

Recomendaciones LIFE HÁBITAT para preservar la salud y el bienestar durante el confinamiento por el COVID-19

Las siguientes entidades organizadoras y colaboradoras del [Congreso LIFE HÁBITAT](#) ([AEICE](#), [ANFALUM](#), [Grupo Lledó](#), [Medgón Passivhaus](#), [Zehnder Service](#), [Audiotec](#), [Ferrovial Agromán](#), y [Capitán Quimera](#)) queremos aportar nuestro granito de arena para mejorar la salud y el estado de ánimo de las personas confinadas en casa. Por eso, hemos redactado estas **“recomendaciones LIFE HÁBITAT”** en forma de **ejemplo de rutina diaria para hacer más llevaderos estos días de confinamiento**.

Luz

El Premio Nobel de Medicina de 2017 fue concedido a tres científicos que describieron nuestro sistema circadiano. Éste produce en nosotros cambios físicos, mentales y de comportamiento siguiendo un ciclo diario, y está regulado principalmente por el ciclo luz-oscuridad. Dormir por la noche y estar despierto durante el día es un ejemplo de ajuste circadiano.

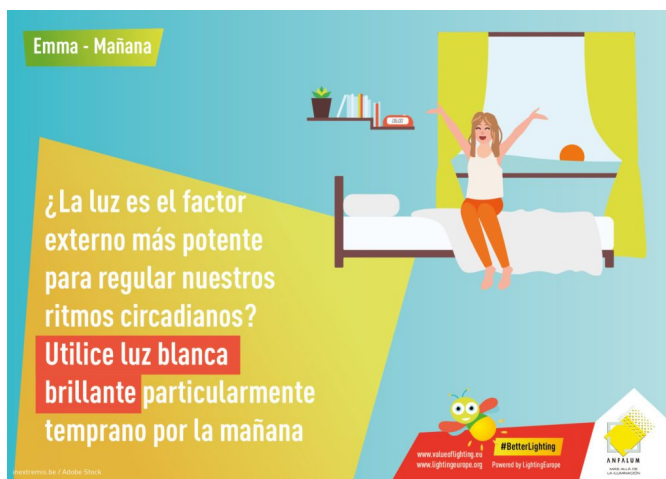
Todos sabemos que cuando recibimos la luz del sol por la mañana nos sentimos mejor inmediatamente. Esto se produce por que nos impregna con su calor, que ayuda a reducir los dolores musculares, además es la señal que espera nuestro cuerpo para empezar a producir las hormonas que necesitamos para afrontar el día con energía y optimismo.

¿Qué tenemos que hacer para pasarlo mejor estos días de cuarentena?

Necesitamos dormir alrededor de 8 horas por la noche.

Cuando despertamos nuestro cuerpo sigue un poco adormilado. Para activarnos tomamos una ducha y probablemente café en el desayuno. Pero solo cuando recibimos la luz del día o la luz eléctrica equivalente que incorpora el componente azul, nuestro sistema circadiano manda las señales para que se produzcan las hormonas que necesitamos para prepararnos para afrontar el día con energía y optimismo.

Por ello, recomendamos que lo primero a hacer durante la mañana sea abrir las ventanas durante 10 minutos para dejar pasar el aire fresco y la luz, que nos activarán. Quedarnos un rato más mirando



al exterior mientras desayunamos nos ayudará a recibir la suficiente dosis de luz que active nuestro sistema circadiano y en consecuencia a que sucedan todas las cosas positivas que aporta a nuestro cuerpo y nos ayuden a tener un mejor día. Todo el resto del día deberían quedar las ventanas sin obstáculos para permitir que pase la mayor cantidad de luz posible, la luz es energía y nos da energía.

El problema es que, durante estos días de confinamiento, no recibimos suficiente luz en el interior de nuestros hogares. En consecuencia, una buena proporción de la sociedad sufrirá el llamado síndrome de tristeza del invierno. Este síndrome es realmente una depresión que empeorará nuestro estado de ánimo ¡¡LO QUE NOS FALTABA!!

El tiempo que dediquemos a recibir la luz no estará mal empleado, ya que nos cargará las pilas, estaremos más animados, aliviará la ansiedad y lo que es también muy importante, **ayudará a nuestro sistema inmune a protegernos de las infecciones.**

Hábitos y entorno

Tener actividad física en casa hace que nuestro cuerpo libere endorfinas que nos hacen sentir bien. También mejora la confianza en nosotros mismos aumentando nuestra autoestima y mejorando la propia imagen.

Vestirse y mantener el aseo habitual contribuye al bienestar. Evita pasar el día en pijama.

Tener una dieta sana y equilibrada nos ayudará enormemente, ya que también tiene múltiples beneficios para nuestra salud y estado de ánimo.

Ocupar el cerebro con alguna actividad intelectual también nos ayuda a pasar el rato y a reducir el estrés. Si tienes que trabajar desde casa, informa a la familia que tienes que concentrarte, para que cooperen; crea un entorno que te permita el trabajo efectivo, desconéctate de los medios sociales, ten disciplina con el horario de trabajo, el descanso y el sueño.

A algunas personas nos ayuda comunicarnos con nuestros familiares y amigos. Hoy en día podemos utilizar las videoconferencias para poder vernos las caras.

La música levanta el ánimo casi tanto como charlar, pero recuerda respetar a los vecinos: no hagas ruido en la hora de la siesta o de dormir.

Ser solidario puede dar mucha satisfacción, un esfuerzo muy pequeño puede significar mucho para la persona que lo recibe.

Después de comer, puedes echarte una siesta, siempre de menos de 30 minutos, y debes terminarla antes de las 16:00.

Para dormir bien, es importante tener horarios regulares. Alrededor de dos horas antes de acostarnos deberíamos reducir al máximo la luz de nuestro hogar y a ser posible que sea luz amarillenta. No comas al menos dos horas antes de acostarte. Evita tomar estimulantes después de la comida. Evita tomar alcohol por la noche. No es recomendable hacer ejercicio ni tener actividades que produzcan estrés antes de acostarse porque esto activa nuestro cuerpo y dificulta el sueño. La temperatura ambiente en el dormitorio debe ser más fresca que en el resto de la casa.

Para crear una conexión cama-sueño, recuerda que la cama debe de ser solo para dormir y para la intimidad. Sigue la regla del cuarto de hora: si notas que no estás dormido dentro de los 15 minutos posteriores a acostarte, levántate de la cama, vete a otra habitación, relájate y haz

meditación hasta que te sientas somnoliento y listo para volver a la cama para dormir. Pero no mires el reloj; ¡solo calcula quince minutos!

Dormir bien nos ayudará a regenerar y sanar nuestro cuerpo preparándonos para tener un mejor día. Todos hemos experimentado que, tras una noche de mal sueño, no nos aguantamos ni a nosotros mismos. Durante estos días, es importante propiciar las buenas relaciones entre todos en casa.

No es perjudicial ver la televisión por la noche si está a más de 3 metros. Existen aplicaciones que pueden reducir la intensidad de la luz de las pantallas de los ordenadores, tabletas o teléfono, también pueden hacer que la luz que emiten sea más cálida (cuanto más cálida mejor para dormir). El uso de estos aparatos puede tener otra implicación adicional y es que nos pueden activar por los mensajes y actividades que nos proporcionan.

Alrededor del 30% de las personas son “alondras”; esto es que se duermen pronto y se levantan pronto. No deben sistemáticamente intentar cambiar su condición ya que es algo innato.

Alrededor del 40% de las personas se duermen un rato después de meterse en la cama. Si desean leer lo pueden hacer preferiblemente con libros y pantallas sin retroiluminación y siempre que utilicen luz suave y cálida.

Alrededor del 30% de las personas son “búhos” esto es que se duermen hasta 3 horas más tarde que los “alondra”. Si quieren adelantar algo su proceso de sueño, pueden hacerlo iniciando el proceso de relajación antes y recibiendo mucha luz circadiana temprano por la mañana ya que el cuerpo a partir de ese momento cuenta 16 horas antes de propiciar el sueño. No deben sistemáticamente intentar cambiar su condición ya que es algo innato.

Aire y eficiencia energética

La calidad del aire de los lugares que habitamos influye en nuestra salud de forma muy notable, y una mala calidad está relacionada directamente con dolores de cabeza, alergias, catarrros o enfermedades en la piel. Es imprescindible renovar el aire interior de nuestra vivienda porque se satura con las actividades cotidianas, más aún en estos días de cuarentena.

Si habitualmente la recomendación es ventilar la casa cada mañana 10 minutos, con las ventanas abiertas de par en par y “haciendo corriente” (ventilación cruzada), en estos días es recomendable hacerlo 5 minutos cada 2-3 horas, porque son muchas las horas que pasamos en la misma habitación por el confinamiento, y debemos disminuir la concentración de CO₂ y de otros agentes nocivos para la salud. Esto es especialmente importante si tenemos algún familiar afectado por el coronavirus, en situación de aislamiento.

En todo caso, no debe ventilarse más de los minutos recomendados, para no perder la temperatura de paredes y suelos. Preservar la eficiencia energética contribuirá a sostener nuestra economía, ¡y también a cuidar de la salud del planeta!

Para mantener los parámetros de eficiencia energética, recuerda que en este tiempo conviene bajar las persianas por la noche, para evitar que se escape el calor, y utilizarlas para controlar la luz del sol, que calienta las estancias cuando da directamente en nuestras ventanas.

Lo mismo ocurre con las galerías acristaladas, especialmente las orientadas al sur, que funcionan como una cámara de aire que contribuye a la eficiencia energética. Durante el día, el aire interior se calienta por la acción del sol, y podremos abrir la puerta interior para que el aire caliente pase a la habitación. En verano, la operación sería la contraria.

Un buen uso y mantenimiento de la calefacción también contribuye a la eficiencia energética. No se necesitan más de 21-22 grados centígrados en esta época del año en las estancias que utilizamos de día, y los dormitorios no deberían estar a más de 17-18 grados para dormir bien. Cierra los radiadores de las estancias que no utilices, y pon burletes en ventanas y puertas al exterior, para que el calor no se escape por las rendijas. Esto es especialmente importante en los días de viento.

Si disponemos de un sistema de ventilación mecánica con recuperador de calor, el aire procedente del exterior y el aire que se extrae del interior nunca se mezclan, lo que contribuye a conseguir una buena calidad de aire interior. Recuerda que hacer un buen mantenimiento de todas las instalaciones es imprescindible para garantizar la calidad.

Sin embargo, si se diese la situación de que en alguna de las estancias se encuentre alguna persona con una enfermedad contagiosa, se deberán cerrar las rejillas de impulsión y/o extracción de esa estancia con el fin de que el aire de esa estancia no se difunda por el resto del inmueble por acción de la corriente generada. Una vez cerradas las rejillas, la máquina se autorregula de manera automática para equilibrar los caudales, por lo que no será necesario realizar ninguna operación adicional.

Ruido

En estos momentos de alto nivel de convivencia en las viviendas vamos a compartir multitud de sonidos y ruidos que van a ser parte de nuestra vida, por ello es nuestro objetivo seleccionar buenas prácticas para elegir los sonidos deseables y evitar los ruidos molestos. Para identificar y estudiar este apartado, se han tenido en cuenta las tipologías de edificios en los que viven la mayoría de la población española, y se han considerado los edificios en altura o de bloque los que tienen más incidencia, aunque las propuestas y medidas que se exponen son aplicables en cualquier situación para favorecer la convivencia saludable y confortable de las personas.

Los sonidos/ruidos se transmiten tanto entre los diferentes espacios de la vivienda, como con los vecinos colindantes. Por ello si tenemos en cuenta, que el sonido es una vibración mecánica que se propaga por el espacio, que se percibe por el oído humano, que se transmite por un medio elástico como el aire, el agua, o a través de materiales, que según el tipo de conductor puede ir a diferentes velocidades produciendo una frecuencia que se mide en Hertzios y que los humanos percibimos estas frecuencias entre 20 y 20000Hz y que la intensidad que mide los niveles de presión sonora se mide en decibelios, podemos decir que nuestro organismo recibe sonidos y nuestro cerebro selecciona los que son agradables o molestos.

Los sonidos atraviesan el tímpano, que es una membrana que vibra, que lo transmite a la cadena de huesecillos (martillo, yunque y estribo) del oído interno que se encuentra lleno de un líquido cuya vibración es captada por millones de células ciliadas que llegan al cerebro a través del nervio auditivo. Nuestro oído percibe frecuencias sonoras y el cerebro las discrimina como:

bajas frecuencias ----- sonidos graves

altas frecuencias ----- sonidos agudos

Y con la intensidad de sonido, el cerebro recibe información:

a menor presión sonora ----- menos volumen

a mayor presión sonora ----- más volumen

Nuestro cerebro valora las variables físicas, pero también interpretan los sonidos con variables subjetivas, siendo un mismo sonido considerado como agradable o desagradable según el momento y estado de ánimo, entorno, gustos musicales, momentos... que tengamos.

Los efectos del ruido o sonido no deseado generan en las personas especialmente pérdidas de audición, pero también insomnio, aceleración del ritmo cardiaco, nerviosismo, intranquilidad, inquietud, falta de descanso, dolores de cabeza, falta de concentración, etc.; se puede decir que es la sensación directa más reconocida en una convivencia.

¿Se puede convivir sin ruido? Sí.

Y por ello, te proponemos algunas medidas para que utilices durante estos días que nos quedamos en casa.

Propuestas de buenos hábitos para conseguir un ambiente acústicamente confortable y ser respetuosos con las personas y mascotas con las que vivimos.

1.- En casa y en convivencia:

Camina en zapatillas o calcetines, no arrastres las sillas ni los muebles, y si lo haces, pon debajo de ellos alguna alfombra o manta. Cuando entres y salgas no cierres de golpe, sujeta las puertas con la manilla y hazlo despacio. Reduce el volumen de la televisión, radio o equipos de música. Utiliza auriculares cuando quieras escuchar música con niveles más altos. No grites para hablar, las personas están cerca para que te escuchen, y cuando lo hagas por audio y videoconferencias, se escucha mejor a niveles medios o bajos; si tú no elevas la voz, los demás no lo harán tampoco. No juegues con elementos que provoquen impactos. Si tocas instrumentos, hazlo solo de día y pide permiso para que no molestes cuando te oigan. Si haces gimnasia o baile en casa, intenta hacer ejercicios o pasos que no impacten en el suelo o paredes; puedes poner elementos amortiguadores como esterillas, moquetas o mantas. Si te gusta cocinar, cierra la puerta para evitar ruidos de cazuelas y cacharros. Si tienes una mascota perro, enséñale a no ladrar en horario nocturno.

2.- En casa y el uso de instalaciones:

Los electrodomésticos que tienen motor, como lavadora, secadora, lavavajillas, aspirador, etc., los debes de poner en marcha a una hora óptima y en la que los demás habitualmente no descansan proponiendo entre las 10:00 a 14:00 y de las 18:00 a las 22:00.

Los electrodomésticos que son de cocinar deben ponerse solo en los momentos en que vayamos a utilizarlos: no deben ponerse las ollas a partir de las 22:00 porque se entienden horas de descanso o relax.

Las instalaciones y conducciones de agua, gas, gasóleo, etc. se utilizan cuando abrimos un grifo, accionamos una cisterna de WC, nos duchamos, llenamos una bañera, o lavamos la ropa o la vajilla a mano; en esos casos, el mecanismo genera vibraciones y ruido aéreo por lo que es conveniente, siempre que sea posible, usarlos en horario de día 8:00 a 10:00.

Normalmente la maquinaria está fuera de las viviendas en un cuarto de instalaciones, pero éstas pueden generar ruido a los vecinos más próximos, por lo que es conveniente seguir con las buenas prácticas de los horarios de las instalaciones.

3.- En casa y la identificación de los sonidos:

Estando todos en casa, se aprovecha para ventilar y limpiar el aire interior, abriendo las ventanas. Estamos en una situación excepcional en la que el ruido exterior no existe, tenemos que aprovechar para escuchar y apreciar el sonido de nuestro entorno sin la contaminación acústica del tráfico. Esta casuística es sin duda una oportunidad para practicar juegos de capacidad de escucha con las personas que comparten la vivienda y practicar el silencio.

Propuesta de práctica: Priorizando el sentido de oído y con los ojos cerrados, identifica de dónde proceden los sonidos que percibes y debate cuál es el más agradable y cuál el más molesto.

Cuando tengas activo el oído, continúa con el juego en el que cada persona proponga adivinar distintos sonidos de tipo ambiental: animales, maquinas, etc.

Los sonidos que generan las personas al relacionarse en positivo, son siempre emocionantes, vibrantes y agradables, tanto que al escuchar buena música, al participar en una interesante conversación, al escuchar las primeras palabras de un bebé, o al sentir que escuchamos la gran historia de unos abuelos, nuestro organismo genera una respuesta neurológica positiva, produce secreción de dopamina, influye en la actividad electrodérmica, la frecuencia cardiaca, respiratoria, la presión arterial y como conclusión, una excitación emocional positiva que se puede identificar como felicidad.

En resumen, ¿qué necesitamos para pasar mejor estos días de confinamiento?

- **Ventilar la casa y recibir luz natural por la mañana nos ayuda a iniciar el día con energía y buen humor.**
- **Luz cálida y atenuada al final del día nos ayuda a dormir mejor.**
- **La actividad física e intelectual y una dieta equilibrada nos ayudan a sentirnos mejor.**
- **No luchar contra tu condición si eres un búho, no te quedes en la cama dándole vueltas a las cosas; en su lugar, realiza actividades relajantes como la meditación para facilitar el sueño.**
- **No generar ruido, escuchar y no gritar en nuestras conversaciones, utilizar la tele, la radio, o los equipos musicales con un volumen adecuado, realizar juegos para poner en activo el sentido del oído y practicar el respeto al descanso, contribuye a una buena convivencia en la familia y con nuestros vecinos.**
- **Preserva la eficiencia energética, para sostener la economía familiar y contribuir a la salud del planeta.**

Recomendamos dentro de lo posible, que estas pautas o indicaciones se sigan tanto en el hogar, como en residencias de ancianos y en hospitales

¿Tienes dudas de cómo hacer que tu vivienda o tu edificio sea "LIFE HÁBITAT"???? Escríbenos a comunicacion@aeice.org con el asunto "Recomendaciones LIFE HÁBITAT"

ORGANIZACIONES COLABORADORAS DE LIFE HÁBITAT PARA LAS RECOMENDACIONES



CONGRESO INTERNACIONAL DE INGENIERÍA, ARQUITECTURA, SALUD Y BIENESTAR



ZG Service Ibérica
Calidad de Ambiente Interior

