

# ¿CÓMO PUEDO AISLAR MEJOR MI CASA?

Esta ficha te servirá como guía para que puedas explicar a tus contactos cómo aislar mejor su casa. ¡Invítales a que vengan a la próxima sesión!

→ **LOS PUENTES TÉRMICOS** son aquellos puntos invisibles por los que se pierde energía. En invierno son los puntos que acumulan humedad y donde se acaba creando moho.

→ **LAS HUMEDADES** y el moho aparecen normalmente en los envolventes de la vivienda, especialmente alrededor de las ventanas, cajas de persianas, vidrios simples o ventanas de aluminio correderas, en techos y tabiques exteriores mal aislados. También se acumula moho en baños y cocinas mal aisladas.

→ **LA SALUD** se resiente si tenemos moho en casa. Síntomas de la presencia de moho: reacciones alérgicas, asma, irritación de los ojos, nariz y garganta, congestión, micosis y otros problemas respiratorios.

## MÉTODOS PARA SOLUCIONAR ESTE PROBLEMA

### Sencillos, económicos y parciales

**INTERIOR:** colocar cortinas gruesas, aislantes en la caja de la persiana, juntas de goma o espuma para la ventana, doble vidrio con un material simple (plástico transparente o de burbujas).

Empapelar la pared que tiene puente térmico con un papel aislante de 5 mm (económico y sencillo) para pintar posteriormente.

Colocar un aislante térmico detrás del radiador para que irradie todo el calor hacia la vivienda.

En invierno hay que abrir cortinas y persianas durante el día si entra sol y cerrar persianas y cortinas durante la noche para frenar las pérdidas de calor.

### Complejos y con más inversión

**INTERIOR:** proyectar corcho, crear una cámara con pladur y aislar. Existen soluciones parciales más económicas, como aislar solo el lugar donde hacemos vida habitualmente.

**EXTERIOR:** son preferibles las medidas de aislamiento exterior siempre que sea posible. Sistemas SATE, rellenar cámaras interiores de los envolventes con celulosa, cambiar ventanas exteriores por ventanas de doble vidrio y procurar no dejar ningún puente térmico.

## VIVIENDA CON CONSUMO CASI NULO DE ENERGÍA O *PASSIVHAUS*

Es un tipo de vivienda que puede estar prácticamente sin ningún método de calefacción o refrigeración durante todo el año. Tiene temperaturas entre 20 y 22 grados durante los 365 días del año, sin importar la temperatura exterior. Está basada en el aislamiento extremo y en el control de la renovación del aire.

Además, la vivienda *Passivhaus* contabiliza la aportación a nivel energético de cualquier elemento que proporcione calor: las propias personas, la nevera, el calor que se desprende cuando cocinamos o nos duchamos, la entrada de sol por las ventanas, etc.

Esta clase de vivienda tiene estándares de aislamiento en la construcción muy superiores a los actuales. Por ejemplo, una *Passivhaus* de 100 m<sup>2</sup> se podría calentar para todo el día, a pleno invierno, con un secador de cabello encendido durante 30 minutos.

