

Especialistas explican los peligros de la humedad y cómo ventilar y temperar los hogares

La jefa del Servicio de Pediatría del HCUCH, Mariela Muñoz, asegura que, incluso en estos días de frío y lluvia, es recomendable ventilar y que, si están sanos y bien abrigados, los niños salgan a tomar aire. Por su parte, el médico broncopulmonar del mismo recinto universitario, Felipe Rivera, recomienda las estufas eléctricas para evitar los efectos nocivos de otros sistemas de calefacción, mientras que la académica de la FAU Bárbara Rodríguez añade que “secar ropa dentro de los hogares es una de las acciones más dañinas”.

El sistema frontal no solo ha dejado agua en el país, sino también bajas temperaturas, humedad y dudas, especialmente con respecto a cómo resguardar nuestra salud. Por eso, pese al frío, la **doctora Mariela Muñoz**, jefa del Servicio de Pediatría del Hospital Clínico Universidad de Chile, señala que **“es recomendable, aunque haga frío y llueva, ventilar la casa entre 10 y 15 minutos, 2 a 3 veces al día.** Idealmente, hay que aprovechar aquellos momentos en que disminuya la lluvia o salga un poco de sol. Con esto, renovaremos el aire y disminuirá la humedad al interior de nuestra casa”.

“La humedad excesiva promueve la aparición de hongos y ácaros que pueden desencadenar crisis asmáticas y agravar alergias, por lo que, además, se debe evitar secar ropa dentro de la casa. Si es necesario hacerlo, se debe usar una habitación cerrada con la ventana parcialmente abierta”, explica la especialista, quien también recomienda que, cuando la lluvia disminuya o pare por un momento, **“los niños que se encuentren sanos salgan a tomar aire y a jugar al aire libre**

por un rato, bien abrigados, idealmente con botas o zapatos impermeables al agua para evitar que se mojen. Con esto, además, disminuirá la ansiedad que les puede generar estar encerrados muchas horas al día”.

Por otra parte, el médico broncopulmonar del Hospital Clínico U. de Chile, **Felipe Rivera**, releva la importancia de mantener temperadas las casas en esta época de frío y humedad, señalando que “evidentemente, **una casa húmeda y fría hace que haya más posibilidades de contraer un germen que ande en el ambiente, porque un ambiente frío y húmedo irrita las mucosas respiratorias y hace más factible que la mucosa, la pared que envuelve el aparato respiratorio superior, esté frágil, esté sin posibilidad de defenderse adecuadamente**”.

Pese a esto, el doctor Rivera agrega que “eso no significa que cualquier sistema de calefacción sea bueno. Por ejemplo, **si usted tiene una estufa a parafina, la irritación que va a provocar la parafina es tan peligrosa como cualquier germen y, más aún, favorece que los gérmenes encuentren más irritada la vía respiratoria. Hay mayor frecuencia de daño pulmonar crónico a largo plazo con la estufa a parafina, etcétera**”.

“El gas también produce ciertas partículas; por eso, lo mejor siempre, nosotros decimos, es la eléctrica. Es más cara, pero cada vez están saliendo más sistemas que compatibilizan la eficiencia con el precio”, añade Rivera.

La humedad también provoca daños en las viviendas

La académica del Departamento de Arquitectura de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la U. de Chile, **Bárbara Rodríguez Droguett**, también aseguró que es vital ventilar de buena manera los hogares y evitar la humedad, porque “hay humedades interiores a raíz de la condensación, el mismo vapor de agua de las personas, de las mascotas, las ollas, los sartenes con sopaipillas, todo eso produce humedad y ese vapor de agua se debe sacar de la casa. Pero **también hay humedad de**

lluvia que es exterior, que es tremendamente dañina para la construcción porque deteriora la capacidad de aislar: en la medida en que yo mojo un muro y un techo, va perdiendo su capacidad de resistir al frío. Por eso es tan importante prevenir que un muro se moje, que un techo se moje, porque si llega el agua a esa superficie, va perdiendo su capacidad de resistir al frío. Entonces, ¿qué va a pasar? El calor de adentro va a salir. Lo más importante es que la envolvente debe mantenerse seca, por dentro y por fuera, y ese es el objetivo de una buena construcción”.

“Si no tengo una construcción 100 por ciento impermeable, lo que necesitamos es poder aumentar esa absorción y eso lo podemos hacer en las casas de forma preventiva. Es necesario tomarse en serio el tema de la prevención de la envolvente y evitar que la envolvente se moje durante todo el año. **Cuando se produce una gotera o una falla por ingreso de lluvia, es porque realmente el deterioro venía desde hace mucho tiempo; una gotera es la gota que rebalsó el vaso, literalmente. Uno puede hacer prevención todo el año para poder ver las envolventes,** los sellos de las ventanas, de las puertas, la impermeabilización de muros y puertas, revisar la cubierta por dentro, o sea, subirse al entretecho de las casas, mirar que los drenes y las cadenas que vienen de las canaletas estén funcionando. Es muy importante porque nuestras casas no están construidas para el evento extremo, están construidas para el evento promedio, y los eventos extremos van a ser cada vez más comunes”.

En el caso de la humedad interior, para evitarla, es importante ventilar. “En las horas en las que la lluvia amaina podemos perfectamente ventilar la casa”, asegura la académica, quien además destaca los beneficios de conocer hora a hora el pronóstico de las lluvias, lo que permite ventilar de manera inteligente. También es importante, agrega, pensar bien cómo temperar los hogares. Por ejemplo, “si los niños no están en la casa durante el día o no hay personas en el día habitando

la casa, perfectamente esa casa puede quedar sin calefacción y se pueden dejar espacios abiertos, como los baños y las cocinas, si es que es posible”.

Otro dato que entrega la académica de la FAU es que **“secar ropa dentro de los hogares es una de las acciones más dañinas. Poner ropa sobre los radiadores altera totalmente los termostatos y los hace consumir más energía producto de esa acción.** Además, secar ropa dentro de la vivienda es generar una máquina de vapor porque va a condensar contra las superficies frías en caso de que no tengan aislantes. No es el momento para lavar ropa, no es el momento para secar ropa dentro de una vivienda”.

“Este es un escenario extremo, pero va a ser cada vez más necesario generar un sistema de prevención de riesgos mucho más eficaz que el que tenemos. Lo más importante es pensar de lo macro a lo micro; por ejemplo, **en cómo los barrios incorporan infraestructura verde, porque la infraestructura verde lo que hace es actuar como una esponja para poder evitar que la lluvia se mueva por todo el terreno** arrastrando basura y contaminación. Queremos que sea absorbida rápidamente por el suelo y, para lograr eso, es necesario diseñar sistemas que vayan más allá de la vivienda”, sentencia la académica Bárbara Rodríguez.