

Les claus per aconseguir una llar més sostenible



Convertir el nostre espai més privat en saludable i respectuós amb el medi ambient és més fàcil del que sembla. N'hi ha prou amb introduir-hi petites transformacions en favor del benestar.

Viure en una llar "sana" implica contribuir a millorar el medi ambient i, a la vegada, no danyar la nostra salut. Carles Surià, enginyer i consultor en biohabitabilitat, indica que aquesta classe d'habitatges eviten problemes, molèsties i malalties.

POSAR-NOS EN ALERTA

"Hem d'escoltar el nostre cos, especialment quan tornem de vacances", comenta l'expert, perquè en aquest moment, assenyala, "és quan podem comparar entre l'hotel o l'apartament en què hem estat... i la nostra llar".

"Si fora de casa dormim d'una tirada i en tornar de vacances ens despertem cada dia a les tres o a les quatre de la matinada, o bé premem les dents, patim sudoració nocturna o ens despertem amb mal de cap o marejos, és probable que a casa hi hagi alguna cosa que resta invisible als nostres ulls i que no és l'adequada", explica Surià.

Si quan ens llevem, tenim la sensació de fer-ho cansats, l'especialista assegura que aquest símptoma podria deure's al fet que "ens trobem vivint envoltats d'una forta contaminació electromagnètica, normalment procedent de la instal·lació elèctrica del capçal del llit".

APARELLS ELÈCTRICS

"Avui en dia tenim la casa plena d'aparells, però hem d'evitar la seva proximitat a les zones de descans a fi de reduir els camps electromagnètics al voltant

del llit. Sobretot, el llit no ha d'estar enfrontat als electrodomèstics de la cuina, ni és convenient que hi estigui paret amb paret. I res de mòbils carregant a la tauleta de nit", assenyala l'enginyer i especialista en biohabitabilitat.

L'expert esmenta que els problemes de rinitis o d'asma poden tenir a veure amb un "companyans" inapreciables: "Si aquests problemes es produeixen més a casa que al carrer, el més probable és que es tracti de contaminació biològica invisible als ulls, com àcars o fongs. La causa també en poden ser les humitats baixes i la presència de mobiliari i teles sintètiques, uns factors que ajuden a aixecar la pols".

Crear una casa sostenible implica reduir la despesa energètica. Hi ha mecanismes que permeten reduir el consum d'aigua fins a un 50 per cent

Surià també recomana, pensant en tots aquells que desitgen millorar el confort de casa seva, l'ús de productes naturals com pintures minerals, catifes i cortines de cotó, sòls ceràmics o parquet de fusta... i, per començar, aconsella ventilar les estances de la llar. A més indica que els dissolvents naturals, com els terpens, poden provocar al·lèrgies, irritar els ulls i/o les mucoses a algunes persones. Per aquesta raó aposta per utilitzar l'aigua com a dissolvent. A més, un

pis o una casa "saludable" és aquella que consumeix l'energia necessària, però no en fa una despesa extra. Per aconseguir aquest objectiu, el de consumir només l'energia que necessitem, hi ha certs costums del dia a dia que podem canviar. Així farem un gir positiu a les nostres factures que, a més, promourà que tinguem cura del planeta.

MÉS EFICIENTS

Les bombetes led són bàsiques per estalviar electricitat. Una altra recomanació sostenible és disminuir la despesa energètica recurrent als cronotermòstats. "En connectar-los, no tan sols als sistemes de calefacció, sinó també als de l'aire condicionat, els cronotermòstats regulen la temperatura de casa, i ens permeten triar quan desitgem que la calefacció o l'aire condicionat s'encenguin i s'apaguin".

D'altra banda, cal identificar els productes que disposen d'una etiqueta ecològica, que determina que compleixen amb criteris mediambientals en tot el seu procés de fabricació. Els productes certificats amb els segells "Made in green" i "Tèxtils de confiança" són garantia de salut, ja que aquests certificats indiquen que tals productes estan exempts de substàncies nocives per a l'organisme. A part, al mercat trobem articles que ens permeten reduir fins a un 50 per cent el consum diari d'aigua: des d'aixetes termostàtiques per a banyera i dutxa; fins a aixetes monocomandament amb limitador de cabal; sistemes "eco-stop" i airejadors.

Si ja passem al jardí, podem crear un ambient més saludable aconseguint que aquesta zona exterior estigui lliure de químics i compti amb una aigua més pura. De quina manera? Doncs tot depèn del sistema de filtració, dels extractors, humidificadors i purificadors que installestem.



Consells per a una millor eficiència energètica a casa

- Realitza un correcte manteniment dels electrodomèstics per aconseguir que treballin amb la màxima eficiència.
- El 40% de les pèrdues de calor es produeixen per les finestres. Per estalviar pots instal·lar una doble finestra o substituir el vidre i la fusta per altres materials més eficients.
- Al 80% dels habitatges a Espanya, els manca aïllament. Aïllar les façanes és essencial per mantenir la climatització de la llar.
- Si tens aire condicionat ajusta el termòstat a una temperatura entre 24 i 26 graus.