

Cinco requisitos para conseguir el confort en el hogar, según Sto

El calor no es el único enemigo del bienestar de una vivienda: la falta de luz o la contaminación del aire, otros aspectos a corregir

Las viviendas también sufren los efectos de la ola de calor. Las altas temperaturas exteriores y el exceso de radiación solar propio de las fechas estivales provocan un sobrecalentamiento en los muros de las edificaciones que, a su vez, desemboca en una subida de temperaturas en el interior. Un fenómeno que afecta directamente a la salud y bienestar de los inquilinos de un inmueble y que puede llegar a alterar seriamente el “confort” en el hogar, entendido este como el placer y la comodidad que desprende un espacio.

Sin embargo, el calor no es el único enemigo de una vivienda saludable y confortable. Hay otros muchos aspectos que pueden alterar el bienestar del hogar y perjudicar la calidad de vida de sus habitantes. Los expertos de Sto, entidad alemana especializada en la elaboración de elementos y soluciones constructivas, han definido los cinco requisitos para lograr máximo confort en una vivienda:

Tener mucha luz natural. La luz solar es la reguladora de los sistemas metabólicos y se ha demostrado que reduce la tensión ocular y la irritabilidad. Es una de las condiciones más valoradas por los usuarios a la hora de evaluar el confort y bienestar en una vivienda. Algunas claves para potenciar este aspecto de forma exponencial:

- Pintura y colores claros en paredes, techos, muebles y complementos textiles.

- Instalación de altos y grandes ventanales con la orientación adecuada (sur), así como de ventanas de tejado o cenitales.

- Visillos, cortinas o estores no demasiado gruesos.

- Apostar por mesas y puertas de cristal, y por puertas correderas.

- Colocación de espejos en zonas estratégicas.

Decoración de interiores basada en el orden y la practicidad. Contar con un lugar limpio, ordenado, con una distribución apropiada, con tonalidades agradables o con muebles cómodos y funcionales es indispensable para lograr un bienestar óptimo en las personas, tanto físico como emocional y psicológico. Por este motivo, la decoración de interiores se ha convertido en un elemento clave para el confort en el hogar.

Teniendo en cuenta que alrededor del 80% de las impresiones que recibe una persona son visuales, la elección de colores es uno de los primeros aspectos a tener en cuenta. Los expertos de Sto exponen

algunas directrices: los tonos claros dan sensación de amplitud, frescura y tranquilidad, los oscuros aportan seguridad, los chillones generan positividad y frescura, los más cálidos sugieren sensación de intimidad y comodidad, y los más fríos resultan más frescos y son ideales para zonas de relax.

Excelente calidad del aire interior. Polen, polvo, ácaros, olores, humo o contaminantes son solo algunas de las sustancias que impregnan el aire interior de cualquier vivienda a diario. Teniendo en cuenta que se pasa gran parte del tiempo en espacios cerrados (se calcula que, aproximadamente, 20 horas al día) es vital procurar que la calidad del aire interior sea óptima para la salud.

La mejor manera para lidiar con este problema es utilizar sistemas de filtración y purificación para eliminar partículas y posibles contaminantes, apostar por sistemas de ventilación mecánica controlada que ayuden a renovar el aire interior, o el uso de plantas. Además, hoy en día existen revocos de silicato y pinturas inteligentes que, más allá de su finalidad estética, son capaces de proporcionar una protección fiable contra humedades o sustancias nocivas. Así, se puede evitar desde la formación de grietas, hasta la suciedad, la proliferación de microorganismos por la humedad y otro tipo de contaminación, proporcionando un ambiente óptimo y mejora de la higiene.

Temperaturas de entre 23-25º y humedad de no más del 60%. Para conseguir el llamado “confort higrotérmico”, es necesario que la temperatura interior se sitúe en torno a los 23-25 grados (según el Reglamento de Instalaciones Térmicas en Edificios), que la humedad se mueva entre el 40-60% y que no haya corrientes o ráfagas de aire. Las soluciones más efectivas destinadas a regular estas características son el uso de sistemas de climatización eficientes, el aislamiento térmico, el yeso o las placas de yeso laminado, una buena elección de carpinterías o emplear sistemas y aparatos de control de la temperatura y humedad relativa.

Confort acústico. Cada vez es más frecuente que se tenga en cuenta este factor a la hora de remodelar, rehabilitar o construir zonas interiores. Y es que, a pesar de que las molestias causadas por el ruido varían según la tolerancia de cada persona, las consecuencias de un mal acondicionamiento acústico pueden afectar a la salud y bienestar de los inquilinos: alteración del sueño, perturbación del descanso, dificultades de comunicación, distracción en la atención, dolor de cabeza...

A este respecto, aparte de la necesidad de instalar soluciones de acondicionamiento acústico en la vivienda (prestando especial atención a los techos), también es recomendable hacer uso de otros elementos decorativos que amortigüen los sonidos, como alfombras, cortinas y muebles tapizados.

Datos de contacto:

Redacción
Madrid

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Inmobiliaria](#) [Interiorismo](#) [Construcción](#) y [Materiales](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>