

OPTIMA CALIDAD DE AIRE INTERIOR = SALUD Y BIENESTAR

La calidad del aire que nos rodea influye directamente en nuestra salud y bienestar.

Respirar es un acto natural de todos los seres humanos, desde que nacemos estamos haciendo uso de nuestro sistema respiratorio y en promedio respiramos una media de 15 metros cúbicos (m³) de aire al día.

Sin embargo, con la COVID 19, hemos empezado a prestar atención a la calidad del aire, que nos rodea, especialmente en recintos cerrados, como por ejemplo en las viviendas, en el transporte público, en la tienda haciendo la compra y en todos los lugares donde el contacto con otras personas podría representar algún tipo de contagio.



Según un informe publicado por la European Federation of Allergy and Airway Diseases Patients Association (EFA) sobre Alergias Respiratorias: *“La contaminación del aire, tanto en interiores como en exteriores, afecta al 100% de la población europea y es responsable de una amplia gama de efectos sobre la salud”*.

Está claro que estar expuesto a una mala calidad de aire, está asociado con problemas de salud tales como el asma, bronquitis crónica, alergias y otros problemas pulmonares que afectan directamente a la calidad de vida y al bienestar de quienes tienen contacto con estos agentes que contaminan el aire.

¿Cuáles son los principales contaminantes del aire interior?

En el interior de nuestros hogares, oficinas y demás estancias, se generan diferentes contaminantes que afectan directamente a la calidad del aire que respiramos.

El humo de tabaco, las partículas en suspensión generadas en el interior, las combustiones en interiores, el polvo, las mascotas, el polen, los productos químicos de limpieza y los de higiene personal, el radón entre otros, son algunas de las fuentes contaminantes más frecuentes en el aire que respiramos.

Impresiona saber que, continuamente, se están expulsando al aire que nos rodea partículas que contaminan y pueden afectar a nuestra salud y bienestar.

¿Cómo crear espacios saludables con una adecuada ventilación?

La campaña **¡Cuida el Aire que te Rodea!** de la **Asociación de Fabricantes de Equipos de Climatización, AFEC**, da una serie de consejos para cuidar el aire que nos rodea y conseguir el confort térmico:

-El buen mantenimiento de los equipos contribuye a mejorar la eficiencia energética del equipo y la calidad del aire interior.

-Es necesario realizar la limpieza de los filtros, teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante para evitar el estrés térmico.

-Para conseguir un buen confort térmico se recomiendan mantener las siguientes temperaturas: en invierno entre 19°C y 21°C, en verano entre 24°C y 26°C.

-Es importante recordar que, en situaciones de emergencia sanitaria, se prioriza la seguridad de los usuarios sobre la eficiencia energética.

-Confía siempre en profesionales cualificados.

Para más información sobre la campaña AFEC **¡Cuida el Aire que te Rodea!** visita el microsite <https://www.afec.es/cuidaelairequeterodea/>