## **EL MERCURIO**

28/04/2025 Audiencia: 320.543 Sección: SOCIEDAD \$1.522.767 Tirada: 126.654 Frecuencia: SEMANAL

 Vpe pág:
 \$20.570.976
 Difusión:
 126.654

 Vpe portada:
 \$20.570.976
 Ocupación:
 7,4%



Pág: 9

## **BANCO DE DATOS**

Fecha:

Vpe:



## Consejos para mantener el hogar seguro y calefaccionado

El mal uso de los sistemas de calefacción puede representar un riesgo para la salud, especialmente en personas con enfermedades crónicas, adultos mayores, recién nacidos y lactantes.

Para evitar peligros y tener un invierno confortable y seguro, Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Enfermería y de TENS en Enfermería de U. de Las Américas, recomienda:

**Ventilar el hogar al** menos 15 a 30 minutos al día, incluso si hace frío, para bajar la carga de microorganismos, evitar acumulación de gases tóxicos y renovar el aire interior.

**La temperatura ideal de** un hogar debe fluctuar entre los 20°C y 22°C.

**Los sistemas de calefacción** más recomendados para la salud son los que funcionan con radiación y losa radiante, pues no producen movimientos de masas de aires, polvo o ácaros.

**Los hogares que usan** estufas a gas o parafina deben evitar mantenerlas encendidas mientras se duerme y ventilar los espacios para impedir la intoxicación por gases tóxicos.

**Realizar una mantención** anual de todos los equipos de calefacción. Opte por sistemas certificados, con protección por sobrecalentamiento.

**Mantener todo tipo de** fuentes de calor fuera del alcance de niños.

No usar braseros o estufas a leña en espacios cerrados o cuando hay niños o adultos mayores. Nunca cubrir estufas y calefactores con ropa, ni situarlos cerca de cortinas o muebles inflamables. Evite el exceso de calor y los cambios bruscos de temperatura, especialmente en niños y en adultos mayores.