

Ventilar la casa, una práctica sana, las plantas de interior hacen el resto

Desde pintar una pared a pintarse las uñas, cualquier actividad de ese tipo desprende una fragancia en el aire cuya inhalación no es recomendable para la salud. Las moléculas presentes en el aire pueden o no ser olorosas ni perceptibles, y en los hogares de los países ricos tienen tendencia a confinarse en las habitaciones a falta de una adecuada ventilación diaria.

Según afirma el Oqai (observatorio nacional de la calidad del aire interior) francés, el conjunto de hogares examinado está contaminado.

Las moléculas encontradas varían en su cantidad y su naturaleza, en un 10% de casos, la concentración era importante, en el resto se encontraron gran cantidad de moléculas de baja concentración.

El observatorio investiga basándose en análisis microbiológicos y físicos y dirige campañas preventivas desde 2001. En los análisis se mide desde el Radón (gas natural que emana del suelo) y las partículas emitidas al cocinar, la calefacción, el aspirador hasta el CO₂ que emitimos al respirar. Según el Observatorio, es necesario un cambio en los comportamientos humanos para lograr una mejoría sustancial de la calidad del aire en los hogares.

Antes de nada hay que tratar de evitar las fuentes contaminantes y airear al máximo las habitaciones a diario, es mucho más efectivo y sano mantener diez minutos una ventana abierta que tratar el ambiente con cualquier tipo de ambientador artificial.

Formaldehído, Benceno, ácaros, cenizas, pelos, humedad, moho, etc, toda la química, flora y fauna que habita en la moqueta o en las almohadas forman junto al oxígeno que alimenta nuestra sangre un extraño ecosistema que hay que vigilar concienzudamente pues ciertas sustancias como el benceno son cancerígenas.

Todo depende del modo de vida, una persona que se quede leyendo en casa sólo necesitará que el sistema de ventilación o renovación mecánica del aire funcione para no tener la necesidad de abrir las ventanas, por el contrario si se ha pintado una pared o un mueble o si se ha lavado mucha ropa, se requerirá una media hora de ventilación para sanear el ambiente.

Las fuentes de contaminación deben gestionarse con sentido, no es lo mismo dejar el bote de barniz al fondo de un cuarto que dejarlo al lado de la ventana abierta expuesto a la corriente de aire. El Oqai está investigando los datos del aire extraídos en las guarderías, luego iniciará la investigación en piscinas, pabellones deportivos etc.

Una vez detectada la fuente "emisora" de moléculas dañinas, una forma adecuada de cuidar la calidad del aire que respiramos en casa es el uso de plantas.

Las plantas de interior mejoran la calidad del aire

Las plantas pueden ser verdaderos agentes anti contaminación en el interior de los hogares. El principal remedio contra las moléculas que se acumulan en el aire debe ser la eliminación de la fuente que las provoca, pero muchas veces es tarea imposible, en esos casos las plantas de interior juegan un papel impagable. Un método ecológico y sano de evitar problemas derivados de la mala calidad del aire en los hogares.

Ciertas plantas comunes, nada caras y de fácil mantenimiento, pueden ayudar a limitar la contaminación en el interior del hogar. Al mismo tiempo que se decora la casa con el siempre tono natural de las plantas, se

consigue eliminar partículas nocivas que viven estancadas en los rincones del salón o en las alfombras. Desde hace más de veinte años, el profesor norteamericano Bill Wolverton (investigador de la NASA) afirma que tener plantas verdes en el interior de los hogares es una forma de combatir la contaminación generada por los gases tóxicos de la propia casa.

Durante el proceso de fotosíntesis, las hojas absorben el CO₂ y algunos contaminantes atmosféricos. Lo ideal es disponer de una planta por cada diez metros cuadrados de vivienda. También se pueden tener plantas verdes en el dormitorio ya que la cantidad de CO₂ que emite es mínima comparada a la emitida por una persona.

Se deben adquirir plantas de hoja larga y se debe diversificar el tipo ya que cada una tiene sus propias características y cualidades anticontaminantes.

No hace falta ser un experto, basta con elegir plantas verdes de hoja larga y variar los tipos.

Seguidamente les mostramos algunas fáciles de encontrar y algunos consejos de mantenimiento :

Aloe vera: contra el formol

Areca : contra el formol y el Xileno

Azalea: contra el amoniaco.

Chrysanthemum, Crisantemo(sencillo de mantener, quiere luz y abundante agua): contra el benceno, el amoniaco y el formol.

Dracaena (poco riego según los tipos) : efectiva contra el benceno, el formaldehído y el tricloroetileno.

Ficus (escaso mantenimiento) : actúa contra el formol

Yedra (poca luz, fácil mantenimiento): contra el benceno.

Palmera enana (requiere poca luz, le gusta la humedad): eficaz contra el xileno el amoniaco y el formol.

Philodendron (requiere luz viva aunque tamizada y un riego moderado): contra el PCP y el formol.

Agentes contaminantes que se encuentran normalmente en el interior de hogares mal ventilados:

Amoniaco: lo contienen numerosos desengrasantes y productos de limpieza de suelos e incluso algunos que se utilizan en la cocina.

Benceno: se encuentra en disolventes para tinta, pintura, en materias plásticas, detergentes, humo de cigarrillo etc. El benceno es un agente cancerígeno.

Formaldehído(formol):lo contiene el humo que produce el fuego de un incendio, por ejemplo, en las emisiones de los automóviles, en el humo del cigarrillo y en pinturas, se trata de otro agente cancerígeno.

Monóxido de carbono: sus fuentes son múltiples incluyendo la propia casa, por ejemplo en los sistemas de calefacción por combustión, también aparece en el humo de cigarrillo.

Pentaclorofenol(PCP): usado como fungicida para proteger la madera y el tratamiento de la pasta de papel.

Tolueno: presente en las pinturas, lacas, barnices, ceras, tintas, se usa para fabricar colas y adhesivos

Tricloroetileno: presente en productos desengrasantes para piezas metálicas y de limpieza en seco de ropa.

Xileno: disolvente para pinturas, se encuentra en pinturas y barnices y en algunos productos de limpieza y en los pesticidas que se suelen usar en el jardín.

Es obvio que en el mantenimiento del hogar se encuentran muchas fuentes de contaminación y que es ahí donde primero hay que incidir. Otro factor importante es la ventilación, hay que ventilar la casa a diario unos diez minutos.

Para eliminar dichas fuentes contaminantes, además de evitar fumar en espacios cerrados, es necesario plantearse el uso de productos de limpieza ecológicos que, además de protegernos la salud, resultan mucho más económicos.

Bicarbonato, vinagre, sosa, aceites esenciales, nuez de lavado, jabones naturales ecológicos, zumo de limón, borra de café, arcilla, agua oxigenada, peladuras de patata (es un efectivo anti calcáreo para el vidrio y el metal) un sinfín de productos asequibles de efectividad más que probada y cuya toxicidad es nula para nuestra salud y la del planeta.

(fin del artículo)