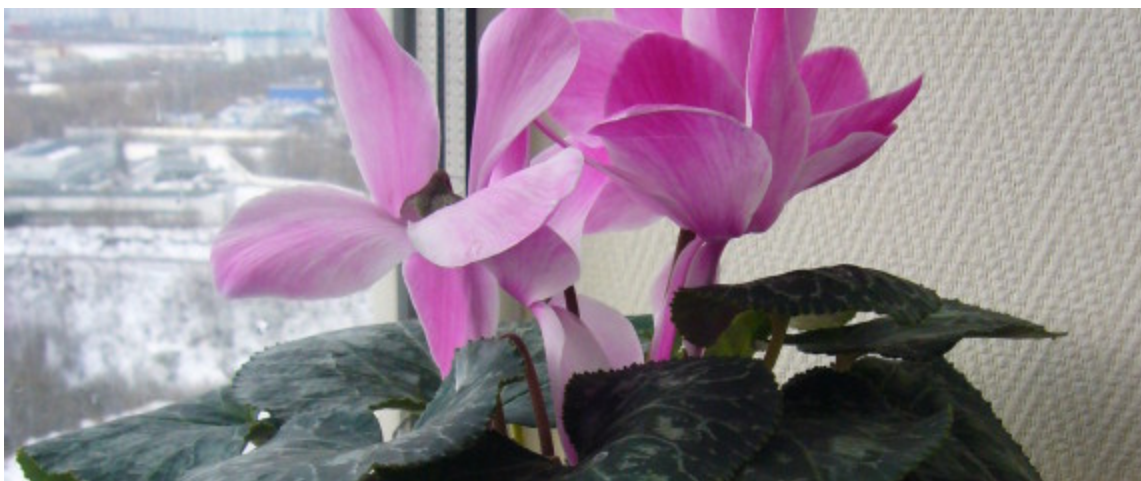


TENDENCIAS

Ahora que empieza el calor: trucos caseros para los que no tienen aire acondicionado

El Ciudadano · 2 de septiembre de 2015



Uno de los enemigos naturales del hogar, la humedad que vigilar en techos, muebles y paredes, se puede convertir en nuestro amigo. Las cifras apuntan a que nuestro ambiente hogareño debe estar entre un 40% y un 70% de humedad, como se indica [en este estudio del Centro Nacional Biotecnológico del gobierno estadounidense](#). Pero ese ideal puede incumplirse muy pronto y traer consigo la resecaación e irritación de nuestras mucosas. Para combatirlo en plan casero, sin humidificadores de por medio, te invitamos a probar estas sencillas técnicas.



PIENSA EN VERDE

La piel de las plantas, como nos pasa a cualquiera, tiene poros. Y suda. Además de purificar tu aire liberando oxígeno (durante el día), los compañeros vegetales exhalan una humedad que te puede aliviar en septiembre.

DUCHA EXHIBICIONISTA

El nudismo no te va ayudar en nada con la sequedad de tu guarida. Sí lo hará que dejes la puerta abierta y que el vapor de la ducha, que a todos nos cuesta hasta en verano eso de meterse en una bien fría, se adueñe del ambiente.

OLLAS AL RESCATE

Saca tus ollas, sartenes y pots y llénalos de agua. Elige los puntos calientes de la casa y deja que la temperatura obre su hechizo. La evaporación a lo largo del día contribuirá a que tu ambiente se sitúe en esos aceptables porcentajes de humedad para no acabar más seco que una pasa. Una cosa tan tonta como una jarra de agua al solaz de una ventana es un maná de humedad permanente.



COCINA DESCAPOTABLE

Pues eso, que tu cazo al hervir no tenga la tapa puesta. Deja que ese vapor se sume al aire de tu hogar. Eso sí, si eres de los que cuelga la ropa dentro de casa y cerca de la cocina, ni se te ocurra combinar su secado con este truco. Que algunos vapores llevan olores.

SECA TU ROPA ADENTRO

Pero, repetimos, no la combines con la técnica anterior. Tu ropa mojada es otra fuente de la tan ansiada humedad. Un tendal interior, allí donde no moleste, y a

esperar a que el calor obre su milagro humectante.



Fuente: [Huffington](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)