

## Ocho requisitos para convertir una vivienda en un hogar saludable

**Tal y como apunta Sto, más allá de cuestiones básicas como la seguridad estructural de un inmueble, o contar con una superficie y estancias mínimas, hay otros muchos aspectos que condicionan que un hogar sea considerado como saludable. Algunos de ellos: mantener una temperatura adecuada, apostar por materiales de construcción libres de toxicidad, escoger textiles y superficies naturales, cuidar la calidad del aire o la limpieza constante**

Los españoles pasan una media de 15 horas en sus viviendas cada día, un tiempo más que suficiente para justificar el papel fundamental que tienen las características de un inmueble en la salud de sus inquilinos. Más aún si se tiene en cuenta que incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece una relación directa entre la optimización de la habitabilidad de una vivienda y la mejora de la calidad de vida de los usuarios.

Y es que, más allá de cuestiones básicas como la seguridad estructural de un inmueble, contar con una superficie y estancias mínimas, o disponer de las instalaciones eléctricas, de fontanería y de telecomunicaciones necesarias, hay otros muchos aspectos relacionados con el diseño, el mantenimiento y el cuidado de un inmueble que condicionan que sea considerado como saludable. Los expertos de Sto, multinacional especializada en el desarrollo e instalación de sistemas y materiales de construcción, explican algunos de estos factores y ofrecen algunas ideas para crear hogares confortables:

Mantener un adecuado confort término y de humedad. Para conseguir un excelente estado de bienestar en el hogar, el primer paso es alcanzar una temperatura interior de entre 23 y 25 grados, que la humedad oscile entre el 40%-60% y que no haya ráfagas o corrientes de aire. Para regular la primera característica, la principal solución es la instalación de un sistema de aislamiento térmico, ya que permitirá evitar pérdidas de frío y calor, mejorar el confort del inmueble y reducir su demanda energética. De forma complementaria, otras alternativas son el uso de sistemas de climatización eficientes, la aplicación de yeso o placas de yeso laminado, el uso de sistemas de regulación de temperatura y humedad o la buena elección de carpinterías.

Apostar por materiales de construcción libres de toxicidad, sostenibles y funcionales. Los materiales de construcción no solo tienen un impacto directo en el medio ambiente, también en la salud de las personas que habitan un inmueble. Esto ha llevado a que los productos y sistemas constructivos sostenibles, saludables y de calidad, libres de toxicidad, hayan tomado un gran protagonismo en la construcción y rehabilitación. Ahora, la gran mayoría de ellos suelen estar avalados por certificados de rigor, demostrando su salubridad, eficiencia, funcionalidad y productividad.

Escoger textiles y superficies naturales. En cuanto a la decoración interior, se recomienda apostar por materiales más orgánicos y transpirables como linos, algodón, fibras vegetales, maderas o morteros de cal, que generan un ambiente interior más sano y limpio, siendo más adecuados para una vivienda saludable.

Cuidar la calidad del aire interior. Los dolores de cabeza, los catarros, las alergias, los problemas dermatológicos y otras dolencias comunes están relacionados en muchas ocasiones con el aire que se

respira a diario en una vivienda, compuesto en su mayoría por sustancias como ácaros, olores, humo, contaminación o polen. Algunas alternativas para afrontar esta problemática son optar sistemas de ventilación mecánica controlada que ayuden a renovar el aire interior, aplicar sistemas de filtración y purificación o recurrir al uso de plantas, especialmente las más depurativas. De igual modo, también existen pinturas y revocos de silicato que son capaces proporcionar un ambiente óptimo a través de la protección contra humedades y sustancias nocivas, e, incluso, ya hay pinturas con capacidades purificantes del aire que, gracias al efecto de la luz, descomponen olores y neutralizan sustancias nocivas.

Limpieza constante, pero con los productos adecuados. Además de mantener la vivienda limpia, es importante evitar todos aquellos productos que expulsen vapores nocivos. En concreto, hay que tener especial cuidado con limpiadores alcalinos (como el amoniaco), ácidos (el sulfamán, ácido nítrico o ácido fosfórico), tensioactivos y desengrasantes o desinfectantes. En su lugar, es posible optar por productos biodegradables y ecológicos, igualmente eficaces y sin componentes peligrosos.

Controlar el ruido. La contaminación acústica constituye una fuente de estrés y de enfermedades relacionadas con la exposición continua al ruido, como la pérdida de audición, la hipertensión o el insomnio. Por ello, es natural que la preocupación por el confort acústico esté tomando cada vez más importancia en cualquier construcción, a través de la aplicación de sistemas de acondicionamiento acústico, que regulan los tiempos de reverberación y minimizan los ruidos molestos, y de soluciones de aislamiento acústico.

Aprovechamiento al máximo de la luz natural. La luz del sol regula los sistemas metabólicos y se ha comprobado que reduce la tensión ocular y la irritabilidad. Para potenciar al máximo este factor, se recomienda optar por colores claros (cálidos, beige, verdes o azules suaves o blancos) en paredes, techos, muebles y complementos textiles, cortinas translúcidas, espejos en zonas estratégicas, mobiliario compuesto por mesas de cristal y puertas correderas, etc. En cuanto a la luz artificial, también es importante controlar el nivel de luminosidad en función del uso de las diferentes estancias de la vivienda. En este sentido, se recomienda un nivel alto de iluminación en espacios donde se realicen tareas detalladas (cocinar, leer, estudiar...), un nivel medio en zonas de convivencia y ocio (salón y comedor), una luminosidad moderada en estancias de descanso (dormitorios) y un nivel bajo en zonas de circulación (pasillos o escaleras).

Utilizar bien los colores para mejorar el estado anímico. Al igual que con la luz, también conviene elegir una paleta de colores acorde al uso de cada estancia para optimizar el bienestar en una vivienda. Por ejemplo, los más indicados para la sala de estar son los claros, ya que dan sensación de amplitud, frescura y tranquilidad, o los cálidos, puesto que sugieren sensación de intimidad y comodidad. Los más fríos resultan más frescos y son ideales para zonas de relax y los chillones generan creatividad, positividad y frescura, lo que los convierte en una buena apuesta para zonas de trabajo.

#### **Datos de contacto:**

Redacción  
Madrid

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

Categorías: [Bricolaje](#) [Inmobiliaria](#) [Industria](#) [Téxtil](#) [Construcción](#) y [Materiales](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>