



CALIDAD DEL AIRE INTERIOR

Pasamos mucho tiempo en interiores, aproximadamente el 90 % de nuestras vidas, de acuerdo con la Agencia Estadounidense de Protección Medioambiental. Y el aire que respiramos cuando estamos adentro - ya sea en casa, en el trabajo o por ahí - puede tener grandes efectos en nuestra salud.

Los estudios han relacionado los impactos en la salud con muchas características de los entornos interiores tales como humedad, compuestos orgánicos volátiles en suspensión en el aire, alérgenos, partículas, radón y subproductos de combustión, incluidos el monóxido de carbono y el óxido de nitrógeno. Estos impactos pueden ser inmediatos y duraderos; por eso entender la calidad del aire interior y los contaminantes comunes puede reducir enormemente su riesgo y el de su hogar. Tres elementos específicos que pueden hacer que la calidad del aire interior pase de cómoda y saludable a peligrosa y cara de arreglar incluyen el moho, el monóxido de carbono y el radón.

MOHO

El moho es un culpable común de la calidad del aire. Aunque no hay una sola manera en que afecte a nuestra salud, algunos mohos pueden ser altamente tóxicos, mientras que otros causan reacciones solamente en personas con problemas como asma o alergias específicas.

Los síntomas que indican la presencia de moho incluyen irritación de ojos, nariz y piel, mareos, fatiga, enfermedades respiratorias y posiblemente incluso cáncer. Además de estos efectos sobre la salud, el moho también puede debilitar las paredes, pisos y techos de su casa. Puede sobrevivir prácticamente en cualquier lugar y, si se dejan sin limpiar, las esporas del moho pueden reproducirse y causar daños más extensos.

Desafortunadamente, el moho puede ser difícil de localizar, ya que a menudo crece en zonas difíciles de ver; sin embargo, si identifica un problema de salud debido al moho o percibe un olor desagradable, hay dos cosas principales que hacer:

- Descubrir la fuente de la humedad excesiva. La presencia de moho indica que hay un exceso de humedad. Localizar la fuente de esa humedad puede ser algo directo, como identificar una tubería con fuga, un calentador sin ventilación o un extractor que no funciona bien. Otras veces, puede haber una combinación de factores que contribuye a que sea complicado localizar la fuente. En este caso, puede ser necesario contratar a un especialista.
- Limpiar rápidamente la zona mohosa. Cuanto más reciente sea el crecimiento, más fácil será limpiar (normalmente el proceso implica solamente frotar con agua y detergente). Sin embargo, si el moho se ha enraizado en la mampostería provocando un daño extenso, es posible que sea necesario reemplazar las paredes. Piense en instalar mampostería recubierta de fibra de vidrio en lugar del tradicional papel tapiz. Aunque este material es más caro, es menos probable que propicie el crecimiento de moho en el futuro.

Existen varias formas de controlar la humedad en su hogar para evitar el crecimiento de moho. Asegúrese de que los extractores del cuarto de baño y la cocina funcionen correctamente, se usen cuando es necesario y tengan conductos hasta el exterior de la vivienda. Si dispone de un espacio ventilado debajo del piso, el suelo debería estar cubierto con un plástico grueso o considerar un sistema cerrado del espacio debajo del piso. Los aparatos de aire acondicionado demasiado grandes también pueden ser culpables de la humedad. Asegúrese de que hagan un cálculo de carga apropiado para determinar el tamaño correcto de la unidad para su casa.

MONÓXIDO DE CARBONO

Conocido como el «asesino silencioso», el monóxido de carbono es un gas inodoro, incoloro y sin sabor que se forma cuando arden combustibles como gasolina, queroseno, petróleo, propano, madera, carbón y gas natural. Cada vez que estos combustibles se queman para crear energía o calor, se produce monóxido de carbono a partir de la reacción. Entre los ejemplos de fuentes se incluyen calefactores, parrillas, secadoras de ropa, hornos, calentadores de agua y tubos de escape.

El monóxido de carbono es responsable de numerosos problemas de salud y en la mayoría de los casos provoca síntomas parecidos a la gripe, que desaparecen tras abandonar el espacio. Sin embargo, la exposición prolongada a concentraciones altas puede resultar en la pérdida de conciencia o incluso la muerte.

Los oficiales encargados de los códigos de construcción reconocieron que el envenenamiento por monóxido de carbono es evitable en la mayoría de circunstancias y ahora muchos códigos de construcción requieren que las nuevas viviendas cuenten con un detector de monóxido de carbono. Sin embargo, si su casa no lo tiene, hay varios modelos disponibles en línea y en tiendas locales.

Estos son algunos consejos útiles de los Centros de control y prevención de enfermedades, para permanecer seguro:

- Haga que su sistema de calefacción, calentador de agua y cualesquiera otros dispositivos de gas, petróleo o carbón sean revisados cada año por un técnico calificado.
- Instale en su vivienda un detector de monóxido de carbono que funcione con batería y compruebe o reemplace la batería cuando cambie la hora de sus relojes en primavera y otoño. Si el detector suena, abandone su vivienda inmediatamente y llame al 911.
- Salga a un espacio exterior con aire fresco y busque atención médica rápida si sospecha de envenenamiento por monóxido de carbono y se siente mareado, aturdido o con náuseas.
- No utilice generadores, parrillas de carbón vegetal, estufas de campamento ni otros artefactos de gasolina o de carbón vegetal dentro de su casa, sótano o garaje.
- No encienda coches o camionetas dentro de un garaje que esté pegado a su casa, aunque deje la puerta abierta.
- No queme nada en estufas o chimeneas que no estén ventiladas.
- No caliente su casa con hornos de gas.
- No utilice generadores, hidro lavadoras a presión, ni ningún motor de gasolina a menos de 20 pies de distancia de una ventana, puerta o respiradero.

RADÓN

Al igual que el monóxido de carbono, el radón es inodoro e incoloro, lo que lo convierte en un contaminante muy peligroso. Se trata de un gas radioactivo producido de manera natural que se emite cuando el uranio se descompone y queda atrapado en los edificios después de colarse a través de la tierra y el agua subterránea que se encuentra debajo, donde se acumula.

La preocupación por la presencia de radón en viviendas y edificios deriva de las investigaciones que muestran una asociación entre el radón y el cáncer de pulmón. Aunque es un riesgo mucho menor que el tabaco, el radón es la segunda causa principal de cáncer de pulmón. Los CDC [siglas en inglés de los Centros para Control de Enfermedades] y el Instituto Nacional del Cáncer calculan que en EE.

UU. se producen al año más de 150 000 muertes por cáncer de pulmón y que de 15,000 a 22,000 están relacionadas con la exposición al radón.

Afortunadamente, la exposición al radón puede reducirse si la gente somete a prueba y repara sus viviendas. Las pruebas son fáciles y baratas. Las pruebas de radón a corto plazo usualmente requieren montar el test en la ubicación adecuada y enviarlo a analizar en un cierto número de días. Si su prueba detecta un problema, puede ser una reparación casera relativamente asequible, comparable a instalar un extractor. Necesita encontrar a un mitigador de radón certificado para llevar a cabo el trabajo.

Y lo que es más importante, no suponga que su casa está libre de radón por su ubicación o antigüedad. Comprobar si hay radón es esencial y, si existe un problema, entenderlo y ocuparse de él reducirá los riesgos futuros para la salud.

Los edificios en que vivimos pueden afectar nuestra salud de muchas maneras y la calidad del aire interior continúa siendo decisiva. Conocer los riesgos y remedios y vigilar el exceso de humedad y moho, el monóxido de carbono y el radón ayudará a asegurar que usted, su familia y su hogar se encuentren seguros y confortables.

Este artículo fue traído por Advanced Energy, una empresa consultora energética sin fines de lucro.

Para más información, visite www.advancedenergy.org.

**PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE
TOUCHSTONEENERGY.COM**