

## Contaminación Intradomiciliaria

Tras las lluvias, las temperaturas descendieron y la circulación de los virus respiratorios está en alza, lo que hace necesario reforzar el llamado a cuidarnos, cuidando de mantener una adecuada ventilación en nuestros hogares, utilizando de la calefacción y manteniendo rutinas que nos ayuden a pasar de mejor manera los meses de frío.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha destacado que una parte significativa de la carga mundial de enfermedades podría reducirse mediante intervenciones de salud ambiental y ocupacional. En países en desarrollo, estas medidas podrían reducir hasta un tercio de la carga de enfermedades. La contaminación intradomiciliaria es un problema grave que contribuye a este panorama.

Aunque solemos sentirnos seguros en nuestros hogares, la realidad es que la contaminación del aire afecta incluso en esos espacios. Por ejemplo, las infecciones respiratorias, que son una causa importante de hospitalización, están estrechamente relacionadas con la contaminación del aire, el uso de combustibles sólidos como la leña y el tabaquismo en el hogar. Se estima que el 42% de las infecciones respiratorias bajas son atribuibles a estas causas.

En algunas regiones, como en el sur de nuestro país, el uso generalizado de estufas y cocinas que funcionan con leña como combustible es un problema importante de calidad del aire. Aunque se han implementado medidas para promover el cambio a combustibles más limpios, como el apoyo estatal y las restricciones, persisten debido a factores económicos y culturales arraigados. El uso de aparatos ineficientes para la combustión, como braseros y salamandras, contribuye aún más a la contaminación intradomiciliaria.

Estudios han demostrado que la exposición a esta contaminación dentro del hogar puede provocar problemas respiratorios agudos y crónicos. Esto se agrava en invierno, cuando las bajas temperaturas llevan a las personas a permanecer en interiores sin una ventilación adecuada, aumentando su exposición a materia particulada, bacterias, hongos, virus y otros alérgenos. Incluso en nuestros lugares de trabajo, los sistemas de ventilación pueden



**Sara Contreras Sandoval**  
**Directora de Escuela de Enfermería**  
**Universidad Andrés Bello**

albergar contaminantes que afectan nuestra salud.

Para reducir esta contaminación en nuestros hogares, es crucial seguir algunas recomendaciones prácticas: Entre ellas, limitar el uso de estufas a parafina o de gas catalíticas, encendiéndolas solo por períodos cortos y manteniendo una ventana semiabierta para la ventilación. No dejar encendidas las estufas de combustión interna durante la noche. Es necesario ventilar las habitaciones diariamente, ya que la calidad del aire en el interior siempre será inferior a la del exterior. Un punto clave es mantener en buen estado los electrodomésticos como la cocina, el calefón y las estufas y mientras cocina, airear los espacios para evitar la acumulación del vapor.

Además, aunque parezca obvio, se recomienda evitar los ambientes con humo de cigarrillo y no fumar en interiores sin ventilación y en presencia de personas vulnerables como niños, embarazadas o ancianos. Utilizar métodos de limpieza que no levanten polvo, como paños húmedos en lugar de barrer. En la alimentación, priorizar una dieta rica en zinc y vitamina C para fortalecer el sistema inmune, consumiendo alimentos como pescado, pollo, carnes rojas, kiwi, limón, naranja y berries.