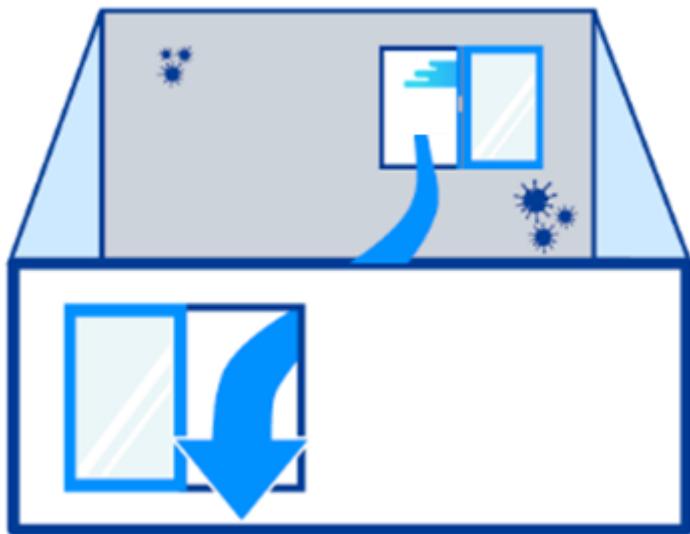


Reducción del riesgo de infecciones respiratorias mediante la mejora en la calidad del aire en interiores

28 de septiembre de 2023

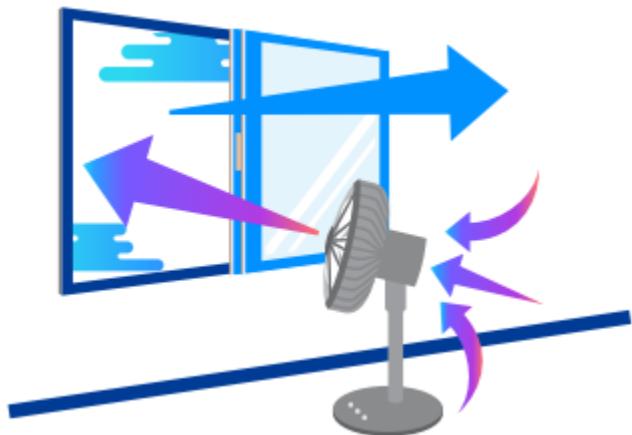
La calidad del aire en interiores puede tener un papel fundamental en la transmisión de virus aéreos. Los consejos a continuación pueden servirle para mejorar la calidad del aire en interiores. Además, mejorar la calidad del aire en espacios cerrados genera un entorno más sano, ya que limita la exposición a [productos químicos nocivos](#) y a [humo de incendios forestales](#) (PDF).

En general, estar al aire libre cuando la calidad del aire no es dañina es más sano que estar en espacios cerrados donde el riesgo de transmisión de virus respiratorios es mayor. En los interiores poco ventilados, las partículas de virus exhaladas pueden permanecer y concentrarse en el aire, lo que aumenta las probabilidades de inhalación e infección. Una buena ventilación ayuda a reducir la acumulación y la transmisión de los virus. Los californianos pueden mejorar la calidad del aire en espacios cerrados **abriendo puertas y ventanas, usando ventiladores para introducir aire fresco, optimizando los sistemas de ventilación o calefacción mecánica (mechanical heating, ventilation, and air conditioning, HVAC) y usando dispositivos de depuración de aire portátiles.**



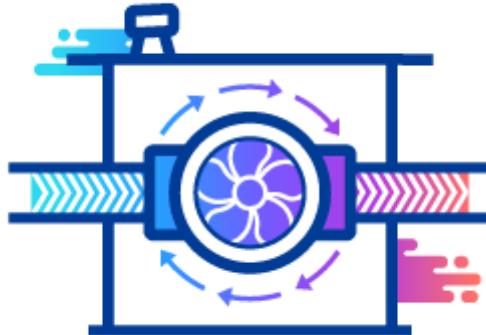
Abrir puertas y ventanas, usar ventiladores para introducir aire fresco en interiores

Mantenga puertas y ventanas abiertas lo más posible, cuando el clima y las consideraciones de seguridad lo permitan. Use ventiladores portátiles para aumentar la eficacia de las ventanas abiertas. Coloque ventiladores cerca o en las ventanas abiertas apuntando hacia afuera para sacar el aire de la habitación. El sacar aire también puede ayudar a introducir aire fresco de otras ventanas y puertas abiertas mediante una ventilación cruzada suave. Cuando utilice ventiladores, no los coloque de tal forma que el aire sople de una persona a otra (ya que esto puede propiciar los contagios). Los ventiladores de cielo raso pueden mejorar la mezcla de aire, siempre que se introduzca aire exterior en el espacio.



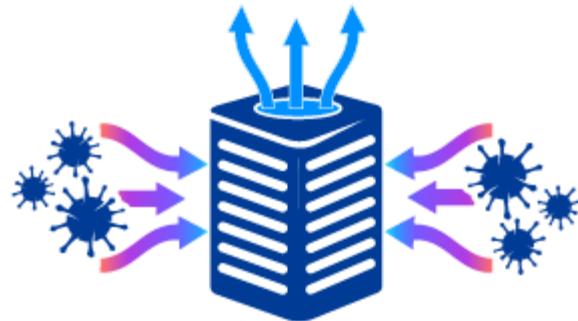
Optimizar el sistema de ventilación mecánica (HVAC)

Si su espacio tiene un sistema mecánico de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC), manténgalo encendido siempre que el espacio esté ocupado, en la medida de lo posible. Esto se realiza ajustando el ventilador en el termostato del sistema a la posición "ON" en lugar de "AUTO". Esto hará que el ventilador del sistema introduzca aire exterior continuamente. Su sistema de HVAC tiene dos objetivos: introducir aire fresco de afuera y filtrar el aire para eliminar partículas. Asegúrese de instalar filtros de aire de alta calidad en su sistema. Los filtros MERV 13 o superiores son los mejores si su sistema tiene la capacidad. Asegúrese de realizar el mantenimiento de rutina de su sistema de ventilación y de reemplazar los filtros de aire de acuerdo con las recomendaciones. Para los empleadores, comuníquense con el personal de mantenimiento o con profesionales de ventilación e involúcrenlos para que asistan en las actualizaciones.



Comprar dispositivos de depuración de aire portátiles según sea necesario

Utilice dispositivos de depuración de aire portátiles (*portable air cleaning*, PAC) según sea necesario como medida complementaria cuando no sea posible abrir puertas y ventanas ni mejorar el sistema de ventilación mecánica. Utilice dispositivos que hagan circular el aire por filtros HEPA de alta calidad. Los filtros HEPA eliminan las partículas infecciosas del aire mediante filtros. Evite adquirir dispositivos conocidos como ionizadores, generadores de ozono y demás métodos de limpieza que agregan químicos al aire. Elija un dispositivo que tenga un tamaño acorde a su espacio (1). Si el espacio es amplio, es posible que necesite varios dispositivos. Coloque su dispositivo PAC en el centro del espacio, donde no haya riesgo de tropiezo. Evite colocar los dispositivos en esquinas no utilizadas de la habitación o debajo de las mesas, ya que no podrán limpiar eficazmente el aire desde estas ubicaciones.



Referencias

1. Siga la regla “2/3” de la tasa de suministro de aire limpio (*Clean Air Delivery Rate*, CADR): Los PAC deben tener una CADR de, al menos, 2/3 de la superficie de la habitación.