

1 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.

«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.



CASA SALUDABLE



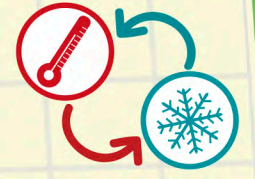
VENTANAS

- 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 higrostat (encendido automático con humedad excesiva).



¿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.



REJILLAS DE VENTILACIÓN

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



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.

LOGIA

- ¡Nunca clausure la logia del departamento! Es indispensable para la buena ventilación y la seguridad del hogar.



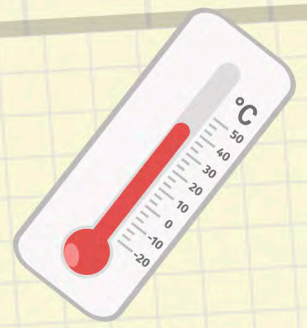
TEMPERATURA Y HUMEDAD DEL AIRE

Para nuestra salud y para sentirnos bien, nuestro hogar debe ofrecer condiciones de «confort térmico».

- La temperatura y la humedad del aire deben estar en un rango óptimo. Por esto se recomienda controlar con un termómetro y un higrómetro.
- Los muros de la casa no deben estar ni muy fríos ni húmedos.

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



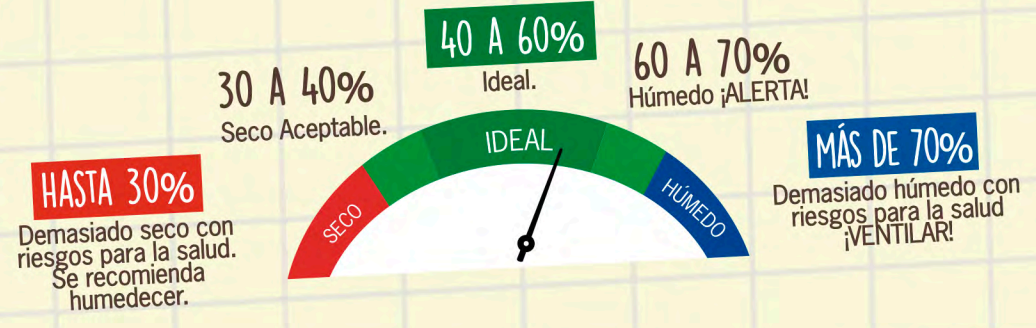
VERANO

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

HIGRÓMETRO

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

HUMEDAD DEL AIRE EN EL HOGAR



Contenido gentileza de Maria Blender www.mariablender.com / Diseños Margarita MG.

BUENOS HÁBITOS DE VENTILACIÓN

VENTILACIÓN

✓ **VENTILE SUFICIENTE:**

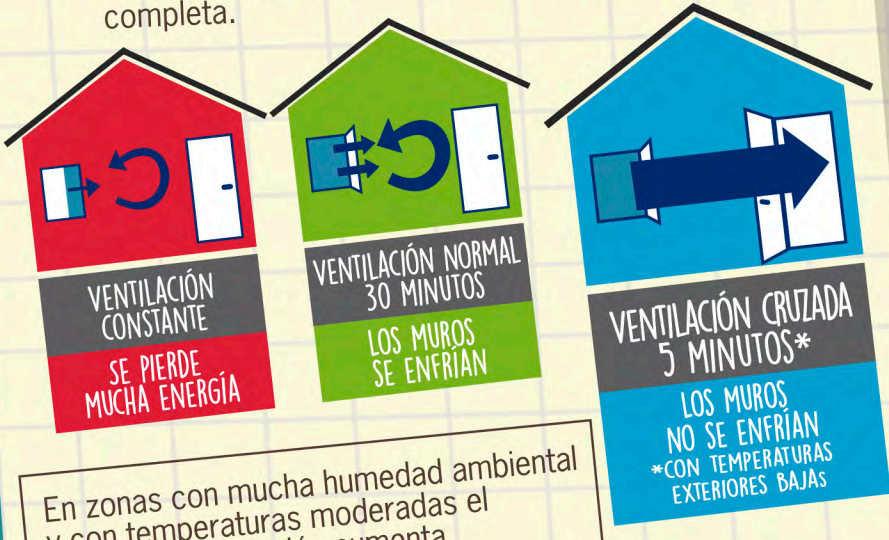
- Ventile el hogar al menos 2 veces al día completamente:
- Después de levantarse y antes de acostarse.
- Ventile el baño y la cocina siempre después de las actividades que generan vapor.

✓ **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: Con temperaturas exteriores bajas bastan pocos minutos para ventilar completamente. Consiste en **abrir ventanas y puerta** de tal manera que se genere una corriente de aire que cruce la vivienda. 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 de ventilación aumenta.



RECUERDE:
ES UN MITO QUE NO DEBA VENTILAR CUANDO LUEVE: SIEMPRE NECESITAMOS AIRE FRESCO, TAMBIÉN CON LLUVIA.

HUMEDAD

¿DE DÓNDE VIENE LA HUMEDAD EN EL HOGAR?

- 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 cocina.
- 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.

EVITAR LA HUMEDAD EXCESIVA ES IMPORTANTE:

- El aire con humedad alta (más que 70%) causa riesgos para la salud.
- Una vivienda húmeda es más difícil de calentar que una vivienda seca.

¿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

¿COMO SE GENERA MOHO?

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

¿COMO PODEMOS PREVENIR LA APARICIÓN DE MOHO?

- Controla la humedad del ambiente. El nivel óptimo 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.



BUENOS HÁBITOS DE CALEFACCIÓN

EL BUEN USO DE LA CALEFACCIÓN

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.
- Cuesta más calentar un ambiente húmedo que un ambiente seco.

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:

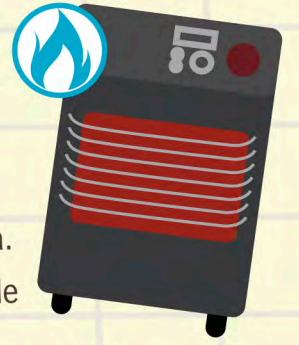
- Cerrar las ventanas, las cortinas y las persianas (Se recomienda instalar burletes en las ventanas para mejorar el cierre).
- Después de sellar las ventanas se debe emplear buenos hábitos de ventilación).



ESTUFA TRADICIONAL A GAS LICUADO

Siempre debe existir una ventilación adecuada:

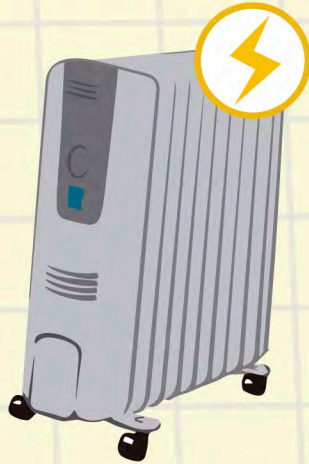
- Se recomienda ventilación cruzada cada hora.
- Solo utilizar estufas en buen estado. Recuerde que la manguera caduca.
- No humedecer el aire. No colocar agua sobre la estufa.
- No mantener la estufa encendida sin supervisión. ¡Nunca mantenerla encendida durante la noche!
- No secar ropa encima la estufa.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



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.

Válido para las viviendas en la Región Metropolitana. No se permite la calefacción a leña.



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 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 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.



Contenido gentileza de Maria Blender www.mariablender.com / Diseños Margarita MG.