

VALLADOLID

Edificio enfermo, salud en ruinas

La contaminación, las humedades y una mala iluminación afectan a la calidad de vida de los residentes de un hogar

16.05.10

Ya los romanos buscaban el curso de un río, tenían en cuenta la dirección de los vientos, las horas de sol y valoraban los jardines a la hora de levantar sus poblados. Incluso observaban el lugar donde pastaban las vacas para situar su casa en ese preciso emplazamiento, conocedores de la gran percepción que tienen los animales de cualquier aspecto agresivo del entorno. Y es que no da igual. No da igual ni hacia dónde mire un edificio, ni lo que tiene cerca, ni su aislamiento, ni sus tuberías, ni su antigüedad, ni su estructura, ni sus vistas. Entre el hogar y la oficina, el ser humano pasa la mayor parte de su vida y la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya reconoció, en 1982, el Síndrome del Edificio Enfermo como la afección que ejerce efectos negativos sobre la salud de sus ocupantes.

Los más enfermos son los más antiguos, pero las viviendas nuevas no se escapan a problemas viejos. Y aunque Castilla y León, y Valladolid en particular, no padece una mala situación respecto a la media nacional en cuanto a las condiciones de vida, el número de hogares con problemas es de 956.300 en la región, según los datos de la encuesta del Instituto Nacional de Estadística realizada en el 2008 y hecha pública este año. De ellos, los ruidos son el mayor problema, se dan en el 18,6%; seguido del vandalismo y la delincuencia (10,9%); la contaminación (8,2%) y una luz natural insuficiente (5,2%). Estos datos indican, de forma muy general, algunas de las afecciones de los edificios. Según los datos facilitados por la empresa Cité, ubicada en Valladolid y dedicada a la calidad e inspección técnica de edificios -a la ITV de las viviendas que ya es una imposición legal a las que tienen más de cuarenta años-, son varias las enfermedades que puede padecer un inmueble y las afecciones que produce sobre sus inquilinos. Especialmente habitual, explica María Jesús Llanos, arquitecta y directora de esta empresa, es la falta de ventilación, que no sólo provoca olores, sino humedades y acumulación de polvo. Esto se traduce en problemas respiratorios, de piel, jaquecas, catarros, estornudos, fatigas y empeora las alergias.

Las humedades son otro punto negro. «Lo peor en un edificio es el agua, sea por filtración o por condensación». «El defecto puede venir por fallos en la cubierta, de fachada o de una instalación», explica el también arquitecto José Ignacio Sánchez del estudio asociado a Cité. «Los cambios en los hábitos de vida, como la ducha diaria o una calefacción alta por encima de los 22 grados centígrados, provocan el efecto de condensación, igual que

ocurre con los cristales de las ventanillas de un automóvil. El aire es susceptible de coger el 65% de la humedad a 24 grados centígrados y cuando llega a una pared más fría, a 18 grados centígrados como son las que dan a la calle, provoca rocío, agua en la ventana», añade. Así, se forman «esos techos negros, el moho junto a las ventanas». Hongos y microbacterias «que perjudican al aparato respiratorio y, en particular, a quien padece asma».

La humedad en el aire que recomiendan debe ser de entre el 30% y el 50%. Por debajo de estos grados, hay un problema de sequedad y, especialmente aconsejable, es ventilar las habitaciones, pero no sólo por las mañanas, sino justo antes de ir a la cama a dormir. La sequedad supone problemas de piel, picores de ojos, náuseas, tos... y muy especialmente «en sistemas controlados, ambientes herméticos donde hay climatización», añaden ambos arquitectos.

Una mala iluminación, reflejos de pantallas de ordenador o televisiones se traduce en cefaleas, falta de concentración, irritabilidad, fatiga, letargo y cambios de humor. «La luz natural -aconsejan- debe ser constante y homogénea y nada peor que los fluorescentes para estudiar o trabajar; son como martillazos en la cabeza». A veces, «es cuestión de un pequeño ajuste, reorientar la cama, separarla de la pared,...», destacan.

Otro elemento muy nocivo para la salud es el ruido y, junto a él, a veces, las vibraciones. Dolores de cabeza, irritabilidad, dificultad de concentración, estrés, ansiedad y cambios del estado de ánimo son efectos de no poder evitar oír la música o las voces de vecinos o locales. Las vibraciones son responsables del nerviosismo, el estrés y una incomodidad general.

Entre que la normativa antigua era poco exigente y que se construía con estructuras totalmente comunicadas -ahora se ponen barreras estructurales-, el fenómeno de las 'paredes de papel' es un mal general de las viviendas, sobre todo las antiguas. Así, los sonidos del ascensor o el portazo del portal aportan ruidos continuos.

Pero el panorama no es tan desolador como puede aparentar. «Los problemas que afectan a la salud tienen solución; aunque sean edificios viejos». «A veces una simple inversión de 300 euros acaba con el problema, cambias cristales o haces una pequeña obra; pero hay que saber dónde está el origen del problema y no optar porque un albañil tape una grieta», destacan las mismas fuentes. Además, indican, hay subvenciones para rehabilitación de hasta 4.000 euros no sólo para el interior de una vivienda, sino para espacios comunes.

Productos de limpieza

Otras recomendaciones que llegan desde este estudio es el de evitar comprar una casa cerca de gasolineras, antenas, postes eléctricos, industrias o carreteras con mucho tráfico. El ruido y la contaminación, incluida la electromagnética, afectan a la salubridad de quienes viven cerca. Otros consejos en busca de un hogar sano es la elección de los productos de limpieza. «Es importante evitar los químicos y hacer la limpieza con agua, vinagre y limón, como hacen mucho en los pueblos».

Otros 'enemigos' de un aire limpio son las estufas de gas y el exceso de moquetas, que no sólo retienen el polvo sino que tienen ácaros y cargas eléctricas. No fumar también favorece un ambiente limpio y, en las zonas rurales, se debe evitar echar plaguicidas cerca del hogar. Problemas más graves son los que pueden producir las construcciones que tienen plomo, amianto o uralita, relacionados algunos con el cáncer, o las tuberías y depósitos de agua oxidados.

Fuente: <http://www.nortecastilla.es/v/20100516/valladolid/edificio-enfermo-salud-ruinas-20100516.html>