

BANCO DE DATOS



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.