

Dime en qué casa vives y te diré cómo influye en tu salud: 6 consejos para una vivienda saludable

- Con motivo del Día Internacional de la Salud que se celebra este miércoles, 7 de abril, [UCI](#) ha analizado qué se entiende por un hogar sano y qué influencia tiene la construcción, ubicación y estado de conservación de un inmueble en la salud de sus habitantes.
- Aquellos hogares con humedades, falta de luz natural o escaso confort térmico representan la peor configuración de una casa para la salud, donde también son esenciales la ubicación del inmueble, así como la edad y género de sus inquilinos.
- La configuración de un hogar puede llegar a influir entre un 5 y un 20% en la salud mental de las personas que lo habitan.
- Entre los consejos para mejorar los condicionantes habitacionales a favor de la salud se encuentran: tener una temperatura óptima en cada época del año, una humedad en torno al 40% - 60%, un adecuado aislamiento exterior o una buena calidad del aire.

Madrid, 7 de abril de 2021.-

La pandemia del coronavirus no solo nos ha llevado a pasar en casa más tiempo del imaginado sino a que muchos españoles se replanteen cómo es su hogar ideal o dónde quieren tenerlo. Según un estudio realizado a finales de 2020 por [UCI](#) (Unión de Créditos Inmobiliarios) y su canal online [hipotecas.com](#), las preferencias apuntan a casas más grandes, viviendas unifamiliares y ubicaciones en núcleos de menos de 25.000 habitantes.

Estos cambios son resultado de las nuevas circunstancias en el modo de trabajo, ocio y estilo de vida que ha traído consigo el Covid-19 y muestran la importante influencia del hogar en el ser humano, que determina en gran medida su confort, bienestar y, en definitiva, su salud.

Con motivo del **Día Internacional de la Salud, que se celebra este miércoles, 7 de abril, [UCI](#) (Unión de Créditos Inmobiliarios)**, entidad especialista en financiación sostenible de la vivienda, ha analizado qué se entiende por un hogar sano y qué influencia tiene la construcción, ubicación y estado de conservación de un inmueble en la salud de sus habitantes, pues solo en España se cifra en 25 millones las viviendas que son energéticamente ineficientes, cuyos materiales o calidad constructiva las convierten en potencialmente nocivas para la salud de sus habitantes.

No en vano, la OMS (Organización Mundial de la Salud) define las viviendas saludables como “espacios residenciales que promueven la salud de sus ocupantes, un refugio que sustente un estado de bienestar físico, mental y social”.

¿Qué factores definen una vivienda apta para la salud?

Si se atiende a **factores internos de la vivienda**, habría que tener en cuenta cómo es la calidad del aire interior, qué elementos contaminantes circulan, los residuos depositados en la basura, el confort térmico, la tipología de la pintura de las paredes, las condiciones lumínicas y acústicas y la presencia o visualización de vegetación y plantas. Por tanto, aquellos **hogares con humedades, falta de luz natural o confort térmico representan la peor configuración de una casa para la salud.**

La edad y el género de los habitantes también influyen de distinta manera en la configuración de espacios interiores. Por ejemplo, *“no se tienen en cuenta las mismas prioridades en la construcción de una escuela o una residencia para personas de avanzada edad. El orden de las prioridades de actuación varía con los usos, los futuros usuarios, las condiciones de entorno, etc.”*, asegura **Ricard Santamaría, director de H.A.U.S. Healthy Buildings**, expertos en la construcción de edificios saludables y espacios de bienestar.

Igualmente, la propia **ubicación de la vivienda** incide en la salud de sus inquilinos, principalmente por la calidad del aire exterior, que también condiciona el ambiente interior de una casa. En zonas urbanas, suele

ser mayor la presencia de micropartículas causantes de multitud de patologías relacionadas con el sistema respiratorio, cardiovascular o el cáncer. De igual forma, las zonas rurales no son siempre sinónimo de aire exterior puro, pues muchas se ven afectadas por su proximidad a grandes urbes, áreas industriales o vías de comunicación terrestre o marítimas, con más proliferación de elementos tóxicos.

Según **Ricard Santamaría**, *“debido a los muchos factores que, en forma de sustancias tienen presencia en nuestra vida diaria, es complicado establecer un mapa de enfermedades relacionadas con los espacios interiores”*. No obstante, **Santamaría** asegura que *“muchos de los disruptores endocrinos que pueden acabar afectando al sistema endocrino e inmunológico, problemas dermatológicos y oftalmológicos, la aparición de patologías del sistema respiratorio y cardiovascular o la proliferación de algunos tipos de cáncer y patologías de corte neuro-psicótico tienen su origen en elementos o factores ambientales de los espacios interiores”*.

La pandemia también ha puesto de manifiesto cómo afecta la configuración de un hogar en la salud mental de sus habitantes, que puede llegar a influir entre un 5 y un 20%, en función del tipo de persona, el uso o la ubicación de la vivienda. De ahí, la importante demanda actual de casas con espacios exteriores, luz natural, buenas condiciones de apantallamiento acústico entre vecinos, proximidad visual a elementos vegetales o buena ventilación.

Teniendo en cuenta estos factores, **UCI ha elaborado una guía con consejos para mejorar estos condicionantes del hogar a favor de la salud de sus inquilinos:**

- **Temperatura:** la vivienda debe de estar a una temperatura de 21° en invierno y 26° en verano, para lo que es fundamental contar con un buen aislamiento térmico. Por ejemplo, vivir a temperaturas frías afecta a la presión sanguínea y eleva el ritmo cardíaco, y, con exceso de calor, aumenta la deshidratación, infecciones o problemas respiratorios y cutáneos, como la sequedad de la piel.
- **Humedad:** el porcentaje idóneo de humedad debe girar en torno al 40% - 60%. Un ambiente seco, inferior al 40%, producirá sequedad en mucosas y orificios de los ojos, la nariz o la garganta; mientras que una humedad excesiva provoca la proliferación de hongos y ácaros, que conllevan dificultades respiratorias y aparición de alergias. La humedad está estrechamente relacionada con el aislamiento térmico, pero una correcta ventilación es también importante para contrarrestarla.
- **Ruidos:** la contaminación sonora en una vivienda puede afectar a la salud física y mental, con problemas de audición, estrés y alteraciones en el sistema cardiovascular, endocrino y digestivo. Contar con un buen aislamiento exterior es la solución, de nuevo, más indicada para protegerse frente al ruido.
- **Aire interior:** polen, polvo, ácaros, olores, humo o elementos contaminantes son solo algunas de las sustancias que impregnan el aire interior de cualquier vivienda a diario. Dado el gran tiempo que se pasa en el interior del hogar, es vital contar con una buena calidad de este aire, mediante sistemas de filtración y purificación para eliminar partículas y posibles contaminantes. También con sistemas de ventilación mecánica controlada que ayuden a renovar el aire interior. Además, del uso de plantas en el hogar contribuyen a esta purificación del aire.
- **Luz:** un hogar con buena entrada de luz solar ayuda a reducir la tensión ocular y la irritabilidad, además de contribuir a la regulación de los sistemas metabólicos.
- **Rehabilitación:** es importante apostar por obras de reforma para mejorar la eficiencia energética a la vez que el confort del hogar para contribuir, así, a evitar problemas de salud por mal acondicionamiento habitacional. Invertir en mejorar el aislamiento y el confort térmico debería ser el primer punto de actuación, aunque depende siempre de cada caso particular. Según un reciente estudio de UCI sobre la felicidad en el hogar, 7 de cada 10 españoles creen que disfrutar del hogar y ser más feliz en él puede estar relacionado con los factores medioambientales y la eficiencia energética de su vivienda.

Cátia Alves, directora de Sostenibilidad y RSC de UCI, recuerda *“tenemos que ser conscientes y asimilar qué factores de nuestro hogar están incidiendo diariamente en nuestra salud. Solo así, podremos entender cómo mejorar los condicionantes habitacionales de nuestra casa y aplicar pequeños trucos o reformas para vivir en un hogar que sea, realmente, un espacio de bienestar óptimo para nuestra salud física y mental”*.

Por último, Ricard Santamaría señala que la vivienda ideal para la salud de sus habitantes es aquella que desde el proyecto: *“incorpora todos los elementos que van a tener influencia directa sobre nuestro bienestar:*

el confort térmico, el lumínico, el acústico, la calidad del aire, tratamiento de la ventilación y de la entrada de aire exterior, materiales utilizados en el interior del edificio, la piel interior del edificio, la calidad y tratamiento del agua. Las instalaciones, que tengan en cuenta que allí van a vivir seres vivos, tratamiento de ondas y campos. Además de otros capítulos como la accesibilidad, la adaptabilidad, ergonomía o los elementos que permiten la movilidad y la sociabilidad así como la presencia de materia viva, presencia vegetal”.

Sobre UCI

UCI (Unión de Créditos Inmobiliarios) es una Entidad Financiera con 30 años de trayectoria, presente en España, Portugal, Grecia y Brasil (de la mano del Grupo Provincia) que cuenta con más de 600 empleados, más de 10.000 millones de saldo vivo y más de 350.000 clientes. Su objetivo es satisfacer la demanda de vivienda a través de soluciones de financiación responsables, transparentes y personalizadas. UCI facilita el acceso a la vivienda y contribuye a la renovación del parque inmobiliario para conseguir ciudades más sostenibles a través de sus hipotecas y préstamos reforma a particulares y comunidades. Desde 2015, a través del programa Prado en España, UCI ha emitido más de 2.000 millones de euros en bonos de titulizaciones RMBS de máxima calidad.