

Consejos para prevenir el moho y mantener un ambiente interno saludable

Lo más importante para prevenir el crecimiento de moho es mantener bajos los niveles de humedad en la vivienda. Las siguientes medidas le ayudarán a mantener los niveles de humedad adecuados:

Mantener la calefacción siempre encendida

La humedad y el calor están relacionados. Cuando el aire se enfría, el vapor de agua excedente en el aire se condensa, se convierte en líquido y se deposita en las superficies. Ahí es donde el moho puede empezar a crearse.

- Las temperaturas mínimas recomendadas son las siguientes:
En el cuarto de baño, en la sala de estar y en los cuartos de los niños la temperatura tiene que ser de 21°C-22°C y en el dormitorio, durante la noche y la madrugada, no tiene que ser inferior a 18°C. Especialmente en primavera y otoño, deberá asegurarse de que la temperatura no baje demasiado.
- Nunca apague la calefacción aunque no haya nadie en casa durante el día. Las paredes podrían enfriarse demasiado. Además, es más económico mantener una temperatura estable de manera continua que dejar que la casa se enfríe y volver a calentarla después.

Ventilar bien y a menudo

En nuestra vida diaria, cuando respiramos, nos duchamos, cocinamos, planchamos etc. se produce humedad. Esa humedad se acumula y la manera de eliminarla es a través de una buena ventilación.

- **Cómo se ventila correctamente:**
Abra las ventanas completamente. Si es posible cree una corriente de aire para cambiar el aire completamente en toda la vivienda (ventilación cruzada). Si eso no es posible, abra las ventanas en cada cuarto, manteniendo las puertas cerradas (ventilación instantánea).
- Abatir las ventanas o abrirlas parcialmente es ineficaz y desperdicia energía calefactora. Si las ventanas quedan abiertas por mucho tiempo, las paredes se enfrían y aumenta el riesgo de crecimiento de moho.
- Ventilar directamente del exterior, no de un cuarto al otro. Para ventilar un baño sin ventanas, use el extractor o bien ventile a través de la habitación más cercana con ventana al exterior. Para evitar que la humedad se reparta por la vivienda, mantenga las otras puertas cerradas.

- **Con qué frecuencia:** Un higrómetro ayuda a controlar la humedad. Cuando el higrómetro muestra que hay más de un 55% de humedad relativa significa que hay que ventilar.
Otras reglas básicas que también dan buen resultado:
 - Ventilar una vez al día no es suficiente. Hay que ventilar toda la vivienda por la mañana y por la noche antes de acostarse. También se recomienda ventilar una tercera vez al día por la tarde al menos los cuartos donde haya habido personas. Cuando no haya nadie en la vivienda durante todo el día, es suficiente con ventilar bien dos veces: una por la mañana y otra por la noche antes de acostarse.
 - Si ve agua condensada en los cristales de las ventanas, eso es una clara señal que denota un alto nivel de humedad en el ambiente. Por lo tanto, habrá que ventilar inmediatamente cuando veamos los cristales empañados. Cuando llueva, deberá ventilar la vivienda de la misma manera poniendo especial atención a que no entre agua de lluvia por las ventanas.
 - Deberá evacuar inmediatamente las grandes cantidades de vapor de agua que se crean mientras cocina, se ducha o se baña: recuerde mantener el extractor siempre encendido y ventilar una vez haya acabado.
 - Cuanto más baja está la temperatura en una habitación, más veces deberá ventilar ese espacio.
 - A ser posible, no seque su ropa dentro de la vivienda. Si no tiene otra opción, cierre la puerta del cuarto donde ha puesto a secar la ropa y ventile el cuarto más a menudo o instale un deshumificador.
 - En viviendas que tengan ventanas con vidrio aislante, se deberá ventilar más a menudo que en viviendas con ventanas viejas. El hecho de tener que ventilar más a menudo no le hará perder más energía calefactora que la que perdería con unas ventanas viejas.
- **Duración:** La duración mínima de la ventilación depende de la diferencia entre la temperatura de la vivienda y la temperatura exterior, así como del viento. Cuanto más baja sea la temperatura exterior y más fuerte sople el viento, menos tiempo será necesario para una ventilación adecuada. Por lo general, entre 5 y 10 minutos son suficientes. Si la temperatura exterior es más alta y no sopla el viento, la duración recomendada será de 15 minutos.

Más consejos

- En viviendas antiguas que carecen de aislamiento exterior, no se deberá poner los muebles cerca de las paredes exteriores (distancia mínima: entre 10 y 15 cm).
- En la mayoría de los casos, no es necesario instalar humidificadores de aire. Además, son un foco de peligro microbiano.
- Tenga en cuenta que las plantas grandes de interior y acuarios producen mucha humedad.
- Con el tiempo, el polvo y la suciedad se depositan en los pozos de ventilación. Así, los pozos de ventilación se estrechan y su capacidad para ventilar disminuye. Por ello se recomienda una limpieza profesional de manera regular (por lo menos cada 5 años).