



¿CÓMO AFECTA LA HUMEDAD?

Introducción

El exceso de humedad ambiental puede afectarnos mucho más de lo que creemos, más allá de poder provocar problemas en las viviendas. De hecho, la humedad puede llegar a perjudicar nuestra salud de una manera grave y, en ocasiones, irremediable.

Muchos no son conscientes, pero la humedad aumenta la posibilidad de contraer enfermedades respiratorias como el asma o la sinusitis, e infecciones pulmonares como la bronquitis.

Información puntual

¿Qué enfermedades puede causar la humedad?

-Infecciones de vías respiratorias. Los virus y bacterias proliferan en ambientes encerrados, mal ventilados, húmedos y con poca luz.

-Asma. El asma es una de las enfermedades más temidas, principalmente en la niñez.

-Alergias y Hongos en la piel.

¿Qué pasa por dormir en una habitación con humedad?

Una habitación con humedades es perfecta para que aparezcan ácaros y moho. Dormir en una habitación con moho puede ser peligroso, ya que estos producen esporas que pueden provocar síntomas de tipo alérgico y problemas respiratorios: congestión nasal, secreción, estornudos, picor en los ojos, bronquitis...

¿Qué pasa cuando la humedad es muy alta?

La humedad demasiado baja o demasiado alta puede ocasionar problemas. Los más comunes son la garganta y piel seca, irritación en los ojos y la nariz para la humedad inferior al 40%; y la formación de bacterias, moho y ácaros del polvo para la humedad superior al 60%.

¿Qué pasa si respiras mucha humedad?

Al respirar, las pequeñas esporas del moho entran en los pulmones y pueden acabar causando problemas respiratorios, sobre todo en individuos que ya tienen alguna alteración o padecen asma. Puedes sufrir reacciones alérgicas.

¿Cómo afecta la humedad a las personas?

Las humedades provocan serios problemas de salud: alergias, asma, dolores e incluso enfermedades pulmonares. La presencia de humedades propicia la aparición de microorganismos y bacterias que pueden afectar a la salud.

¿Cómo afecta dormir con humedad?

La humedad excesiva puede agravar los síntomas del asma y también puede provocar bronquitis, infecciones respiratorias y otros problemas respiratorios que pueden provocar trastornos del sueño. El moho prospera en ambientes húmedos, al igual que los ácaros del polvo, microorganismos que habitan en colchones y somieres.

Uno de los motivos por los que la humedad hace que el clima cálido sea más insoportable es que, mientras mayor es la humedad relativa, más alta se siente la temperatura. Cuando te encuentras en un sitio húmedo, la sensación térmica podría ser mayor aunque la temperatura esté a un grado soportable.

Cierre

La sudoración, uno de los mecanismos clave de enfriamiento del cuerpo, solo funciona para enfriarnos si el agua que se produce cuando aumenta la temperatura se excreta a través de la piel y se evapora. Aquí es donde entra la humedad. La concentración de agua en el aire en relación con la temperatura determina la velocidad a la que el agua puede evaporarse de la piel. Cuando el aire contiene más humedad, es más difícil que este absorba el sudor de la piel.

"RECUERDA LA SALUD ES LA MAYOR POSESIÓN."