

# CONSEJOS PARA MEJORAR LA HABITABILIDAD DE NUESTRAS VIVIENDAS

durante el período de  
confinamiento para  
lucha contra COVID-19.

**#Quédateencasa**

## **Desde el Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos de Zaragoza (COAATZ)**

y ante el periodo de confinamiento que debemos respetar todos los ciudadanos mientras dure el Estado de Alarma, decretado como medida principal de lucha contra el coronavirus, compartimos estos consejos que pueden ayudar a mejorar la habitabilidad de los hogares y la calidad de vida de las personas que durante este largo periodo van a permanecer dentro de ellos.

Es muy importante que se intente lograr un ambiente interior lo más sano posible dentro de la vivienda. Esto ayudará a mejorar la percepción anímica y física durante estos días de confinamiento, a la vez que se pueden evitar dolencias o enfermedades que pueden ser causadas por un ambiente interior poco saludable.

Las recomendaciones que se realizan desde el COAATZ para mantener el ambiente interior dentro de unos adecuados parámetros de salubridad y de confort son los siguientes:



1

## Mantén una temperatura y humedad adecuada en tu vivienda.

En primer lugar, es muy importante mantener una temperatura agradable en función de las diversas características de la vivienda, y evitar, en la medida de lo posible las variaciones bruscas de temperatura.

La sensación de calor varía de una persona a otra y puede abarcar un amplio rango de temperaturas, sobre todo en función del tipo de vestimenta, la alimentación, la actividad física que se realice, la edad, el sexo, el tipo de calefacción, la época del año, la humedad, la luminosidad y los colores.

La temperatura recomendada es de 20 a 24 °C para las habitaciones vivideras (salón, cocina, etc.) y de 18 – 22 ° C para los dormitorios.

La humedad desempeña un importante papel en la tarea de lograr un ambiente interior sano y agradable. Se debe vigilar que la humedad esté siempre comprendida entre el 40 % y el 60%. En Zaragoza, en días de cierzo y con calefacción activada, la humedad suele bajar mucho y en días calmados y lluviosos ocurre el efecto contrario.

En nuestro clima es muy importante vigilar que sobre todo no exista una humedad muy reducida, ya que es conocido que la capacidad de supervivencia de los virus de la gripe es mayor cuando la humedad es más baja.



## 2 Evita las condensaciones en ventanas y otros elementos.

Las condensaciones o aparición de agua interior en las ventanas u otros elementos de las viviendas llevan siempre aparejados otro tipo de problemas que derivan en la presencia de hongos, moho, etc., que facilitan la acumulación de virus y bacterias.

Es importante, en función de las condiciones climatológicas exteriores, vigilar si se producen condensaciones en tu hogar y, en caso de que así sea, aumentar la ventilación de la vivienda y sobre todo evitar estas 3 acciones en los días de mayor humedad exterior:

Evitar completamente tender la ropa en el interior.

Disminuir al mínimo imprescindible las tareas de plancha con vapor.

Disminuir en la medida de lo posible la cocción de alimentos que desprenden mucho vapor de agua.



# 3

## Ventila la vivienda 3 veces al día, para mantener controlado el CO<sub>2</sub> en el ambiente.

Una adecuada concentración de CO<sub>2</sub>, es probablemente el aspecto que más contribuye a mantener un confortable ambiente interior.

El análisis de la concentración de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) es probablemente el mejor indicador para evaluar la calidad del aire interior de un espacio y de su tasa de renovación de aire. El CO<sub>2</sub> es un gas inodoro, incoloro e insípido. Se trata de una molécula muy estable y, a priori, no es un gas tóxico, aunque conforme aumenta su concentración en espacios cerrados produce sensación de ambiente cargado, dolores de cabeza, náuseas, dificultad para descansar, etc.

La concentración de CO<sub>2</sub> en el ambiente exterior es de aproximadamente 400 ppm.

La concentración recomendada de CO<sub>2</sub> en el interior de las viviendas es del orden de 600-900 ppm. Para conseguir esta baja concentración, se recomienda ventilar las viviendas durante 20-30 minutos en al menos 3 veces al día (por la mañana, por la tarde y antes de acostarse). Además, con una adecuada calidad interior de aire disminuye enormemente la cantidad de patógenos presentes en el citado medio.

No obstante, notaremos que la concentración es superior a la recomendada cuando el ambiente en la habitación huele a “cargado”.



# 4

## Airea durante una hora las habitaciones que hayas limpiado o desinfectado con productos químicos.

El formaldehído, el aldehído más importante, es quizá la sustancia tóxica más común en los espacios interiores. En condiciones normales de temperatura y presión el formaldehído se presenta como un gas, con un olor punzante, intenso y penetrante. Es hidrosoluble y muy volátil. Está presente en interiores de edificios, debido a materiales de construcción, tableros de virutas aglomeradas, etc. Sin embargo, los picos de concentración de formaldehído en el interior de viviendas se producen generalmente al utilizar los productos comunes de limpieza o desinfección.

Dado que, en la situación actual, donde desde las autoridades sanitarias se indica que deben realizarse frecuentes limpiezas y desinfecciones de las viviendas y los aseos de las mismas, es más importante que nunca evitar que la concentración de formaldehído interior se dispare. Para ello, se recomienda ventilar abundantemente (al menos 40 minutos) una vez que se ha realizado la limpieza de la vivienda utilizando productos químicos.



**5**

Permite que el sol y la luz natural entren a tu vivienda.

La iluminación en la vivienda es una pieza fundamental para el bienestar de los integrantes que la ocupan, en el caso de la luz natural da muchas ventajas y es muy importante que se favorezca este tipo de iluminación en la vivienda y más en un periodo largo de confinamiento.

La luz natural, cuando entra al interior ayuda a controlar el estado de ánimo de las personas ya que la iluminación natural ayuda a la segregación de la serotonina, cosa que se traduce en un estado de ánimo mucho mejor. Otro beneficio serían los rayos UVA del sol que aportan producción de vitamina D. También permite tener una mayor concentración en el trabajo o en los estudios. Se podría afirmar que es un antidepresivo natural. Además, la luz natural ayuda a que las estancias de la vivienda luzcan más limpios y amplios.



6

Abre todos los grifos durante 30seg si notas olor a “cañería” principalmente después de varios días de viento fuerte.

En ocasiones y causado principalmente tras uno o varios días de viento fuerte, notamos en el baño o en la cocina de la casa un olor muy desagradable que coloquialmente se conoce como olor a “cañería”. Este olor se produce cuando se tienen aparatos sanitarios que no se utilizan en unos días y como consecuencia de la presión exterior de aire provocada por el viento se vacían los sifones, que es la barrera que se articula en las edificaciones para que no pasen los malos olores de los desagües, y el olor entra y se adueña del hogar.

La solución ante un caso de este tipo es muy sencilla, basta con abrir el agua de todos los grifos durante 30 segundos y el olor desaparecerá inmediatamente, porque el posible sifón vaciado se habrá llenado de nuevo.



**7**

## Retrasa esas pequeñas reformas o trabajos en casa, susceptibles de ocasionar un accidente casero.

En estos días de baja actividad y que además se debe permanecer en la vivienda confinado, surge la tentación de realizar pequeñas modificaciones o reformas en casa, para las que probablemente no se tengan los conocimientos necesarios.

Te aconsejamos que pospongas estos trabajos y que una vez finalice el periodo de confinamiento consultes con un profesional o gremio, ya que es esfuerzo y responsabilidad de todos evitar que aumente la presión asistencial en los hospitales, cosa que puede ocurrir en caso de un accidente doméstico haciendo reparaciones.

Este consejo cobra una importancia capital en el caso de instalaciones eléctricas o de fontanería, ya que el daño propio o a la comunidad de propietarios puede ser enorme, en un momento además, en el que no está asegurada la asistencia inmediata de empresas de mantenimiento.



## 8 Utiliza al máximo la terraza o balcón.

La luz y el aire exterior son fundamentales para mantener unos adecuados niveles de serotonina y de vitamina D. Aprovecha al máximo esa terraza que tenías casi olvidada.



## 9 En caso de duda, consulta con un profesional experto en edificación.

Por todo lo anterior, y con la visión de servicio público, desde el COATZ se ha puesto la plataforma Obras Con garantía al servicio de la ciudadanía y se ha articulado un canal de consultas gratuitas donde los profesionales colegiados arquitectos técnicos de Zaragoza, te asesoran sobre los problemas de habitabilidad, que como consecuencia del periodo de confinamiento para la lucha contra el COVID-19 en España, se puedan producir.

Para ponerte en contacto con la asesoría puedes realizarlo a través de un formulario en [www.obrascongarantia.com](http://www.obrascongarantia.com) o del teléfono 976 239 501.

No lo dudes, en caso de problemas en tu vivienda o de alguna duda, consulta con los expertos en edificación voluntarios que a través del Colegio Oficial de Aparejadores y Arquitectos Técnicos de Zaragoza se ponen a tu disposición.



<http://www.coatz.org/>

[www.obrascongarantia.com](http://www.obrascongarantia.com) / 976 239 501



**C/ Coso 98-100, planta 2ª, Zaragoza.**

**Teléfono: 976 239 501 de 9:00 a 14:00 h y de 15:00 a 20:00 h.**

[coaatz@coaatz.es](mailto:coaatz@coaatz.es)

