Aire interior y construcción con tierra

Guía práctica sobre el síndrome del edificio enfermo y los bloques de tierra comprimida (BTC).

Empezar por lo importante

01 · Observar

Anota cuándo aparecen las molestias y en qué espacios. Un patrón es una pista para investigar, no un diagnóstico.

02 · Actuar sobre el edificio

Controla las fuentes de contaminación, revisa la ventilación y corrige filtraciones o humedad persistente.

03 · Elegir con criterio

Evalúa el conjunto de la construcción. Ningún bloque, revestimiento o planta sustituye la ventilación ni la atención sanitaria.

02 Síntomas, posibles factores y primeras medidas
03 Construcción con tierra y revisión del edificio
04 Lecturas recomendadas

Información para viviendas y lugares de trabajo. No es un diagnóstico médico ni una promesa de resultados de salud.

Síntomas y primeras medidas

El síndrome del edificio enfermo (SEE; SBS en inglés) describe molestias asociadas al tiempo pasado en un edificio, sin una enfermedad o causa específica identificada. Puede aparecer en oficinas, viviendas u otros espacios. [1, 2]

Reconocer el patrón, sin autodiagnosticarse

Dolor de cabeza, irritación de ojos, nariz o garganta, tos, piel seca y cansancio son síntomas inespecíficos. Pueden mejorar al salir del edificio, pero también tener otras causas. Si persisten, consulta a un profesional sanitario; si afectan a varias personas, informa a quien gestione el edificio. [1, 2]

Qué conviene investigar

Ventilación insuficiente, contaminantes procedentes de productos o actividades, humedad y mantenimiento deficiente pueden contribuir al problema. Revisa también temperatura, iluminación, reflejos, ruido y organización del trabajo: no todas las molestias se deben al aire. [1, 2, 3]

Medidas inmediatas

Evita el humo en interiores y reduce productos perfumados o irritantes. Mantén libres las rejillas de ventilación. Usa extracción al exterior en cocina y baño. Abre ventanas cuando sea seguro y la calidad del aire exterior lo permita; pide una revisión de la ventilación mecánica si existe. [3]

Lo que no resuelve el problema por sí solo

Una cantidad habitual de plantas no elimina cantidades significativas de contaminantes. Un filtro adecuado puede ayudar con partículas, pero no elimina todas las sustancias ni sustituye el control de fuentes y la ventilación. No uses un humidificador como remedio general: el exceso de humedad y un equipo sucio pueden empeorar la situación. [3, 4]

La tierra: material, no tratamiento

Los BTC son una opción constructiva. Elegirlos no permite garantizar un aire más limpio, prevenir el SEE o curar síntomas. La calidad del ambiente interior depende de todo el edificio, su uso y su mantenimiento.

“Respirar” no significa ventilar

La permeabilidad al vapor y la capacidad de intercambiar humedad de un material no equivalen a renovar el aire del recinto. Algunas construcciones de tierra pueden amortiguar cambios de humedad; el efecto depende de la mezcla, la superficie expuesta y los acabados. Siempre hace falta una estrategia de ventilación. [3, 5]

Masa térmica no es aislamiento térmico

Almacenar calor y frenar su transmisión son funciones diferentes. La densidad por sí sola no demuestra un “excelente aislamiento”. El comportamiento térmico debe evaluarse para el producto y el muro completos, considerando clima, espesor y posibles capas aislantes. No se promete superioridad acústica sin ensayos aplicables. [5]

Materiales y emisiones

“Natural” no significa automáticamente inocuo ni libre de emisiones. Comprueba bloques, estabilizantes, morteros, pinturas, adhesivos y muebles. Solicita documentación de emisiones y ensayos cuando corresponda; no atribuyas una reducción de compuestos orgánicos volátiles (COV) a Terraversa sin mediciones. Esta guía no incluye comparaciones de CO_2 ni ahorros no documentados.

Plan de revisión a largo plazo

Repara entradas de agua y la causa de la humedad. Programa mantenimiento de ventilación y filtros. Antes de una reforma, pide una evaluación técnica del conjunto y documentación del producto. Una reforma estructural requiere profesionales cualificados; no retires muros por tu cuenta. [3, 4]

Lista para hablar con quien gestione el edificio

- [ ] Registrar espacios, horarios y molestias, sin compartir datos de salud ajenos.
- [ ] Comunicar olores, condensación, filtraciones o rejillas obstruidas.
- [ ] Pedir revisión de ventilación y de las fuentes de contaminación.
- [ ] Comprobar después si las medidas funcionan; buscar ayuda sanitaria si las molestias continúan.

Lecturas recomendadas

Adaptación revisada del texto “Breathe Easy With Earth Bricks”, atribuido en el archivo recibido a Santiago Maspons (24 de enero de 2024).

1 · EPA — Indoor Air Facts No. 4: Sick Building Syndrome

2 · NHS — Sick building syndrome

3 · EPA — Improving Indoor Air Quality

4 · EPA — Use and Care of Home Humidifiers

5 · Revisión científica — Hygrothermal Properties of Raw Earth Materials (2019)

6 · Terraversa — Consultoría y formación

Terraversa · Formación

Para un proyecto con BTC: terraversa.life · info@terraversa.es