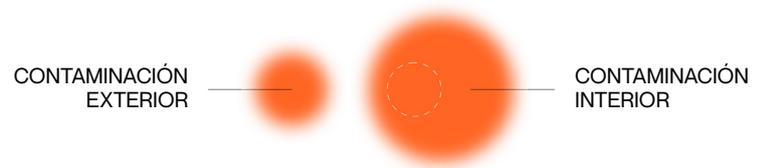


A bright, modern kitchen scene. On the left, white open shelving holds various kitchen items: glass jars, a metal mesh basket, a wooden bread box, and a small green plant. Below the shelves, a metal rack holds several kitchen tools like a grater, a whisk, and scissors. In the center, a white tiled wall features a small orange circle. To the right, a large window looks out onto a building. In the foreground, a white countertop holds a silver blender, a red Russell Hobbs kettle, and a black toaster. Below the countertop, a white oven is visible. The overall atmosphere is clean and bright.

# 12 consejos para la mejora de la calidad del aire interior en casa

Cuando abrimos las ventanas o a través de ventilación mecánica, el aire de la calle entra en los espacios interiores y los contamina. A esto se le suman las emisiones de materiales de construcción y mobiliario, la pintura de las paredes, los tejidos, los productos de limpieza o la combustión al cocinar, fumar o quemar velas que, en conjunto, alteran la calidad del aire interior. Nuestros hábitos y usos del espacio, así como la temperatura y la humedad, son los condicionantes finales que definen la calidad del aire interior que respiramos.



**Es por este motivo que es necesario crear dinámicas y rutinas que generen conciencia sobre el aire que respiramos y velen por una calidad del aire interior óptima.**

**Para empezar, te dejamos estas 12 recomendaciones:**

● **Ventila a menudo las estancias de tu hogar**

El sistema de ventilación natural es lo más habitual en la mayoría de espacios. Para que sea más eficaz, es recomendable realizar ventilación natural cruzada, que significa abrir puertas y ventanas a la vez para favorecer el flujo de aire entre el interior y el exterior. En el supuesto de que la ventilación natural sea imposible o insuficiente, se puede recurrir a ventilación mecánica.

● **Evita abrir ventanas en episodios de contaminación atmosférica elevada**

En episodios altos de partículas en el aire (PM), ya sea por la combinación de la actividad urbana y la meteorología o por incendios o polvo sahariano, debemos dar preferencia a sistemas de ventilación mecánica.

● **Monitoriza las variables que afectan la calidad del aire**

En casa, el uso de cocinas a gas o sistemas de calentamiento basados en la combustión, así como el uso de detergentes perfumados, aumentan la concentración de COV, CO<sub>2</sub> y material particulado. Conocer los valores nos puede indicar cuando es necesario ventilar una estancia. En caso de duda sobre la buena o mala ventilación, un equipo de medida de temperatura, humedad relativa y CO<sub>2</sub> es clave para entender cuándo es necesario ventilar el espacio.

● **Evita el uso del transporte motorizado y privado**

La contaminación atmosférica afecta directamente la calidad del aire interior. Es por este motivo que es recomendable el uso de transporte no motorizado y la movilidad activa. Si no es posible, es importante priorizar el transporte público en vez del privado.

● **Toma conciencia de tus hábitos de consumo**

Nuestros hábitos de consumo también colaboran en las emisiones de gases contaminantes en la atmósfera. Tomar conciencia sobre ello es clave para aprender a cambiar nuestras dinámicas.

---

● **Utiliza productos y materiales de limpieza no tóxicos con etiqueta ecolabel**

Este tipo de productos no contaminan la calidad del aire y tienen la misma efectividad que los de uso común.

---

● **No fumes dentro de casa**

Fumar en el interior de un espacio empeora la calidad del aire, pero esta contaminación puede prolongarse en el tiempo, puesto que el material particulado y otros químicos pueden impregnar el mobiliario, las paredes y el textil.

---

● **Pon plantas en tu hogar**

Las plantas son útiles para disminuir los niveles de NO<sub>2</sub> y tienen un efecto clave en la humedad relativa del ambiente, determinante para nuestro bienestar.

---

● **Evita mobiliario y pinturas emisoras de contaminantes**

En lo posible, asegura que tanto el mobiliario como la pintura utilizada en el espacio estén certificadas con la etiqueta ecológica europea ecolabel. Los disolventes y pegamentos usados en la fabricación de muebles y decoración pueden emitir COV que permanecen durante meses e incluso años después de su aplicación.

---

● **Evita el uso de ambientadores, velas perfumadas e inciensos**

Los productos con fragancias son emisores de COV y la combustión de velas e inciensos aporta también material particulado y CO<sub>2</sub> al aire interior, contaminándolo. Que un espacio huelga bien no significa que no esté contaminado.

---

● **Vigila las manchas de humedad**

A menudo, y por causas fuera de nuestro control, podemos tener manchas de humedad en las paredes de casa. Los hongos y sus esporas son nocivas para nuestra salud. Utilizar deshumidificadores y tratarlas nos ayudará a evitar que crezcan.

---

● **Prioriza sistemas de calefacción y cocina que no dependan de la combustión de biomasa o carbón**

El humo de cocinar o calentar la casa con fuego a base de la quema de biomasa como la madera, pélets, queroseno o carbón emite partículas y contaminantes como el CO que, en casas mal ventiladas, puede llegar a valores muy por encima de los aceptables. Estos contaminantes tienen un efecto nocivo para nuestro sistema respiratorio y pueden desencadenar cardiopatías.

---

**Mantener una calidad de aire interior saludable es una tarea colectiva. Es por eso que te invitamos a **compartir** esta guía con familiares, amistades y toda persona que quiera formar parte del cambio.**

**Si quieres saber más o conocer de donde se ha extraído  
la información de esta guía, consulta las siguientes fuentes:**

Directrices de la OMS sobre la quema de combustibles en los hogares (español): [https://apps.who.int/iris/handle/10665/144310#tab=tab\\_1](https://apps.who.int/iris/handle/10665/144310#tab=tab_1)

Directrices de la OMS sobre las humedades y los hongos (inglés):  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/164348>

Directrices de la OMS sobre los contaminantes de aire interior más comunes (inglés): <https://www.who.int/publications/i/item/9789289002134>

Directrices de la OMS sobre contaminantes del aire en general (inglés): <https://www.who.int/publications/i/item/9789240034228>

Información sobre la Etiqueta Ecológica Europea (EEE) según el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico del gobierno español (español): <https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/etiqueta-ecologica-de-la-union-europea/>

Guía sobre mejores prácticas en diseño y construcción de edificios para una buena calidad de aire interior, publicada en la revista ASHRAE Journal sobre técnicas de construcción sostenibles (inglés): <https://www.ashrae.org/technical-resources/bookstore/indoor-air-quality-guide>

Catálogo de materiales con la información ambiental pertinente, realizado por el Green Building Council España (español): <http://materiales.gbce.es/>

Recomendaciones para reducir la exposición a la contaminación atmosférica y proteger la salud de la población en Barcelona, de la Agencia de Salud Pública de Barcelona (catalán): <https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2017/12/Recomanacions-reduir-contaminacio-atmosferica-protegir-salut.pdf>

¿Qué es la contaminación del aire interior? Información a tres niveles (resumen, detallada y directamente de las fuentes) elaborada por la Comisión Europea y GreenFacts (inglés): <https://copublications.greenfacts.org/en/indoor-air-pollution/index.htm#il1>

Recursos para aprender sobre la calidad del aire interior, de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, español): <https://espanol.epa.gov/cai/introduccion-la-calidad-del-aire-interior>

¿Cómo afecta a nuestra salud el aire que respiramos? Artículo informativo escrito por un investigador de ISGlobal (catalán): <https://www.isglobal.org/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/com-ens-afecta-l-aire-que-respirem->

Guía de ventilación de los hogares elaborada por HABITAS Barcelona (catalán y español): <https://habitasventila.org/guia-ventilacion/>

Herramienta asociada a la guía de ventilación de los hogares para recibir claves sobre cómo ventilar nuestra casa, elaborada por HABITAS Barcelona (español): <https://habitasventila.org/>

Autoría del proyecto:  
Marc Conangla Bermejo - Dirección del proyecto  
Marta Royo Lionch - Investigación científica

Con el soporte de la FCRI (Convocatoria Joan Oró 2022).

