La
ENTREVISTA

Carles Surià:

"Insomnio, alergias o dolor de cabeza podrían deberse a la contaminación dentro de casa".

Pasamos el 90% del tiempo en espacios interiores. Por eso, la calidad del ambiente interior se hace fundamental para disfrutar de salud y bienestar. Así de claro lo tiene el ingeniero Carles Surià, con quien charlamos para aprender sobre los aires que se respiran en nuestra vivienda y cómo mejorarlos.

BIO

Ingeniero de caminos, siempre vinculado laboralmente a la administración pública, hasta que hace dos años creó carlessuria.com, para dedicarse a su pasión: los espacios saludables. Detecta las geopatías y analiza los niveles de radiación artificial y tóxicos que pueden contaminar el aire interior de nuestra casa u oficina. Su propuesta persigue mejorar los problemas de insomnio o alergias, por ejemplo.

maqueta-Brico-n284.indd 52 22/10/19 13:21

¿Cómo influyen los factores ambientales en nuestra casa?

Nuestra casa es el lugar donde la familia pasa más tiempo. La calidad del ambiente interior del hogar es fundamental para disfrutar de salud, respirar bien y, en definitiva, cuidar de nuestro bienestar. Este ambiente interior viene determinado por el aire, la temperatura, la humedad y el electroclima.
Es nuestra decisión facilitar el acceso a nuestro hogar a sustancias químicas como plastificantes, disolventes, retardantes del fuego, pesticidas, partículas, fibras...
O, por el contrario, limitar el acceso de estas sustancias mediante una cuidadosa selección de todos los materiales y métodos de construcción, las instalaciones, el mobiliario y el entorno residencial del sitio donde vivimos.

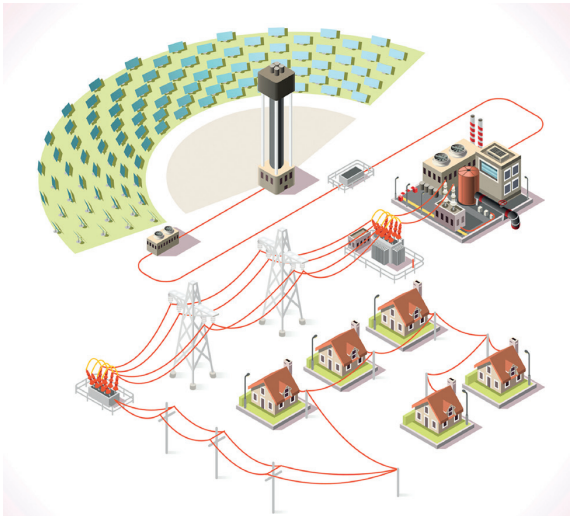
¿Cómo podemos saber si vivimos en una casa saludable?

Aconsejo escuchar el cuerpo, especialmente cuando se vuelve de vacaciones y se puede comparar entre el hotel o apartamento y la propia vivienda. Los síntomas son señales biológicas de aviso y los más comunes son los problemas de sueño y los de tipo alérgico. Si fuera de casa duermes de un tirón y al volver a casa sufres insomnio, sudoración nocturna, dolor de cabeza o sencillamente con la sensación de no haber dormido, es probable que haya algo invisible a tus ojos que no está bien. Del mismo modo, no es normal que se te irriten los ojos o empieces a toser nada más entrar en casa. Tenemos la casa llena de aparatos, pero debemos evitar su cercanía a las zonas de descanso a fin de reducir los campos electromagnéticos alrededor de la cama. Y nada de móviles cargando en la mesita de noche.

Tener un hogar saludable puede evitarnos problemas como la rinitis o el asma. Si estos se producen más en la casa que en la calle, lo más probable es que se trate de contaminación biológica, invisible a los ojos, como ácaros u hongos. También pueden ser humedades, mobiliario, telas sintéticas u otros factores que levantan el polvo. En caso de no encontrar las causas, se pueden encargar mediciones profesionales de factores de riesgo físicos, químicos y biológicos.

¿Crees que la tendencia actual en arquitectura y construcción es a usar herramientas y materiales sostenibles y más respetuosos con el medio ambiente?

Venimos de unos años donde solo se ha mirado el coste de adquisición sin mirar más allá. Afortunadamente, estamos entrando en una rueda bastante interesante. A medida que crece el interés de la ciudadanía en reducir los plásticos y los materiales sintéticos, se incrementa la demanda y la oferta de materiales más naturales y más sostenibles. Con la llegada de nuevas marcas, los precios tienden a rebajarse y ello facilita también la llegada de nuevos compradores. Es una transición muy lenta, pero está aquí. ¿Cuál es el pero? Que lo artesano, aquello que único, sigue sufriendo.



maqueta-Brico-n284.indd 53 22/10/19 13:21