
LA SALUD DEL HOGAR EN TIEMPO DE CORONAVIRUS (ARTICULOS, PROPIOS)

31, agosto



Tanto la incierta coyuntura que vivimos, marcada por un incremento diario del número de contagios y nuevos brotes de coronavirus a lo largo de todo el territorio nacional, como el pasado estado de alarma y confinamiento que hemos soportado han puesto de manifiesto una cuestión esencial en nuestras vidas: **la importancia de contar con hogares seguros, confortables y saludables**. Esta pandemia, que nos obliga a permanecer más tiempo en nuestros domicilios e incluso ha provocado un imprevisto auge del [teletrabajo](#) y del aprendizaje a distancia, está sacando a la luz las variadas deficiencias que sufren un gran número de viviendas de nuestro país como son falta de luz, mala ventilación, ausencia de confort térmico o acústico, humedades, etc.

Como apunta el estudio [“La salud del hogar en tiempos de confinamiento”](#) realizado por el [Grupo Mutua de Propietarios](#) y el [Consejo General de la Arquitectura Técnica de España \(CGATE\)](#), la realidad de los inmuebles residenciales en España no es tan óptima como podríamos suponer en un primer momento, ya que cuentan con grandes deficiencias como que, más del 50% del parque construido es ineficiente energéticamente, casi el 100% presenta incumplimientos en cuanto a la accesibilidad universal y más de un 10% se considera en un estado de conservación deficiente, malo y/o ruinoso.

En este momento, en el que muchos de nosotros nos hemos visto obligados a convertir nuestro hogar en lugar de trabajo, escuela, espacio para el ocio o gimnasio improvisado, tenemos que ser conscientes de que mientras dure la actual crisis provocada por el virus Covid-19 nuestra casa será el refugio más seguro para nosotros y nuestra familia, ya que probablemente en el futuro experimentaremos situaciones similares. Por este motivo debemos buscar soluciones, en la medida de nuestras posibilidades, para mejorar la habitabilidad y salubridad de nuestras viviendas, así como mejorar sus condiciones de accesibilidad y confort.

¿Cómo debe ser una vivienda saludable?

La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) define vivienda saludable como aquella que se ha diseñado, construido, mantenido y rehabilitado con el objetivo de mejorar la salud de sus ocupantes, y en su informe "[Who Housing and Health Guidelines](#)" (Guías de Vivienda y Salud) establece los siguientes criterios que toda vivienda debe cumplir para ser considerada saludable:

- Debe **contar con un buen aislamiento térmico** que garantice en el interior de la vivienda temperaturas lo suficientemente altas para proteger a sus habitantes de los efectos nocivos del frío. La falta de este aislamiento además de provocar déficit de confort, requerirá de un alto consumo energético para contrarrestarlo.
- Debe contar con estrategias para **reducir el exceso de calor** en interior de la vivienda, bien con sistemas específicos para ello (aire acondicionado), o bien a través de sistemas de ventilación natural.
- Debe **disponer de elementos de seguridad** que garanticen la salud de los habitantes de la casa (alarmas de humo e [incendios](#), extintores, protectores en las ventanas y en las puertas, instalaciones de luz y gas seguras, etc.).
- Si en la vivienda viven personas mayores, así como [personas dependientes](#), ésta debe contar las características y adaptaciones necesarias adecuadas a su situación, es decir, debe **cumplir los todos los requisitos de accesibilidad y usabilidad**. Según un estudio de la Fundación Mutua de Propietarios realizado en colaboración con la [Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica \(COCEMFE\)](#), más de 100 mil personas en nuestro país con movilidad reducida no pueden salir nunca de su hogar por la falta de accesibilidad, lo que para muchos ha sido una excepción durante los meses de confinamiento para algunos es la norma en su día a día.

¿Cómo podemos mejorar las deficiencias de nuestra vivienda?

Para mejorar la habitabilidad de nuestras viviendas debemos empezar por seguir unas medidas básicas que repercutirán eficaz y favorablemente en nuestro bienestar:

-
- Se debe asegurar una **ventilación adecuada** en todas las estancias de la vivienda con el objetivo de aportar suficiente aire del exterior a la vez que se garantiza reducir la humedad ambiental y mejora la calidad del aire. Una buena ventilación además de evitar condensación, elimina agentes contaminantes volátiles, mantiene la temperatura, la humedad relativa adecuadas y previene el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias o asma.
 - Debemos elegir un **sistema de climatización limpio y eficiente**. Lo ideal es elegir sistemas que se adapten a nuestras necesidades y que sean respetuosos con el medioambiente, es decir, que funcionen con energías alternativas y limpias. Por otra parte, conseguir una buena climatización se relaciona con un buen aislamiento de la vivienda, y con puertas y ventanas ajustadas que impidan el paso de corrientes de aire. La rehabilitación de Comunidades de Propietarios es una prioridad hasta el punto de que goza de subvenciones y créditos blandos.
 - El ruido del exterior provocado por el tráfico de coches, el tránsito de personas y otros elementos urbanos puede perturbar nuestro descanso y repercutir negativamente en nuestra salud, por lo que es necesario **controlar la contaminación acústica** en nuestros hogares. Un buen aislamiento acústico, una buena ventilación y el uso de persianas o cortinas son claves para minimizar la contaminación acústica en nuestra vivienda. En algunas comunidades autónomas se subvenciona la sustitución de ventanas para mejorar su aislamiento.
 - Debemos mantener una **buena iluminación** en nuestra vivienda. La entrada de luz natural es una fuente de salud para las personas, pero muchas veces es inevitable recurrir a fuentes de luz artificial. Para estas ocasiones debemos optar por bombillas de bajo consumo o leds de luz blanca y sin parpadeos. También es importante controlar el nivel de iluminación en función del uso de las diferentes estancias de la casa, se recomienda un nivel alto de iluminación en zonas donde realicemos tareas detalladas (leer, estudiar, cocinar, etc.), un nivel medio en zonas de relación o de ocio (por ejemplo en el comedor), un nivel moderado en zonas de almacenamiento o de descanso (por ejemplo en el dormitorio) y un nivel bajo en zonas de circulación (pasillos o escaleras). Recurrir a profesionales de la iluminación presenciales u online puede resultar una inversión muy rentable.
 - Es fundamental **realizar labores de mantenimiento** de nuestra vivienda tanto de sus materiales y estructuras como de sus instalaciones. Una vivienda que cuente con un mantenimiento periódico será más cómoda, segura, sana y sostenible, es decir, una vivienda saludable. El dicho de más vale prevenir que curar, es rotundamente aplicable.
 - Es altamente recomendable que nuestra casa cuente con la protección de un **seguro de hogar multirriesgo** destinado a **cubrir los riesgos de daños e incorporar aquellos servicios útiles para cada vivienda**, así como sus bienes y ocupantes. De este modo tendremos cubierto el **contenido** de la casa, que sea de nuestra propiedad (muebles, electrodomésticos, joyas...), el **contenedor** (estructura y construcción de la vivienda), la **responsabilidad civil** y un amplio etcétera de posibilidades, todo

incluido en la misma póliza de hogar, **transformando el seguro en un proveedor externo cómodo y económico** que atenderá la demanda de pequeñas reparaciones de mantenimiento y siniestros costosos.

El seguro de hogar multirriesgo de la Correduría de Seguros José Silva.

Desde la [Correduría de Seguros José Silva](#) te ayudamos a que tu casa se convierta en un lugar saludable, confortable y libre de preocupaciones, y por este motivo te ofrecemos un [seguro multirriesgo de hogar](#) que se adapta para la protección de tu vivienda y de sus ocupantes, ya que cuenta con unas amplias coberturas básicas y otras opcionales, complementadas con un potente programa de servicios. Sin coste adicional contarás con una **gestión profesional**, ya que tendrás asignado un **equipo cualificado** que estará a tu disposición en todo momento y que se encargará de solucionar cualquier incidencia sin esperas ni contratiempos. La solvencia de las compañías de seguros seleccionadas y el análisis objetivo realizado te garantizarán el cumplimiento de los compromisos contractuales.

Nuestra calidad está certificada por [QSIM](#) y la Asociación de relación con clientes AEERC y nuestra actividad está integrada en el marco colectivo de la Asociación Profesional Cojebro, el Colegio Profesional de Mediadores de Seguros de Madrid y el organismo internacional BIPAR, entidades que velan por los intereses de los consumidores de seguros. Estos son nuestros socios donde elegir: Zúrich, Mapfre, Generali, Reale, Caser, Liberty, Berkley, Hiscox, Mutua de Propietarios, Ocaso, Santalucía, Allianz, Axa, Arag y Das.

¿Consideras que tu hogar es seguro y confortable?

Déjanos a continuación un comentario, escríbenos a nuestra dirección de correo josilva@josilva.com o llámanos al teléfono **915353009**. Seguro que podremos solucionar cualquier riesgo que ponga en peligro la salud de tu vivienda. Estamos para ayudarte.

Comentarios