

CALIDAD DEL AIRE INTERIOR Y SALUD

Lo que necesitas saber

¿Qué es la Calidad del Aire Interior (IAQ)?

La IAQ se refiere a la calidad del aire en espacios cerrados como hogares, escuelas u oficinas, y está estrechamente relacionada con la salud y el confort de las personas. Una IAQ deficiente puede causar desde molestias leves hasta enfermedades graves.

PRINCIPALES CONTAMINANTES EN INTERIORES

MATERIAL PARTICULADO (PM2.5 Y PM10)



Partículas finas que pueden ser inhaladas, principalmente por fumar, al cocinar (especialmente con gas) o por polvo en suspensión (fuente exterior) y el uso de productos de limpieza en aerosol/spray.

DIÓXIDO DE CARBONO (CO₂)



Indicador de ventilación insuficiente. Altas concentraciones afectan la capacidad cognitiva.

MONÓXIDO DE CARBONO (CO)



Gas tóxico derivado de la mala combustión. Fuentes: calentadores de agua a gas, estufas de gas, chimeneas, estufas de leña, braseros, parrillas de carbón o motores de combustión interna en garajes cerrados.

COMPUESTOS ORGÁNICOS VOLÁTILES (COV):



Sustancias liberadas por productos de limpieza, pinturas, materiales sintéticos y ambientadores.

FACTORES QUE TAMBIÉN INFLUYEN:

TEMPERATURA

Temperatura óptima: entre 20–24 °C en invierno y 23–26 °C en verano.

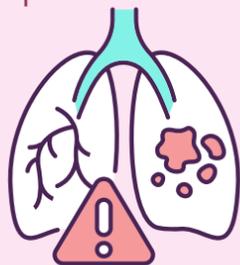
HUMEDAD

Humedad relativa óptima: entre 40–60 %. El exceso (>70%) promueve moho; niveles bajos (<30%) resecan mucosas y empeoran alergias.

EFFECTOS EN LA SALUD

IRRITACIÓN Y MALESTAR INMEDIATO

- 👁️ Picor de ojos, nariz y garganta
- 🤕 Dolor de cabeza, fatiga y mareos
- ⚠️ Síntomas más intensos en niños, personas mayores y pacientes crónicos.

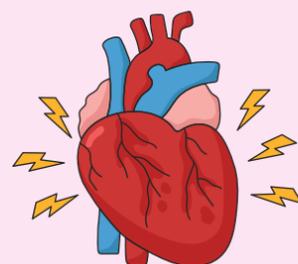


AGRAVAMIENTO DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- Ataques de asma, rinitis y alergias
- Provocados por polvo, moho, pelo de mascotas, humo
- Asociados a la quema de combustibles sólidos (tabaco, gas de cocina, incienso, velas)

RIESGO CARDIOVASCULAR Y CÁNCER

- ❤️ Enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular
- ☠️ Radón y partículas cancerígenas
- 🏠 Exposición prolongada a contaminantes



EFFECTOS COGNITIVOS Y A LARGO PLAZO

- 🧠 Impacto en funciones cognitivas
- 📅 Enfermedades crónicas años después
- 🔬 Exposición prolongada a contaminantes ambientales (efectos acumulativos).

GRUPOS VULNERABLES



PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS:

Riesgo elevado de complicaciones ante una mala calidad del aire interior.



PERSONAS MAYORES:

Mayor sensibilidad por la debilidad del sistema inmunitario y enfermedades preexistentes.



NIÑOS:

Sistemas respiratorio e inmunitario aún en desarrollo, más susceptibles a contaminantes.

MEJORA LA CALIDAD DEL AIRE EN INTERIORES

MONITOREO

Medir la calidad del aire de forma continua permite tomar decisiones basadas en datos (p. ej., monitor ambiental MICA).

CONTROL DE FUENTES

Elimina o reduce los contaminantes desde su origen.

FILTRACIÓN

Uso de filtros HEPA en purificadores de aire.

VENTILACIÓN

Renueva el aire interior con aire limpio del exterior.

DESINFECCIÓN

Limpieza con productos desinfectantes autorizados y ventilación posterior.