

COLUMNA

Dra. Mónica Núñez
Académica Escuela de Medicina,
Universidad Andrés Bello



Cuidado con la humedad en el hogar

En estos días de lluvia y bajas temperaturas es importante prestar atención a la humedad que se instala dentro de nuestros hogares. Este factor ambiental, muchas veces subestimado, puede tener un impacto considerable en la salud de niños y niñas, especialmente en lactantes y menores con sistemas inmunológicos debilitados.

La exposición prolongada a ambientes fríos y húmedos irrita las mucosas respiratorias, reduciendo la capacidad defensiva del organismo y facilitando infecciones virales. A esto se le suma la posible aparición de moho, lo que puede agravar alergias, provocar irritaciones en piel y ojos, y aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias.

Para reducir estos efectos se recomienda ventilar los espacios diaria-

mente, incluso en invierno; evitar secar ropa en el interior y eliminar fuentes de contaminación como el humo de tabaco. En este sentido, los deshumidificadores pueden ser un apoyo, pero nunca deben reemplazar la ventilación y la limpieza constante del hogar.

La humedad relativa ideal en un hogar debe mantenerse entre un 30% y 50%. Niveles superiores al 60% ya representan un riesgo para la salud, sobre todo en el caso de los más pequeños. Por lo tanto, viviendas afectadas por filtraciones o inundaciones no deben ser habitadas hasta estar completamente secas. Cuidar la calidad del aire interior es fundamental para proteger la salud de la infancia, especialmente en escenarios de lluvias prolongadas y bajas temperaturas.