LITORALPRESS

Fecha: 17-06-2025
Medio: La Estrella de Chiloé
Supl. : La Estrella de Chiloé
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Lluvia fuera y contaminación dentro del hogar**

Pág. : 4
Cm2: 186,8
VPE: $ 115.250

Tiraje: 2.800
Lectoría: 8.400
Favorabilidad: No Definida

por lo grosero y como una contro-

exdirectivo de servicio público |

interés provincial.

COLUMNA

Sara Contreras Sandoval, directora de la Escuela de Enfermería, Universidad Andrés Bello (UNAB) Sede Concepción

Lluvia fuera y contaminación dentro del hogar

Con las lluvias y el descenso de las temperaturas, la circulación de virus respiratorios se intensifica, lo que hace urgente tomar medidas para proteger la salud. Para esto, mantener una adecuada ventilación en los hogares, utilizar la calefacción de manera responsable y seguir rutinas que favorezcan nuestro bienestar durante el invierno son acciones esenciales para enfrentar estos meses de frío.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que una porción significativa de las enfermedades globales podría ser prevenible mediante intervenciones en el ámbito de la salud ambiental y ocupacional. En los países en desarrollo, la implementación de estas medidas podría reducir hasta un 30% la carga de enfermedades. En ello, la contaminación del aire en hogares juega un papel fundamental.

Aunque tendemos a asociar nuestros hogares con un lugar seguro, la calidad del aire en su interior puede ser perjudicial. Las infecciones respiratorias, que son una de las principales causas de hospitalización, tienen una relación directa con factores como la contaminación del aire, el uso de combustibles sólidos como la leña y el tabaquismo en espacios cerrados. Se estima que alrededor del 42% de las infecciones respiratorias bajas son causadas por estas fuentes de contaminación.

En el sur de Chile, todavía el uso de estufas y cocinas a leña es una práctica común que contribuye a la mala calidad del aire. Aunque existen políticas y programas para promover el uso de combustibles más limpios, el cambio sigue siendo lento debido a barreras económicas y culturales. En edificaciones irregulares y zonas rurales la persistencia de métodos ineficientes de calefacción, como los braseros y salamandras, empeora aún más este panorama.

La exposición constante a la contaminación del aire en los hogares puede generar problemas respiratorios tanto agudos como crónicos, especialmente durante los meses más fríos, cuando la ventilación en los interiores es insuficiente. Esto aumenta la concentración de partículas, bacterias, hongos, virus y otros alérgenos, lo que pone en riesgo la salud de quienes habitan en estos espacios. Incluso en nuestros lugares de trabajo, los sistemas de ventilación pueden ser fuentes de contaminación.

Para reducir estos riesgos es necesario tomar medidas prácticas y cotidianas. Entre ellas, se recomienda limitar el uso de estufas a parafina o gas catalíticas, utilizándolas solo por cortos períodos y asegurando una ventilación constante mediante una ventana ligeramente abierta. Además, mantener en buen estado los electrodomésticos, como cocinas, calefones y estufas, es esencial. Mientras se cocina, es importante ventilar los espacios para evitar la acumulación de vapor.

También es importante tener en cuenta la importancia del uso correcto de la leña utilizando leña seca y de calidad, y mantener el tiraje del calefactor abierto. Y mejorar el aislamiento térmico de la vivienda, para reducir la necesidad de calefacción y evitar la pérdida de calor. Evitar los ambientes con humo de cigarrillo es otra recomendación clave, especialmente en interiores cerrados y en presencia de personas vulnerables como niños, embarazadas o adultos mayores.