

TENDENCIAS

La importancia de la ventilación en la calefacción del hogar: ¿Por qué es fundamental para mantener una temperatura adecuada?

El Ciudadano · 8 de mayo de 2023



Abril, Santiago 2023.- Todos sabemos que, en épocas de frío, mantener los ambientes a una buena temperatura es fundamental. Sin embargo, algo que muchos ignoran es que la calefacción y la ventilación deben ir de la mano por, entre otros motivos, evitar la inhalación de sustancias tóxicas que puedan desprender los equipos.

“En falabella.com puedes encontrar una amplia oferta para equiparte y prepararte para este invierno. Diferentes marcas de electrodomésticos y accesorios originales con tecnología, así como también sus alternativas a leña con las boscas y salamandras que se encuentran entre los miles de productos disponibles para nuestros clientes en el mismo lugar”, comenta Cristián Echeverría, gerente de Electro de falabella.com

Para evitar cualquier tipo de inconveniente que pueda alterar tu bienestar y el de tu familia, aquí te hablaremos acerca de algunas recomendaciones y todo lo que debes saber si tienes una **estufa leña** o equipos a gas: cuál es la temperatura perfecta, cómo ventilar el hogar, y muchas cosas más.

Temperatura ideal: lo que dice la ciencia



Según estudios, la temperatura de comodidad plena en un ambiente cerrado de actividad pasiva (sin actividad física) es, en invierno, de entre 21 y 23°C para el día y 15/17°C cuando cae la noche. Si la **Bosca a leña** queda prendida mucho tiempo y supera dichos grados, entonces reseca el aire, generará incomodidad entre los habitantes y aumentará el consumo de energía innecesariamente. Los expertos indican que cada grado superior a lo recomendado incrementa en hasta 7% el consumo energético, por lo cual los métodos eléctricos no son la mejor alternativa.

Si dejamos la **salamandra estufa** encendida por demás, uno o dos grados no tendrán un gran impacto a fin de mes, pero si la temperatura de la casa está a 27°C para poder estar en polera entonces cuando llegue la factura gastarás casi el 50% más de dinero. Y eso no queda ahí, pues es una cifra que hay que multiplicar por los meses que dure el frío (otoño, invierno y ciertos días primaverales).

Otro importante factor a considerar es la sensación térmica, un número que se refiere a la percepción de la temperatura que **no siempre se condiciona con la cantidad de grados reales** que hay en el ambiente. Por el lado de la humedad relativa, un porcentaje superior al 50% aumenta inevitablemente la sensación de calor y, por el contrario, debajo de ella tendrás la sensación de que hace más frío. Si esto último sucede, sentirás la necesidad de encender la **estufa Bosca** antes de tiempo.

Se recomienda que el porcentaje de humedad relativa **nunca esté por debajo del 40% y tampoco supere el 50%** dentro de casa. Si quieres alterar ese porcentaje sin encender la **estufa a leña** entonces hazte con un deshumidificador puesto que modificará la cantidad de agua presente en la casa.

Temperatura en las diferentes habitaciones

La temperatura perfecta en cada ambiente dependerá del tiempo en el que estemos en él, el uso que le demos y sus dimensiones. Por ejemplo, será distinto el uso de una **estufa leña pequeña** para un baño que una más grande para la habitación o el living. Esto se debe a que en el baño sólo queremos un clima cálido al momento de salir de la ducha, mientras que en el cuarto el objetivo principal es no pasar frío al dormir.

En ciertos contextos, los calefactores eléctricos son mejores que las **estufas salamandra** porque los primeros pueden incluir acción rápida, lo que significa que desprenden esas calorías extra en un lapso muy corto de tiempo. Eso no ocurre con las salamandras, pues encima necesitan de combustible.

Un caso aparte es la cocina, ya que el calor de las hornallas y el horno irán incrementando la temperatura media a medida que cocinamos, haciendo innecesaria la presencia de una **estufa a leña Bosca**. Además de eso, suele ser una parte en la que no pasamos mucho tiempo, y los equipos refrigerantes funcionan muchísimo mejor en temperaturas bajas/medias.

Por todo esto es clave contar con sistemas independientes entre cada habitación, siendo esta la oportunidad perfecta para aprovechar la **estufa a leña oferta** que viste recientemente por internet. Si cuentas con un termostato unificado para todo el hogar, entonces procura que esté instalado en la parte céntrica y dé directamente al ambiente en el que pases más tiempo con tu familia.

Cómo ventilar el hogar para evitar riesgos

Lo aconsejable es que, sin importar si estás atravesando el peor de los inviernos o el más caluroso de los veranos, todos los días ventiles la casa por meros motivos higiénicos. Tan sólo respirando emanamos dióxido de carbono, que a su vez puede quedar en los ambientes y de a poco perjudicar la salud de la familia. Durante el verano es más fácil porque no hay **estufa a leña** que libere sustancias y ventilar el ambiente es sencillo.

Por el contrario, el invierno es la peor época climatológicamente hablando pero la que más necesita ventilación, algo lógico si consideramos que los calefactores **Bosca** suelen estar encendidos por mucho tiempo. Aunque abrir una ventana un ratito para ventilar pueda generar pérdida de calor, es imprescindible por los beneficios a la salud que brinda.

Un par de veces al día abre ventanas y puertas exteriores durante 10 minutos. Tan sólo con eso se renovará el aire y saldrán los desperdicios generados por la **salamandra estufa** y todas sus variantes. Es esencial que nunca duermas con chimeneas, calentadores o braseros encendidos toda la noche, y mucho menos en un ambiente cerrado. Recomendamos que descanses con esos artefactos apagados y una ventana abierta que ventile constantemente y evite la concentración de gas.

Una de las influencers de nuestro país que constantemente muestra lo bien ventilado su hogar es Roxana Muñoz, cuyo usuario de Instagram es [@Roxanamunozchile](#). Al ingresar en él podrás **ver la cantidad de ventanales que tiene** y la importancia que le da a disfrutar en el exterior.

4 razones para ventilar frecuentemente

Ahora que te hemos explicado cuánto tiempo debes ventilar las estancias, toca profundizar en sus motivos.

Se evita el síndrome de edificio enfermo

Todos los aparatos de calefacción y electrodomésticos que irradian calor generan dióxido de carbono y nitrógeno dentro del hogar. Por ese motivo es que muchas personas sufren de fatiga durante buena parte del día, terminan con dolores de cabeza, conciliar el sueño se les hace muy difícil, etc.

Este tema es tan serio que hace poco la OMS creó el término Síndrome de Edificio Enfermo (SEE) para describir con mayor facilidad los inconvenientes que genera estar en un ambiente cerrado con **estufa leña** y más artículos encendidos casi todo el día. Otro punto insólitamente ignorado es el vapor que generan los artículos de limpieza y el uso excesivo de perfume en lugares cerrados. **Al pasar el aire fresco, se lleva todo lo nocivo.**

No aparecerán alergias ni molestos virus

Una mala ventilación aumenta drásticamente las probabilidades de padecer algún tipo de alergia. Esto se debe a que tanto el polvo como las células muertas de nuestra piel o mascota quedan dando vueltas por el aire para finalmente posarse en el mobiliario del hogar. Así, los ácaros tienen un alimento listo para atacar y causar daños a la salud sobre todo si no son controlados debidamente.

La aparición de enfermedades generadas por molestos virus será algo muy común si los ambientes no se ventilan a diario. Sin embargo **tampoco hay que excederse** y ventilar por demás, puesto que no sólo deberás tener más tiempo encendida la **Bosca a leña**, sino que las corrientes de aire transportarán esos gérmenes que tantos resfriados provocan.

No hay mejor desinfectante natural que el sol

Todo el mundo, o al menos prácticamente todo, es consciente de que el sol es fundamental para tener una vida próspera y absorber la vitamina D que desprenden sus rayos. No obstante, un detalle que generalmente se pasa por alto es que dichos rayos actúan como un muy potente desinfectante de ambientes natural.

A pesar de la mala fama que tienen los rayos ultravioletas, matan con facilidad esos microorganismos potencialmente dañinos para el ser humano. Si no atraviesan los ventanales, **en cuestión de minutos estas bacterias podrían enfermarte por varios días.**

La humedad se regula automáticamente

La humedad daña las estructuras de la casa a largo plazo, hace doler los huesos de adultos mayores o personas operadas, y también deja un olor muy desagradable en los ambientes que toca. Si no sabes a qué se debe ese mal olor, lo más probable es que sea provocado por las esporas que suelta el moho. **Impregnan directamente en los pulmones** y despiertan dificultades para respirar en cuestión de algunos años. Si no quieres dejar circular aire fresco, entonces compra un deshumidificador para combatirla.

Elementos contaminantes en los hogares

Diariamente, millones de partículas son desprendidas por aquellos objetos que viven con nosotros y de los que jamás sospechamos que podrían generar un mal, como la alfombra, los muebles, el calzado, elementos plásticos, y los ya mencionados productos de limpieza. También permanecen en combinación con los gases generados al respirar/transpirar y lo producido al momento de cocinar o fumar.

Las consecuencias de que esos gases tóxicos permanezcan en el hogar se suman al uso de la **estufa Bosca a leña**, otro elemento que pone su granito de arena en este cóctel dañino. Las estufas no son para nada malas por sí mismas, pero si no renovamos el aire entonces todo lo anterior terminará afectando a los pulmones.

Según lo indicado por la OMS, un porcentaje inferior al 14 % de los cánceres de pulmón son generados por el radón, gas radioactivo de origen natural que penetra en los hogares por las paredes y el suelo. Pero no te preocupes, porque para eliminar esta y muchas otras sustancias peligrosas **sólo hay que tener un sistema de ventilación organizado**. Los métodos mecanizados extraen el aire viciado del interior e introducen nuevo más puro.

Aire más limpio con óptimos niveles de dióxido de carbono

Entre los principales beneficios de tener una ventilación mecanizada, destacamos que garantiza niveles perfectos de CO₂ en espacios cerrados, lo que implica que las impurezas y corrientes de aire indeseables son eliminadas. Según estadísticas recientes, **el humano promedio pasa cerca del 90 % del tiempo en lugares cerrados**, e incluso los componentes contaminantes explicados a lo largo del artículo se encuentran presentes hasta 5 veces más que en el exterior.

Por todo eso, es clave contar con sistemas de renovación del aire pulidos. De ignorarlo, se corre el riesgo de que la concentración de gases genere somnolencia, desgano total y hasta **irritación de vías respiratorias**. Si tú o uno de tus familiares ya padece de asma o alguna afección similar, entonces ponte manos a la obra inmediatamente.

Cantidad de humedad ideal para mayor tranquilidad

Dependiendo del lugar en el que vivas, quizá notes o no que la humedad varía constantemente, lo que implica un aumento/disminución de la sensación térmica e inconscientemente te hace usar más tiempo la **salamandra estufa**. Como hemos dicho al principio, lo recomendado es que el porcentaje gire en torno al 50 % sin superar ni estar por debajo en más del 10 %.

Para entender fácilmente el severo impacto de la humedad en la comodidad diaria, ten en cuenta que un aumento de, por ejemplo, el 30 %, significa sentir 6 grados más de sensación térmica. Aunque no te des cuenta es algo que genera incomodidad y también te aísla de los grados reales del exterior, motivo por el que saldrás de casa con más/menos abrigo del debido. Con una disminución del 30 % no habrá **estufa leña pequeña** que soporte tanto frío percibido.

Si tienes la oportunidad de realizar la inversión en ventilación mecanizada, entonces estarás controlando los niveles de humedad de los ambientes evitando, a su vez, la generación de sustancias contaminantes.

La importancia de vivir en un edificio sano

Como triste curiosidad, **al menos una de cada 5 viviendas padece problemas de moho**. Esto es posible por los altos niveles de humedad que accede por las paredes y se quedan dentro de la casa. Para que el edificio esté sano, asegúrate de tener una ventilación eficiente que cuide la estructura y evite el exceso en el uso de calefactores **Bosca**.

Esperamos que prestes mucha atención a la importancia de ventilar la casa al menos 10 minutos cada pocas horas. Con este sencillo procedimiento estarás evitando la proliferación de bacterias y hongos que afectan tu salud y la de tus seres queridos aunque implique un [uso apenas más intensivo de la calefacción](#).

Fuente: [El Ciudadano](#)