

PARÁMETROS DE SALUD Y BIENESTAR

Existe una creciente conciencia y corpus de evidencia científica sobre el hecho que los espacios construidos interiores pueden afectar la salud humana y el bienestar de las personas. La percepción es que los espacios construidos interiores tienen un impacto negativo en la salud. La evidencia más reciente apunta a que construyendo espacios interiores más saludables se puede conservar y mejorar la salud humana y la calidad de vida.

[Brent Bauer, director del [Well Living Lab](#)/ Mayo Clinic]

La biohabitabilidad es la disciplina que trata de manera global la capacidad que tienen los espacios habitados para fomentar la vida saludable. Se toman como guía los criterios establecidos por la Baubiologie.

Ampliando el concepto ya aceptado de sostenibilidad respecto al medio ambiente, se puede hablar de sostenibilidad humana cuando se hace referencia a la promoción de entornos y estilos de vida saludables que ayuden a prevenir los problemas de salud.

El diseño, construcción y rehabilitación de edificios se convierte en una herramienta fundamental para controlar cómo los espacios interiores pueden afectar la salud y el bienestar de las personas.

La participación de los usuarios en la gestión ambiental de los espacios que ocupan es una condición ineludible si se quiere conseguir un entorno ambiental saludable y adecuado a las necesidades de las personas que los ocupan y utilizan.

Se puede considerar que la salud y el bienestar dentro de los espacios construidos están condicionados por los siguientes 5 parámetros:

1. PARÁMETROS TÉRMICOS

Qué son: existe un constante proceso metabólico de equilibrio entre el calor producido por nuestro cuerpo y su disipación hacia el entorno. Se puede considerar que los parámetros térmicos son óptimos cuando se necesita una cantidad mínima de energía corporal para adaptarnos al ambiente que nos rodea.

Salud: estrés metabólico producido por la necesidad de adaptarse al ambiente.

2. PARÁMETROS DE ILUMINACIÓN Y VISTAS

Qué son: el nivel y el tipo de iluminación y luz (iluminación artificial i luz natural-visible), las vistas desde el interior de los edificios.

Salud: fatiga visual, dolor de cabeza, irritabilidad, efectos negativos sobre la productividad, cansancio, accidentes, humor y concentración, incomodidad biofílica, alteración de los ritmos circadianos.

3. PARÁMETROS DE CALIDAD DEL AIRE INTERIOR

Qué son: necesitamos aire para vivir (un mínimo de 20 m³ al día, en estado de reposo), y esta es la principal vía de entrada de sustancias y partículas que nos afectan negativamente. El mobiliario y los materiales de construcción y acabado, los componentes de los sistemas de ventilación y las actividades que los ocupantes realizan en el interior de los edificios condicionan la calidad del aire interior.

Salud: alteración de tareas cognitivas, mareo, alergias, asma, irritación de nariz, ojos, cuello y piel.

4. PARÁMETROS DE SONIDO

Qué son: evitar el ruido/sonido que proviene tanto de fuentes exteriores como interiores y que puede interferir en las actividades de los usuarios/ ocupantes, así como el acondicionamiento de los espacios de actividad para conseguir un entorno óptimo para la comunicación oral. La diferencia entre sonido y ruido tienen una base fuertemente subjetiva.

Salud: afecta negativamente las tareas cognitivas y de memoria, efecto Lombard, inteligibilidad del habla, efectos sobre el comportamiento, incitación de respuestas hormonales, efectos cardiovasculares.

5. PARÁMETROS BIOELÉCTRICOS

Qué son: potenciales eléctricos y corrientes son producidas y tienen lugar en los organismos vivos. La radiación electromagnética asociada a las tecnologías de origen humano puede tener la capacidad de afectar el comportamiento y la salud humana.

Salud: fatiga, dolor de cabeza, irritabilidad, mareo y náuseas, síndrome del edificio enfermo.

Nota aparte merece la radioactividad (especialmente la natural relacionada con el gas radón), propiamente no un parámetro como los anteriores pero sí un fenómeno que puede afectar la salud de las personas, especialmente las que pasan períodos prolongados en ubicaciones subterráneas o en planta baja.