



Puntos de conversación: Cómo mejorar la calidad del aire interior

- **Mejorar la calidad del aire interno puede proteger contra el COVID-19 y otros riesgos para la salud.**
 - Los virus como el COVID-19 se propagan más fácilmente en el interior porque hay menos ventilación.
 - Algunos contaminantes como el polvo, el humo de incendios forestales y el dióxido de nitrógeno de la cocina también pueden acumularse en los espacios internos y convertirse en riesgos para la salud.
 - Los CDC recomiendan reemplazar el aire de una habitación [al menos cinco veces por hora](#) para reducir la cantidad de gérmenes en ese espacio.
 - Hay dos formas de mejorar la calidad del aire interno: mediante la ventilación (haciendo circular el aire exterior por un espacio cerrado) y mediante la filtración (eliminando las partículas no deseadas del aire).
- **La ventilación puede ayudar a reducir la concentración de partículas no deseadas en el aire.**
 - Abrir las ventanas es la herramienta de ventilación más sencilla. Puede obtener un flujo de aire más uniforme colocando un ventilador delante de la ventana, mirando hacia fuera.
 - Pero abrir las ventanas solo funciona si el aire exterior es saludable. Si la calidad del aire exterior es mala, mantenga las ventanas cerradas y use herramientas de filtración de aire.
 - [Los monitores de CO2](#) pueden utilizarse para saber qué tan bien ventilado está un espacio. Si los niveles de CO2 en espacios internos superan lo que se considera normal para su espacio, o 800 partes por millón, podría ser necesario aumentar la ventilación o limpiar el aire.
- **Las herramientas de filtración de aire, como las cajas Corsi-Rosenthal y los purificadores de aire, pueden limpiar el aire de su espacio y ayudar a protegerlo contra el COVID-19.**
 - La [caja Corsi-Rosenthal](#) es una herramienta de filtración de aire simple y de bajo costo que usted mismo puede construir como una medida temporal. Limpia el aire de una habitación atrapando las partículas no deseadas, como los virus, el polvo y el humo de incendios forestales, en sus [filtros MERV](#).
 - [Los purificadores de aire con filtros HEPA](#) son la herramienta de filtración preferida y debe ser utilizada en lo posible. Funcionan como las cajas Corsi-Rosenthal, pero suelen ser mejores para atrapar las partículas y tienen estándares de calidad para la calidad del aire establecidos.
 - Su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado también puede ayudar a limpiar el aire de su casa, pero puede que necesite actualizar los filtros a MERV-13 o HEPA para que el sistema pueda atrapar más partículas.
 - Recuerde reemplazar los filtros de los aparatos y sistemas que utiliza cada pocos meses para asegurarse de que funcionen correctamente.



Preguntas frecuentes: Cómo mejorar la calidad del aire interior

1. ¿Cómo puedo reducir la propagación del COVID-19, otros virus y contaminantes en reuniones internas este verano?

Mientras las olas de calor y el humo de los incendios forestales nos obligan a permanecer en casa este verano, es importante cuidar la calidad del aire en nuestros hogares y en los lugares donde nos reunimos. Aumentar la ventilación puede ayudar a reducir la concentración de partículas en el aire, incluyendo al COVID-19 y otros virus y contaminantes. La forma más sencilla de mejorar la ventilación es abriendo las ventanas. Puede obtener un flujo de aire más uniforme colocando un ventilador delante de la ventana, mirando hacia fuera. Además, los monitores de CO2 son una herramienta que, al ser utilizada correctamente, puede ayudar a evaluar si hay buena ventilación en un espacio interior. Aunque el nivel ideal de CO2 depende de cada espacio, un posible indicador de buena ventilación es si los niveles de CO2 se encuentran por debajo de 800 partes por millón.

2. ¿Y si no puedo abrir las ventanas porque hace demasiado calor o el aire exterior no es saludable?

A veces, puede que abrir las ventanas no sea una opción. Si es así, puede mejorar el aire interno utilizando herramientas de filtración. Aunque pueda abrir las ventanas, no está de más aprovechar las herramientas de filtración para una mejor limpieza del aire en su ambiente. Una de esas herramientas es la [caja Corsi-Rosenthal](#), una opción fácil y económica que usted mismo puede construir como una intervención temporal. Éste limpia el aire de una habitación atrapando las partículas no deseadas, como los virus, el polvo y el humo de incendios forestales, en sus [filtros MERV](#). [Los purificadores de aire con filtros HEPA](#) son la herramienta de filtración preferida y debe ser utilizada en lo posible. Funcionan como las cajas Corsi-Rosenthal, pero suelen ser mejores para atrapar las partículas y tienen estándares de calidad para la calidad del aire establecidos. Por último, su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado también puede ayudar a limpiar el aire de su hogar, pero puede que necesite actualizar los filtros a MERV-13 o HEPA para que el sistema pueda atrapar más partículas. Es importante cambiar los filtros de los aparatos y sistemas que utilice cada pocos meses para garantizar su eficacia.

3. ¿Cuán eficaces son las mascarillas contra el COVID-19 y el humo de incendios forestales?

La eficacia de las mascarillas depende realmente del tipo de mascarilla que se utilice. Si se usan correctamente, las mascarillas de alta calidad, como las N95 y las KN95, pueden protegerle contra el COVID-19 y el humo de los incendios forestales. Los estudios han demostrado que [las mascarillas pueden reducir de manera significativa](#) el número de partículas del virus del COVID-19 que inhala, lo que a su vez puede reducir su probabilidad de infectarse. Aunque ninguna mascarilla es perfecta, las de alta calidad pueden reducir el grado de exposición a posibles riesgos para la salud.