



LA MALA CALIDAD DEL AIRE INTERIOR AFECTA TU SALUD



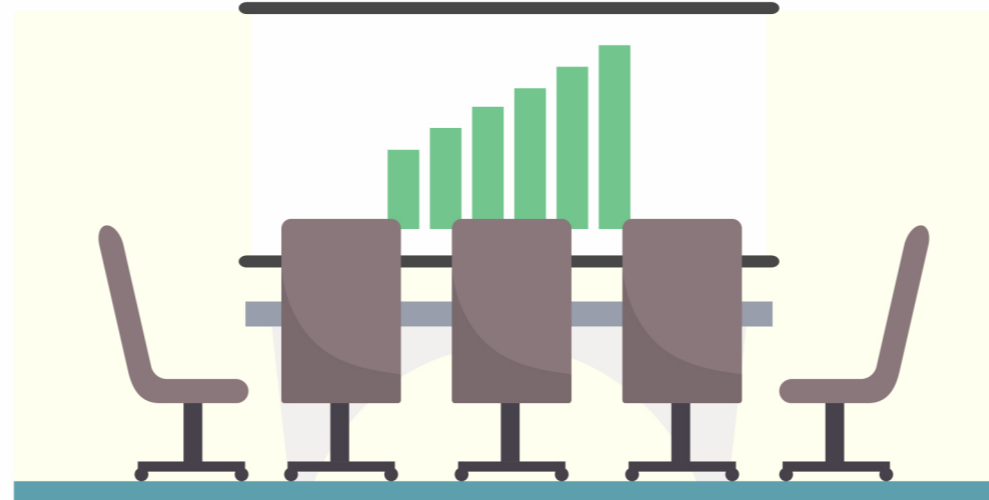
El aire interior puede estar **entre 2 y 5 veces más contaminado** que el aire exterior.



Cuando más del 20% de los ocupantes de un edificio padecen por la calidad del aire, puede tratarse del **síndrome del edificio enfermo**.



Las fuentes de contaminación **pueden ser actividades comunes** como limpieza, mantenimiento, uso de aerosoles, cocina, etc.



La exposición prolongada al aire contaminado **puede causar problemas** como:

- Irritación de ojos, nariz y garganta.
- Dolores de cabeza y fatiga.
- Alergias, asma y enfermedades respiratorias crónicas.



Se estima que el **30% de los edificios de oficinas** tienen este tipo de problemas.

Claves **para cuidar la calidad del aire**:

- Evalúa periódicamente los contaminantes.
- Ventila.
- Mantén humedad menor al 50%.
- Usa productos seguros.

PRINCIPALES CONTAMINANTES Y SUS FUENTES



Compuestos Orgánicos Volátiles (COVs): algunas pinturas, productos de limpieza y materiales de construcción.



Contaminantes biológicos (bioaerosoles): moho, bacterias, ácaros y hongos, que proliferan en ambientes húmedos.



Dióxido de nitrógeno (NO₂): aparatos de combustión como estufas de gas; soldadura, humo de tabaco y calentadores de queroseno.



Partículas en suspensión (PM2.5 y PM10): Provenientes de polvo, humo y combustión.