

Calefacción en exceso: un enemigo silencioso para la salud y el medioambiente

Con la llegada del invierno, la calefacción se convierte en un aliado indispensable para combatir el frío. Sin embargo, su uso excesivo puede acarrear consecuencias negativas tanto para la salud como para el medioambiente.

IMPACTO EN LA SALUD

Problemas respiratorios: el aire seco generado por la calefacción puede reseca las mucosas nasales y las vías respiratorias, aumentando el riesgo de infecciones respiratorias, sinusitis y complicaciones en personas con asma o EPOC.

Sequedad ocular o cutánea: la disminución de la humedad ambiental provoca sequedad en los ojos y la piel, lo que puede derivar en irritaciones, picazón y agravamiento de afecciones como el eczema.

Trastornos de sueño: las temperaturas elevadas durante la noche interfieren con la termorregulación corporal, dificultando el descanso y provocando insomnio.

Riesgo de contaminación: el uso de sistemas de calefacción, como estufas de gas o leña, puede liberar monóxido de carbono, un gas incoloro e inodoro que, en concentraciones elevadas, puede ser mortal.

CONSECUENCIAS AMBIENTALES

Emisiones contaminantes: la combustión de combustibles fósiles para la calefacción libera dióxido de carbono (CO₂) y otros gases de efecto invernadero, agravando el cambio climático.

Contaminación del aire: el uso de leña como fuente de calor emite partículas finas que deterioran la calidad del aire. Deforestación: la demanda de leña para la calefacción puede fomentar la tala indiscriminada de árboles, reduciendo la biodiversidad y afectando los ecosistemas.

Recomendaciones para un uso responsable

Temperatura adecuada: mantener la calefacción entre 20° C Y 21° C durante el día, y de noche entre 15° C y 17° C para equilibrar el confort y consumo energético.

Ventilación: asegurar una adecuada ventilación en los espacios calefaccionados para evitar la acumulación de gases nocivos y mantener la calidad del aire.

Mantenimiento de equipos: considerar el uso de sistemas de calefacción más eficientes y menos contaminantes, como los radiadores eléctricos de bajo consumo o los paneles solares térmicos a la preservación de planeta.