



Boletín No. 324 de 2020

## ¿Por qué se deben mantener ventilados los espacios interiores?

- *Con motivo de la emergencia sanitaria por el covid-19, los cuidados en hogares y espacios de trabajo se deben intensificar.*

**Bogotá D.C., 4 de junio de 2020.** – La libre ventilación en los espacios interiores es también una de las medidas que se deben tener en cuenta en los hogares o lugares de trabajo en medio de la emergencia sanitaria que se vive por el covid-19, con el fin de evitar riesgos a la salud.

“Uno de los aspectos que más hay que cuidar en los interiores de los espacios es la ventilación. Ventilar es la forma de hacer que el aire fresco entre en las habitaciones y otros ambientes”, explicó Adriana Estrada Estrada, subdirectora de salud ambiental del Ministerio de Salud y Protección Social, añadiendo que renovar el aire es recomendable para el confort y bienestar de las personas, a su vez que es esencial para secar humedades o controlar la temperatura, entre otros aspectos.

Además, y teniendo en cuenta que la población permanece más tiempo en los hogares, se debe tener en cuenta que la contaminación del aire interior se relaciona con síntomas como: irritaciones de ojos, nariz y garganta, sensación de sequedad en la piel, ronquera, respiración dificultosa, eritemas, dolor de cabeza, náuseas, mareos y vértigos.

De lo anterior hay también una elevada incidencia de infecciones respiratorias y resfriados, además de un aumento en las enfermedades no trasmisibles como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), accidentes cerebrovasculares, cardiopatía isquémica, entre otras.

Incluso, para el caso de los ámbitos laborales, la Ley 9 de 1979 establece que deben tener ventilación para garantizar el suministro de aire limpio y fresco, en forma permanente y en cantidad suficiente adecuada al uso del establecimiento, siguiendo los criterios de las reglamentaciones correspondientes. Igualmente define que todos los servicios sanitarios deben tener sistemas de ventilación adecuados.

En este sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social ha definió una lista de las causas de la mala ventilación en los interiores, la cual se invita a tener en cuenta:

- Fumar al interior de las viviendas o espacios cerrados.
- Alérgenos como el polvo, que puede proceder de alfombras, mascotas, roedores y plantas.



- Compuestos orgánicos volátiles generados a partir de productos químicos como desinfectantes, pesticidas, cosméticos, ambientadores y suelos de vinilo.
- Combustibles de biomasa por la quema de leña, estiércol, carbón vegetal, desechos de cosechas dentro la casa ya sea para cocinar o calentar.
- Dióxido de Carbono (CO<sub>2</sub>), producto de la respiración humana, entre otros.
- La basura no solo emite mal olor, sino que ensucia el aire.
- La formación de gérmenes y bacterias en el ambiente puede ser algo habitual. Por ejemplo, en los centros de trabajo se conoce como el Síndrome del Edificio Enfermo, que consiste en que al haber una escasa renovación del aire, cuando una persona tiene un germen al final este se acaba estableciendo en el ambiente.
- Los materiales de construcción de paredes y pisos cuando no son de buena calidad pueden generar humedad.
- Las superficies interiores con frecuencia pueden estar recubiertas con materiales textiles, incluyendo paredes, suelos y otros elementos de diseño interior, lo que usualmente no permite un adecuado intercambio exterior-interior del aire por ausencia o dificultad en la disponibilidad de ventanas.
- Las fibras de vidrio que se usan como aislante térmico en los sistemas de aire acondicionado se degradan con facilidad y se descomponen en partículas que se pueden incorporar a los conductos de aire y alcanzar el tejido pulmonar por inhalación.

Por lo anterior, “se hace necesario que toda la comunidad atienda la importancia de mantener ventilados interiores y lograr una recirculación de aire en las viviendas, espacios de trabajo, medios de transporte, entre otros”, indico la subdirectora de Salud Ambiental, por lo que invitó a seguir las siguientes recomendaciones:

- Ventilar de forma natural abriendo las ventanas, así se consigue una corriente de aire cruzada que consigue pasar por toda el área del lugar.
- Ventilar las viviendas diariamente, hacerlo preferiblemente después de que llueve y en horas con bajos niveles de contaminantes en el ambiente.
- Sustituir productos que generen irritación a la nariz y a los ojos por productos equivalentes, pero no irritantes.
- La mejor práctica es abrir ventanas y puertas, que ubicadas en lugares opuestos genere una corriente interior.
- Ventilar de forma mecánica o forzada en los baños sin ventana, ubicando extractores para secar las humedades generadas por la ducha.



- Revisar que chimeneas y conductos no tengan grietas, taponamientos, oxido o conexiones sueltas.
- No encender nunca carbón, gas, madera u otros combustibles dentro la casa y vehículos.
- En los locales cerrados o en los lugares de trabajo y dependencias anexas, renovar el aire de manera uniforme.
- Donde se opere con sustancias irritantes y nocivas y las dependencias que en el área de Salud y Seguridad en el Trabajo clasifique como nocivas, deben contar con sistemas de ventilación local exhaustivas.
- En los establecimientos de trabajo en donde se produzcan contaminantes ambientales como polvos, humos, gases, neblinas y vapores tóxicos y nocivos, se emplearán métodos para su control.
- Al subirse a un medio de transporte público o privado, es importante mantener ventanas y salidas de emergencia superiores, abiertas

“El tiempo de ventilación puede variar, pero se recomienda que diariamente sea de 10 a 20 minutos como mínimo y principalmente por las mañanas, sobre todo en los dormitorios”, concluyó Estrada.