

Casa Saludable



Preservar la salud, la humanidad y el medio ambiente

POR RAFAEL SARASOLA

Ingeniero de Caminos
CEO de SOLEXIN

Las Casas Saludables buscan proporcionar confort a sus habitantes, no solo se deben tener en cuenta a quienes la habitan sino su entorno inmediato, pues las afecciones no solo pueden venir del exterior sino tener origen dentro de la misma, lo que hace necesario protegerla de aquellos agentes que puedan ser nocivos para nuestra salud como materiales y productos contaminantes.

Existe una estrecha relación entre la vivienda saludable y la salud pública, pues se entiende que las viviendas saludables aportan un completo estado de bienestar físico, psíquico y emocional a los ocupantes y estos a su vez, lo transmiten al exterior.

De este modo las condiciones con que cuente dicha casa afectarán de manera positiva o negativa, favoreciendo o limitando la salud física de sus habitantes. Cualquier tipo de enfermedad puede entonces asociarse en un principio a las malas condiciones de la vivienda, teniendo repercusiones a nivel de salud pública.



Según C.E.A. Winslow, existen 30 principios fundamentales de la salubridad de una vivienda:

UN CLÁSICO: 30 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE SALUBRIDAD DE LA VIVIENDA, DE C.E.A. WINSLOW.

NECESIDADES FISIOLÓGICAS FUNDAMENTALES

1. Un medio térmico para evitar que el cuerpo humano sufra una pérdida de calor excesiva.
2. Un medio térmico que permita una pérdida adecuada de calor del cuerpo humano.
3. Una atmósfera de pureza química razonable.
4. Luz diurna suficiente evitando la reverberación excesiva.
5. Luz solar directa
6. Luz artificial suficiente evitando la reverberación.
7. Protección frente al ruido excesivo.
8. Espacios suficientes para hacer ejercicio y para que jueguen los niños.

NECESIDADES PSICOLÓGICAS FUNDAMENTALES

9. Posibilidad de un aislamiento individual suficiente.
10. Posibilidad de llevar una vida familiar normal.
11. Posibilidad de llevar una vida normal de relaciones en el seno de la colectividad.
12. Instalaciones y medios que faciliten las labores domésticas y eviten el cansancio físico y mental excesivo.
13. Instalaciones para la limpieza de la vivienda y el aseo personal.
14. Un ambiente propicio, desde el punto de vista estético, en el hogar y en sus alrededores.
15. Concordancia con las formas corrientes de vida social de la colectividad.

PROTECCIÓN CONTRA EL CONTAGIO

16. Agua potable en la vivienda.
17. Protección de las instalaciones de suministro de agua contra la contaminación dentro de la vivienda.
18. Instalaciones sanitarias que reduzcan al mínimo los riesgos de transmisión de enfermedades.
19. Protección de las superficies interiores de la vivienda contra la contaminación por aguas residuales.
20. Evitar los factores antihigiénicos en las proximidades de la vivienda.
21. Exterminación en la vivienda de los animales que puedan ser agentes transmisores de enfermedades.
22. Instalaciones para la buena conservación de los alimentos.
23. Dormitorios lo suficientemente espaciosos para reducir al mínimo el riesgo de infección por contacto.

PROTECCIÓN CONTRA LOS RIESGOS

24. Empleo de materiales y métodos de construcción que reduzcan al mínimo el peligro de accidentes por derrumbamiento de una parte cualquiera de las estructuras.
25. Control de los factores que puedan provocar incendios o favorecer su propagación.
26. Medios rápidos y eficaces de evacuar la vivienda en caso de incendio.
27. Protección contra los riesgos de quemaduras y descargas eléctricas.
28. Protección contra escapes de gases.
29. Medios de protección contra las caídas y otros percances mecánicos en el hogar.
30. Protección del vecindario contra los riesgos de la circulación de automóviles.

Observatorio, salud y medio ambiente. Hogares saludables, edificios sostenibles. DKV seguros.

“Ciencia y Arte” como lo define Charles-Edward Amory Winslow (Prof. C – E. A. Winslow), “La Salud Pública es la ciencia y el arte de impedir las enfermedades, prolongar la vida y fomentar la salud y la eficiencia mediante el esfuerzo organizado de la comunidad”

¿Cómo creamos entonces casas más confortables y saludables?

A continuación, enumero 10 principios, que se consideran como claves para mejorar nuestro hogar:

1. Debes enfocarte en la calidad del aire, su cuidado y constante mejora.
2. Busca que la energía circule, según el Feng Shui, cada espacio está cargado de energía. Es importante liberarlos, despejar circulaciones, en tu dormitorio evita aparatos electrónicos y orienta tu cama hacia el norte.
3. Una buena iluminación es importante.
4. Escoge materiales con mínima o nula contaminación .
5. Se debe tener especial cuidado con los productos de limpieza.
6. La calefacción ecológica es la mejor opción.
7. Utiliza los colores, ayudan a tu estado anímico.
8. Escoge materiales textiles naturales.
9. Busca temperaturas confortables.
10. Evita la contaminación eléctrica.



Cumplir con ciertos “requisitos” como tener suficiente luz natural, excelente calidad del aire interior, manejo de la temperatura, de la humedad, confort acústico, entre otros; implica hacer uso de materiales que mejoren la calidad del aire que se respira, la iluminación que entra, la temperatura que se consigue y que, a su vez, optimicen el consumo de energía, aportando el bienestar necesario y que se traduce en salud en todos los aspectos.

Lograr las condiciones o requisitos, no solo dependen del uso adecuado de materiales, sino también de diseños que consideren el aprovechamiento de los recursos, diseños responsivos a las condiciones climáticas, planteamientos bioclimáticos o bio construcción impartidos por ejemplo por la Arquitectura Bioclimática y que ponen en manifiesto que son concepciones útiles y necesarias, inherente al ser humano.

La distribución y decoración de los espacios, acorde y práctica, es también un factor que nos puede ayudar a mejorar aspectos de la casa saludable. Ciencias como el Feng Shui, que estudian la relación entre las personas y el ambiente físico, sobre un espacio y sus objetos complementan la armonía de los espacios, pues todo se conecta y afecta nuestro bienestar.

**"Todo se conecta y afecta nuestro
bienestar"**



El Feng (Viento) Shui (Agua), está basado en la cosmogonía china desde la perspectiva en la decoración del hogar o en la arquitectura.

Es una disciplina basada en la comprensión de las leyes de la naturaleza, es un sistema de teorías naturales a quien podemos encargar la inspiración y bienestar de nuestro hogar, combinando:

CHI: “Flujo de energía vital” de las personas, susceptible de ser modificado por la energía de los objetos.

YIN y el YAN : Representa elementos opuestos (complementarios y de coexistencia)

Teoría de los Elementos: los principales son Agua / Tierra / Fuego.

Factores de Energía: Factores ambientales que afectan a la energía.

FuXi: Profunda observación de la naturaleza.

Bibliografía

1. https://es.wikipedia.org/wiki/Feng_shui
2. <https://www.admagazine.com/interiorismo/feng-shui-que-es-y-como-aplicarlo-en-la-decoracion-del-hogar-20210119-8007-articulos>
3. https://www.arquitecturaydiseno.es/decoracion/guia-para-principiantes-para-aplicar-feng-shui-casa_5994
4. <https://www.fengshui-mundo.com/fengshui-30-claves-para-decorar-tu-casa/>
5. <https://ovacen.com/crear-casas-confortable-sanas/>

Imágenes
<https://unsplash.com>



Por que queremos un mundo mejor

www.solexin.es
info@solexin.es