire frío absorbe menos humedad que el aire caliente.

Por esto es posible secar el aire interior por medio de la ventilación, siempre y cuando la temperatura exterior es más baja que la interior:

El **aire frío** del exterior se **calienta** en el interior y absorbe humedad.

Esto también funciona cuando llueve.



MOHO



La humedad presente en el hogar, puede generar hongos en paredes y cielo, conocidos como moho. El moho perjudica la salud.



¿COMO SE GENERA MOHO?



The diagram consists of a light blue rectangular area at the top with vertical stripes, containing the text 'SUPERFICIES FRÍAS'. Below this is a dark blue cloud-like shape with the text 'ALTO CONTENIDO DE HUMEDAD EN EL AIRE'. The cloud shape is positioned as if it is rising from the bottom edge of the rectangular area, suggesting that the mold is growing on the surface below the humid air.

SUPERFICIES FRÍAS

ALTO CONTENIDO DE
HUMEDAD EN EL AIRE

¿COMO SE GENERA MOHO?



¿COMO SE GENERA MOHO?





¿Como podemos prevenir la aparición de moho?

- Controla la humedad del ambiente. El nivel ideal está entre 40% y 60 % HR.
- Tener buenos hábitos de ventilación y de calefacción.
- Evita colocar muebles pegados a los muros que dan al exterior.
- Prefiere superficies lisas y lavables en muros y cielos, ya que el papel mural, textiles y todas las superficies que acumulan polvo pueden favorecer la aparición de moho.

¿Como se elimina el moho?

- Con agua oxigenada 10 vol.
- Con cloro.



La condensación sobre la ventana no hace daño.
Nos indica que hay demasiado humedad en el aire.



TALLER HOGAR SALUDABLE

¡ADIÓS AL AIRE CONTAMINADO Y AL MOHO EN EL HOGAR!

BUENOS HÁBITOS
DE CALEFACCIÓN



EL BUEN USO DE LA CALEFACCIÓN

Es fundamental para la salud y para la eficiencia energética en el hogar.

- Controle la temperatura y la humedad del aire con un termómetro y un higrómetro.
- Mantenga la humedad del aire debajo de 70%.
- No sobrecaliente los ambientes.
- Cuesta más calentar un ambiente húmedo que un ambiente seco.



En la Región Metropolitana no se permite la calefacción a leña.

RADIACIÓN SOLAR

ES LA ÚNICA CALEFACCIÓN GRATUITA
Y LA MÁS LIMPIA QUE TENEMOS!



Cuando en invierno el sol llega a tu ventana:

- ¡Abrir las cortinas y cerrar la ventana!

Para mantener el calor en la noche:

- Cerrar las ventanas, las cortinas y las persianas
Se recomienda instalar burletes (sellos de goma) en las ventanas para mejorar el cierre.
- Después de sellar las ventanas se debe emplear buenos hábitos de ventilación).

CALEFACCIÓN ELÉCTRICA

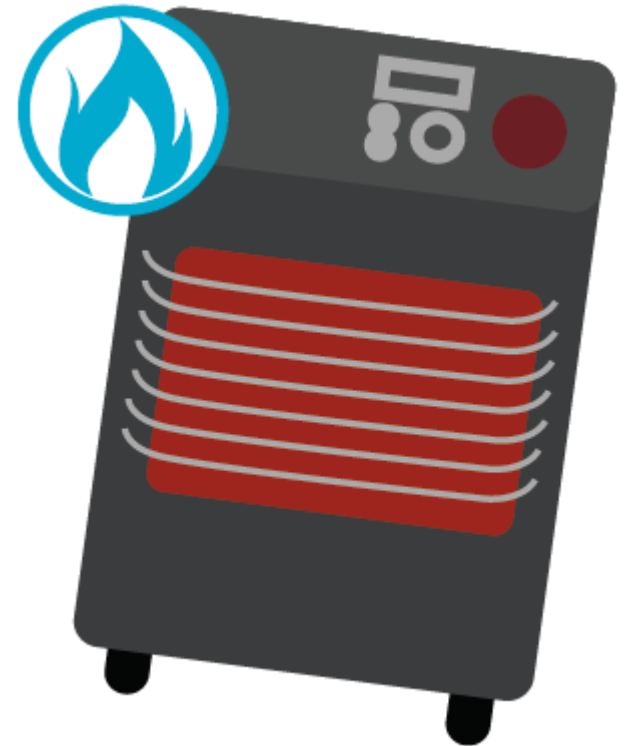
ES LA CALEFACCIÓN MÁS COSTOSA /
NO CONTAMINA EL HOGAR

- Evite el uso de termo-convectores.
- Prefiere equipos radiadores e infrarrojos.
- Utilice equipos con termostato.



ESTUFA TRADICIONAL A GAS LICUADO

- Siempre debe existir una ventilación adecuada:
Se recomienda ventilación cruzada cada hora.
- Solo utilizar estufas en buen estado.
Recuerde que la manguera caduca.
- No humedecer el aire.
No colocar agua sobre la estufa.
- No mantener la estufa encendida sin supervisión.
¡Nunca mantenerla encendida durante la noche!
- No secar ropa encima la estufa.
- Mantener una distancia de 1 metro entre las
llamas y cualquier cosa.



ESTUFA TRADICIONAL A KEROSENE

¡EVITE SU USO!

- Es la calefacción que más contamina el interior.
- Es peligroso por el uso de combustible líquido en el hogar.
- No se debe usar en recintos con piso inflamable como alfombras.
- Adultos mayores, niños y personas con problemas para desplazarse o para cargar objetos pesados no deben manejar estufas a parafina.



EVITAR LA CALEFACCIÓN INDIRECTA



- Existe el hábito de dejar entrar el aire caliente (y húmedo) de un recinto caliente (por ejemplo sala de estar o baño) a un recinto frío (por ejemplo el dormitorio), para aprovechar el calor.
¡Esto provoca condensación, malos olores y moho!
- Calentar cada habitación de forma individual.
- Mantener las puertas cerradas entre los recintos «calientes» y los «fríos», y entre los «húmedos» y los «secos».

SECADO DE ROPA

Seque la ropa al aire libre:
en la logia, el patio o en la terraza.

- Evite secar la ropa al interior de la vivienda.
- En caso de secar la ropa al interior, puede ser en el baño con la puerta cerrada y la ventana abierta o con el extractor encendido.



UNA CASA FRESCA EN VERANO



¿QUÉ PODEMOS HACER EN VERANO CUANDO HACE MUCHO CALOR?



Ventile el hogar en la noche:

- Con la ventilación nocturna, el aire fresco de la noche enfría la casa y humedece el aire que respiramos.
- Si no puede abrir las ventanas de noche, ventile en la madrugada lo más que se puede.



En el día, al menos durante las horas más calurosas:

- Mantén las ventanas cerradas para evitar la entrada de aire caliente y seco.

Cuando el aire está muy seco y sofocante:

- Humedece el aire, por ejemplo con plantas de interiores.
- Utilice un ventilador.



¿QUIERE SABER MAS?



Descargar en www.cdt.cl o en www.mariablender.com

1. HOGAR SALUDABLE: BUENOS HABITOS DE VENTILACION

CLIMA SALUDABLE

AIRE LIMPIO EL AIRE FRESCO ES VITAL!

Respiradores exigidos para respirar. El CO₂ y la humedad que acumulamos en el interior de la casa. May que ventilar para renovar y renovar aire fresco.

Beneficios de ventilar por:

- Mejorar la calidad del aire.
- Controlar el exceso de humedad (H2O).
- Evitar la humedad del aire.

Contaminación intradomiciliar:

- Es la acumulación de contaminantes y el exceso de humedad en el aire al interior del hogar.
- Se debe a la falta de ventilación y a factores relacionados de contaminación.
- Causa enfermedades respiratorias.

Para prevenir la contaminación del aire al interior:

- No fumar en la casa.
- Usar siempre métodos de ventilación y de calefacción.

CASA SALUDABLE

VENTANAS

- Cada habitación necesita una ventana que permita el ingreso de luz natural y que permita la ventilación.
- Las ventanas deben estar bien selladas y aisladas.
- Evitar el uso de pinturas y productos que generen contaminación.

REGLAS DE VENTILACION

- Abrir y cerrar las ventanas en horas adecuadas.
- Evitar el uso de ventiladores.

LOGIA

- Abrir y cerrar las logias al amanecer y al atardecer para la ventilación y la limpieza del hogar.

¿SU CASA ES MUY FRÍA EN INVIERNO Y MUY CALIENTE EN VERANO?

- Si su casa es muy fría en invierno y muy caliente en verano, puede haber problemas de ventilación.
- Los problemas de ventilación pueden ser causados por:
 - Ventanas mal selladas.
 - Ventanas mal aisladas.
 - Ventanas mal ubicadas.

PROBLEMAS DE HUMEDAD

- Los problemas de humedad pueden ser causados por:
 - Falta de ventilación.
 - Falta de aislamiento.
 - Falta de impermeabilización.

TEMPERATURA Y HUMEDAD DEL AIRE

Para sentirse salud y para sentirse bien, nuestro hogar debe ofrecer condiciones de confort térmico.

- La temperatura y la humedad del aire dentro de un hogar influyen en el bienestar.
- Por esto se recomienda controlar con un termómetro y un higrómetro.
- Los datos de la casa no deben estar en ningún momento.

TERMOMETRO

Mide la temperatura en °C (grados Celsius).

TEMPERATURA EN EL COMFORT

- En general, mantener de 20°C.
- Más fresco (18°C a 19°C) en dormitorios en general.
- Más cálido (22°C a 24°C) en dormitorios de niños, bebés, ancianos.

VERANO

- La temperatura no debería superar los 24°C a 26°C.

HIGROMETRO

Mide la humedad relativa del aire (RH) en % (porcentaje).

HUMEDAD DEL AIRE EN EL HOGAR

30 a 40%: Buena humedad. 40 a 60%: Buena humedad. 60 a 70%: Buena humedad. Más de 70%: Mala humedad.

2. HOGAR SALUDABLE: BUENOS HABITOS DE VENTILACION

BUENOS HABITOS DE VENTILACION

VENTILACION

VENTILACION DIRECTA:

- Ventilar el hogar al menos 2 veces al día con ventilación.
- Evitar el uso de ventiladores y otros dispositivos.
- Evitar el uso de ventiladores y otros dispositivos.

VENTILACION INDIRECTA:

- Ventilar cada habitación hacia el exterior.
- Evitar el uso de ventiladores y otros dispositivos.

VENTILACION CRUZADA:

- Es la forma más eficiente de ventilar el hogar en invierno.
- Consiste en abrir las ventanas de una habitación y ventilar hacia el exterior.
- Consiste en abrir las ventanas de una habitación y ventilar hacia el exterior.

RECUERDE:

- Si un día de invierno no puede ventilar, abra las ventanas por un tiempo.
- Si un día de invierno no puede ventilar, abra las ventanas por un tiempo.

HUMEDAD

¿SU HOGAR TIENE LA HUMEDAD EN EL HOGAR?

- El exceso de humedad puede causar problemas de salud.
- El exceso de humedad puede causar problemas de salud.

EVITAR LA HUMEDAD EXCESIVA ES IMPORTANTE:

- Si el aire está demasiado húmedo, puede causar problemas de salud.
- Si el aire está demasiado húmedo, puede causar problemas de salud.

¿CÓMO PODEMOS ELIMINAR LA HUMEDAD?

- Usar ventiladores.
- Usar ventiladores.

MOHO

¿CÓMO SE GENERA MOHO?

- La humedad presente en el hogar puede generar moho en paredes y techos.
- La humedad presente en el hogar puede generar moho en paredes y techos.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LA APARICIÓN DE MOHO?

- Controlar la humedad del ambiente.
- Controlar la humedad del ambiente.

¿CÓMO SE ELIMINA EL MOHO?

- Usar productos antifúngicos.
- Usar productos antifúngicos.

3. HOGAR SALUDABLE: BUENOS HABITOS DE CALEFACCION

BUENOS HABITOS DE CALEFACCION

EL BUEN USO DE LA CALEFACCION

Fundamental para la salud y para la eficiencia energética en el hogar.

- Controlar la temperatura y la humedad del aire con un termómetro y un higrómetro.
- Controlar la temperatura y la humedad del aire con un termómetro y un higrómetro.

RADIACION SOLAR

- Usar la radiación solar para calentar el hogar.
- Usar la radiación solar para calentar el hogar.

CALEFACCION ELECTRICA

- Usar calefactores eléctricos para calentar el hogar.
- Usar calefactores eléctricos para calentar el hogar.

ESTUFA TRADICIONAL A GAS LICUADO

- Usar estufas de gas licuado para calentar el hogar.
- Usar estufas de gas licuado para calentar el hogar.

ESTUFA TRADICIONAL A KEROSENO

- Usar estufas de keroseno para calentar el hogar.
- Usar estufas de keroseno para calentar el hogar.

EVITAR CALEFACCION INDIRECTA

Evitar el uso de calefactores indirectos para calentar el hogar.

- Evitar el uso de calefactores indirectos para calentar el hogar.

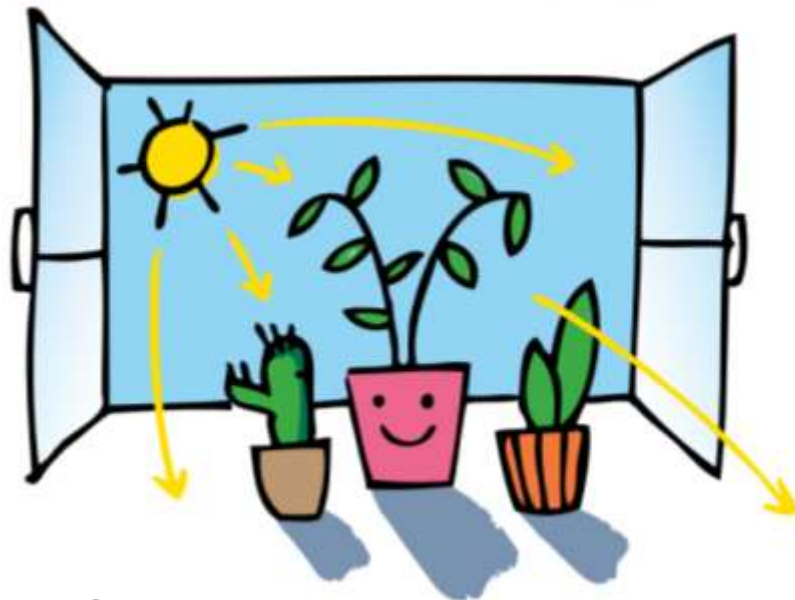
UNA CASA FRESCA EN VERANO

¿CÓMO PODEMOS HACER EN VERANO CUANDO HACE MUCHO CALOR?

- Usar ventiladores para refrescar el hogar.
- Usar ventiladores para refrescar el hogar.

Descargar los afiches y la presentación en:
www.cvdbarrioyungay.cl
www.mariablender.com

!ADIOS AL AIRE CONTAMINADO Y AL MOHO EN EL HOGAR!



MUCHAS GRACIAS