



L'elevada humitat o una mala ventilació d'una llar pot ocasionar problemes de salut. PEXELS

# La salut des del punt de vista de l'habitatge

► Un document sobre entorns saludables explica que una bona ventilació i la regulació tèrmica dels edificis són alguns dels elements que incideixen en la salut de les persones

**ARIADNA SALA** GIRONA

La salut no només està lligada a la seva relació amb les malalties ni amb l'entorn exterior i tot allò que s'hi origina (sorolls, contaminació, etc), sinó que també té un impacte en la nostra presència en els edificis. És que entre el 90% i el 95% del nostre temps el passem en interiors, tant a casa nostra, com a la feina o en d'altres espais d'oci i cultura. Aquest fet té un grau d'incidència sobre la nostra salut, d'acord amb l'evidència científica sorgida durant els darrers anys. Així ho certifica el document de

consens elaborat pel Departament de Salut en col·laboració amb diverses institucions supramunicipals (Diputació de Barcelona i L'AMI), així com universitats (Universitat de Barcelona) i col·legis professionals de Catalunya (Col·legi d'Arquitectes). En total són 30 les entitats que formen part de la Comissió Tècnica d'Habitatge i Urbanisme, òrgan transversal i responsable d'aquesta proposta de millora de la salut des del punt de vista de l'habitatge.

A més de tenir en compte un seguit d'elements dels interiors dels

El bon manteniment dels habitatges és necessari per tenir un bon confort i una millor qualitat de vida

habitatges com són la ventilació o la il·luminació, l'estudi també es fa ressò dels aspectes externs, com és el model de ciutat i el sedentarisme.

## Els 9 factors clau

S'ha relacionat l'estança en determinats edificis amb la manifestació d'afectacions de salut que desapareixen quan es deixa de freqüentar l'edifici en qüestió. Es tracta del que s'anomena el «Síndrome de l'Edifici Malalt (SME)», que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir com a una

afectació el 1982 i que afecta a tot tipus de població. En aquest sentit, segons l'Escola de Salut Pública T.H. Chan de Harvard hi ha nou factors en un habitatge que influeixen en la seva bona salut: ventilació, qualitat de l'aire, temperatura, il·luminació, sorolls, qualitat de l'aigua, humitat, seguretat, pols i plagues. Tenir un control de tots aquests elements contribueix a la millora de la qualitat de vida i fins i tot en la sostenibilitat de l'habitatge.

En qualsevol edifici i sobretot en una llar, la qualitat de l'aire interior és un factor clau ja que un entorn massa càlid pot contribuir a la fatiga entre d'altres afectacions. Sol estar condicionat per causes externes com la contaminació exterior, la mala combustió d'aparells electrodomèstics o de certs materials de construcció, pintura o mobiliari en mal estat.

És per això que cal tenir en compte criteris com la bona ventilació de la llar, la temperatura de l'aire, l'aïllament del edifici del soroll i la humitat per tal d'assegurar un entorn intern saludable. Aquest últim aspecte s'ha relacionat amb asma i amb d'altres afectacions respiratòries quan és massa elevada. Per últim, la il·luminació és un altre dels aspectes que contribueixen a millorar la salut, ja que d'una banda hi ha el risc de lesions oculars derivades de la manca de llum, i de l'altra també es relaciona amb trastorns de son i consegüentment amb els processos cognitius bàsics (atenció, memòria i aprenentatge).

D'altra banda, els elements externs a un habitatge (model de ciutat, ubicació territorial) condicionen el nivell d'activitat física i la forma de relacionar-nos.

## Cases reformades

Segons dades del Col·legi d'Arquitectes de Catalunya, el 14,4% de les llars a Catalunya tenen problemes d'humitats, manca de llum i contaminació. A més, el 9,3% d'aquestes no poden mantenir una temperatura adequada a les necessitats de l'edifici i l'entorn. En aquest sentit, el manteniment dels habitatges en aspectes relacionats tant amb el mobiliari, combustió, climatització, energia i remodelació entre d'altres ajuden, segons el Col·legi, a millorar la percepció de salut dels usuaris i potencial l'estalvi energètic en un 27,4%.

**ORMETAL**  
TANCAMENTS  
ALUMINI - PVC