

Ciencia & Sociedad

Las condiciones térmicas y la humedad en las viviendas tienen un impacto significativo en la salud respiratoria.

Las viviendas antiguas siguen presentando problemas de calidad constructiva, en donde la humedad promedia el 60%.

La humedad relativa ideal para prevenir enfermedades respiratorias debe mantenerse entre el 40% y 50%.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:

Expertas alertan los peligros de la alta humedad en viviendas durante el invierno

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

La humedad en las viviendas es un factor crítico que influye directamente en la salud respiratoria de sus habitantes. En Chile, el reciente incremento de enfermedades respiratorias ha encendido las alarmas sobre la calidad del aire y las condiciones térmicas de los hogares.

En mayo de 2024, nuestro país reportó su segundo mes más letal de la historia, con más de 12 mil fallecidos, muchos de los cuales fueron víctimas de enfermedades respiratorias agravadas por la alta humedad y las bajas temperaturas.

Según la académica de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Geografía (FAUG) de la Universidad de Concepción e investigadora del Centro de Desarrollo Urbano Sustentable (Cedeus), Dra. María Isabel Rivera Barraza, las condiciones térmicas y la humedad en las viviendas tienen un impacto significativo en la salud respiratoria.

"Al tener bajas temperaturas en una vivienda y altos niveles de humedad, las personas son más susceptibles de pasar frío y contribuir en la transmisión de enfermedades respiratorias, sobre todo si en esas condiciones no hay una buena renovación o ventilación de materiales o elementos que puedan contaminar ese aire", comentó.

Además, mencionó que, aunque las normativas térmicas en Chile están mejorando, las viviendas antiguas siguen presentando problemas de calidad constructiva, en donde la humedad promedia el 60%.

"En general, en Chile las condiciones ambientales de las casas son bastante malas con respecto a otros países más desarrollados, por ejemplo, en Europa, en Norteamérica o incluso en Asia. Por lo tanto, eso contribuirá a que haya más proliferación de virus dando vueltas, lo que se intensifica en las estaciones como invierno, como lo que estamos viendo ahora", agregó la docente de FAUG.

La académica del Departamento de Kinesiología de la Facultad de Medicina UdeC, Tamara Ugarte Avi-

Las académicas de las Facultades de Arquitectura, Urbanismo y Geografía y Medicina de la Universidad de Concepción, destacan la necesidad de mejorar la calidad del aire y las condiciones térmicas para prevenir problemas de salud.



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

Facultad de Medicina. Además, la exposición a temperaturas extremas y alta humedad puede exacerbar enfermedades respiratorias crónicas como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Estrategias de prevención

Para abordar esta problemática, es crucial implementar estrategias que reduzcan la humedad y mejoren la calidad del aire en las viviendas. La Dra. María Isabel Rivera sugirió varias mejoras en el diseño arquitectónico y la construcción de viviendas:

- Construcción de viviendas herméticas: La utilización de mejores materiales y técnicas constructivas favorece la mantención de temperaturas internas estables y la reducción de humedad. "Que las temperaturas al interior sean estables y que sean mayores a las que haya afuera va a ayudar a que las personas estén confortablemente dentro de sus viviendas", dijo.

- Ventilación adecuada: Asegurar una ventilación adecuada es esencial aunque con algunas precisiones para áreas con mala calidad del aire exterior, como el sur de Chile. "Se requieren de sistemas alternativos. Más allá de colocar extractores, en algunos casos se puede complementar con purificadores de aire".

Tamara Ugarte, por otro lado, afirmó que la ventilación regular es óptima en los horarios de menor demanda, para favorecer la renovación del aire. "Una ventilación adecuada se consigue abriendo dos o más puertas y/o ventanas por al menos 20 minutos. Se sugiere realizarlo en horario AM en invierno y horario PM en verano, cuando el aire exterior está más fresco", detalló.

EL EQUILIBRIO EN LA HUMEDAD ES CLAVE para no favorecer la proliferación de hongos y ácaros.

lés, aclaró que la humedad relativa ideal para prevenir enfermedades respiratorias debe mantenerse entre el 40% y 50%.

El equilibrio en la humedad es clave para no favorecer la proliferación de hongos y ácaros ni debilitar los mecanismos de protección de las vías respiratorias.

"Un ambiente muy seco puede mitigar la primera línea de defensa del cuerpo: el moco. Las vías respiratorias están revestidas de esta sustancia pegajosa y debajo hay cilios, unas estructuras diminutas con for-

ma de pestañas. Estos dos componentes cooperan como una cinta transportadora: el moco atrapa la suciedad y los cilios mueven el moco hacia atrás a través de la nariz y la boca para finalmente expulsar cualquier agente extraño. Esta función se ve afectada cuando el moco está más seco de lo normal", detalló.

Las infecciones respiratorias agudas, como los resfriados comunes, la gripe y la bronquitis aguda, son particularmente comunes en entornos con condiciones térmicas inadecuadas, según la docente de la

OPINIONES
 Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

