

**Classificats** La millor guia d'immobles en venda

# Cases

## Temps de cases més saludables



01



02

**L'arquitectura i una sèrie d'hàbits poden fer de casa vostra un espai més saludable ara i després del confinament**

**Nàtalia Bosch**

Poques vegades s'ha sotmès l'habitatge on vivim a un nivell d'exigència i d'estrès com el d'aquestes setmanes de confinament, arran del decret de l'estat d'alarma. En aquestes circumstàncies excepcionals, en què la població s'ha vist obligada a recloure's a casa, és quan la llar adquireix una funció crucial, no només de refugi, sinó també de font de salut. I és que en funció de com hi vivim pot beneficiar la nostra salut.

"L'arquitectura és la nostra tercera pell. Les pautes de disseny, constructives i de manteniment de casa nostra ens condicionen el sistema biològic i, en conseqüència, la salut", explica Sònia Hernández-Montaño, coordinadora de Salut i Arquitectura de Col·legi d'Arquitectes de Catalunya (COAC). L'arquitecta destaca diversos estudis, com el de Dahlgren i Whitehead, que defineixen que el 80% dels determinants de salut estan fora del sistema sanitari i depenen de factors socioeconòmics, de l'entorn físic i de les pautes de vida. "L'arquitectura, que comprèn el territori, l'urbanisme i l'edificació, té molta importància en el 80% d'aquests condicionants".

Però, més enllà de l'arquitectura, podem fer de casa nostra un espai més saludable ara i després del confinament? Sens dubte. A vegades n'hi ha prou adquirint noves rutines o canviant d'hàbits. Hernández-Montaño recomana començar per una ventilació correcta: "És la gran eina per garantir que l'aire que respirem conté prou oxigen. Sobretot si hi ha diverses persones a la mateixa cambra, cal ventilar-la sovint per oxigenar bé els ambients".

=====

**Aprofiteu per repensar la distribució de casa vostra perquè s'adeqüi millor a les vostres necessitats actuals**

També és clau, segons Hernández-Montaño, aconseguir un bon confort tèrmic, mitjançant recursos passius (entrada o protecció de la llum solar) i actius (sistemes de climatització). I convé evitar mantenir una temperatura constant tot el dia, és ideal un gradient tèrmic: "El sistema immunològic està més actiu si s'adapta a diferents condicions tèrmiques al llarg del dia", explica. A més, no totes les zones de la casa necessiten la mateixa temperatura. Per exemple, al dormitori convé que la temperatura sigui més fresca, mentre que als espais de feina i d'activitat s'aconsella que la temperatura tampoc sigui gaire elevada, perquè el cos estigui actiu.

Un altre aspecte molt important que convé controlar és la



03

humitat relativa dins de casa. Si és massa alta –per sobre del 60%– augmenta la possibilitat que apareguin gèrmens, bacteris, fongs... Per mantenir la humitat a ratlla, l'arquitecta recomana "ventilar després de la dutxa, fer servir la campana extractora quan cuinem, evitar estendre la roba dins de casa i, si hi ha diverses persones en una habitació, ventilar-la més sovint".

La llum natural i la il·luminació artificial també incideixen directament en la nostra salut: "Convé optimitzar l'entrada de llum natural i que la il·luminació artificial segueixi els cicles naturals de la llum solar: més intensitat i llum més freda al matí, menys intensitat i llum més càlida al vespre, per propiciar agafar el son de manera

més fàcil". La il·luminació dinàmica ens ajuda a regular els sistemes biològics de l'organisme.

Hernández-Montaño recomana, a més, i especialment per a aquests dies de confinament, adaptar l'espai a les necessitats actuals; observar casa nostra per descobrir què necessita per estar millor –cosa que reverteix a millorar en nosaltres mateixos–; i aprofitar per fer una neteja a fons i desfer-nos de tot el que no necessitem, "per sortir d'aquesta etapa més lleugers". De fet, l'arquitecta sosté que, aplicant els coneixements de la neuroarquitectura, "aquest és un bon moment per establir una connexió entre espai físic i espai mental, per afavorir que sortim d'aquesta situació amb més frescor i energia".

Traslladar l'oficina a casa ha estat una de les moltes conseqüències del confinament. L'arquitecta recomana separar molt bé els moments de feina dels familiars o de lleure. Per això és important diferenciar els espais, si es pot: "I si no, convé fer-ho amb l'ordre, la il·luminació, el so... Un canvi de percepció de l'espai va associat a un canvi d'activitat".

Sònia Hernández-Montaño és, a més, directora del Postgrau d'Arquitectura i Salut a l'Escola Sert, l'objectiu del qual és formar els arquitectes en la incidència que tenen els materials, els sistemes constructius i les instal·lacions sobre la salut de les persones i la qualitat de l'ambient interior de les edificacions. ●

**01 Espais flexibles**  
És important adaptar l'espai a les necessitats que tenim ara, tant si són de lleure com de feina.

**02 Un temple del descans**  
El dormitori ha d'estar ben oxigenat, amb una temperatura fresca.

**03 Treballar a casa**  
Convé diferenciar les activitats per habitacions, si es pot: la de feina i la de lleure. I si no, convé fer-ho amb l'ordre o la il·luminació.

GETTYIMAGES

GETTYIMAGES

GETTYIMAGES