



GUÍA
PRÁCTICA
PARA CUIDAR
DE TI Y DEL
PLANETA

ELISABET SILVESTRE

Tu casa sana



integral

TU CASA *sana*

**Guía práctica para cuidar de tu salud
y la del planeta**

ELISABET SILVESTRE

integral

NOTA IMPORTANTE: en ocasiones las opiniones sostenidas en «Los libros de Integral» pueden diferir de las de la medicina oficialmente aceptada. La intención es facilitar información y presentar alternativas, hoy disponibles, que ayuden al lector a valorar y decidir responsablemente sobre su propia salud, y, en caso de enfermedad, a establecer un diálogo con su médico o especialista. Este libro no pretende, en ningún caso, ser un sustituto de la consulta médica personal.

Aunque se considera que los consejos e informaciones son exactos y ciertos en el momento de su publicación, ni los autores ni el editor pueden aceptar ninguna responsabilidad legal por cualquier error u omisión que se haya podido producir.

© Elisabet Silvestre, 2021.

© de las ilustraciones de las páginas 28, 56 y 193:

SILVESTRE, ELISABET, *Tu casa sin tóxicos*, Barcelona, Integral, 2017.

© de las plantas utilizadas para crear la ilustración de la página 92:

Pepa Oromí/RBA (helecho, ficus, espatifilo, palmera, potus, hiedra);

Shutterstock (aglaonema, tronco de Brasil, sansevieria, cinta).

El resto de las ilustraciones han sido creadas expresamente para este libro.

© de esta edición: RBA Libros, S.A., 2021.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Primera edición: noviembre de 2021.

RBA INTEGRAL

REF.: ODBO984

ISBN: 9788491182368

DEPÓSITO LEGAL: B-16.607-2021

DÂCTILOS • COMPOSICIÓN

Impreso en España • *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

A MIS PADRES,
QUE ME DEJAN COMO HERENCIA
EL AMOR A LA TIERRA,
EL COMER DEL HUERTO A LA MESA.

Tenemos la opción de usar el don de nuestras vidas para hacer del mundo un lugar mejor.

JANE GOODALL

CONTENIDO

Prefacio

Introducción: tu casa, tu salud

1. Tu casa: mucho más que un refugio
2. Respirar un aire más limpio
3. Nutrirse sin tóxicos
4. Cuidados e higiene personal
5. Un descanso reparador
6. En equilibrio: del estrés a la calma

Bibliografía y recursos

PREFACIO

Querida lectora, querido lector:

Este libro que tienes en tus manos empezó a gestarse en 2019, y mientras iba creciendo y madurando llegó la alerta sanitaria por el coronavirus, una situación que ha hecho que la casa gane protagonismo. Hasta ese momento, el día a día solía transcurrir en el interior del edificio de trabajo, poco se estaba en casa; de hecho, la vivienda ejercía más de Morfeo. Pero, con la experiencia del confinamiento, la casa se ha convertido en un verdadero refugio, en una morada, pero también en una oficina, una escuela o un gimnasio.

Esta experiencia ha supuesto para muchos descubrir su casa, saber más de ese espacio en el que viven y que hasta ese momento no habían relacionado con cómo puede contribuir al bienestar, el confort y la salud.

Quizás después de esta experiencia necesitamos menos teoría sobre el papel que tiene la vivienda en relación con la salud. Nunca antes habíamos pasado tanto tiempo en ella, literalmente encerrados. Y como el cerebro integra a través de la experiencia y de la emoción, no podemos negar que ambas cosas han estado bien presentes en este periodo, y seguro que algo ha cambiado en nosotros.

Todo ello puede suponer un antes y un después en la percepción real de la vivienda, en la valoración de los espacios con luz natural, ventilación cruzada o con salida al exterior, aunque sea un pequeño balcón.

Así que este libro nace en un momento en el que el espacio interior de edificios y viviendas está en el foco de

atención. A lo largo de seis capítulos vamos a poner la mirada en nuestra casa, en los aspectos que más inciden en la salud, en aquello que puede ayudarnos a mantener nuestro sistema inmunitario más equilibrado y saludable — así como los sistemas respiratorio, nervioso y hormonal—, en propiciar que el ambiente del hogar promueva que el cuerpo y la mente puedan autorregularse y mantener los sistemas biológicos de autocuidado en forma.

La situación actual pone de relieve la necesidad de aplicar un nuevo concepto de salud más global en relación con la calidad del ambiente interior de nuestras casas.

El objetivo de este libro es aportar opciones para replantear los espacios habitables, centrándose en conseguir que sean más saludables y sostenibles para promover la salud y el bienestar de sus habitantes y del planeta.

Espero que te sea útil y que contribuya positivamente a que realices un cambio real para vivir en una casa más sana.

INTRODUCCIÓN: TU CASA, TU SALUD

¿Sabías que las condiciones ambientales de tu casa pueden ayudarte a ganar salud? El lugar en el que vivimos mantiene una estrecha relación con el equilibrio del organismo. Hay casas que nos aportan vitalidad, que nos hacen sentir bien; otras, en cambio, nos alejan del confort. De igual manera, hay viviendas en las que tenemos un sueño reparador, y otras en las que nos levantamos a menudo muy cansados. También hay casas en las que respiramos bien, y otras en las que surgen problemas de alergias.

En términos de salud, más que tu código genético influye tu código postal; así lo avala la ciencia, con estudios que indican el papel relevante que tiene el entorno en el que vivimos en nuestra salud. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) también afirma que el entorno en el que vivimos —y, como parte de él, nuestra casa— actúa como un determinante de la salud.

El aire que respiramos, lo que comemos y bebemos, los productos de higiene del hogar y personal, las pinturas y el mobiliario forman parte de nuestro exposoma, es decir, de todo el conjunto de factores ambientales a los que estamos expuestos a lo largo de la vida.

Del mismo modo que cuidamos nuestra «primera piel», que es la epidermis, y nuestra «segunda piel», la vestimenta, vamos a ver cómo cuidar la «tercera piel», nuestra casa, para conseguir mayor confort, bienestar y salud.

Vamos a poner el ambiente interior de nuestra casa a

nuestro favor, creando las condiciones para promover la salud, para que nos cuide y no acabe desequilibrando los sistemas biológicos de nuestro cuerpo y de nuestra mente, y para que nos ayude a vivir más y mejor.

Con cada gesto, con cada nuevo hábito o con cada compra, podemos ir construyendo en el día a día un entorno más amable para nuestra salud y para la del planeta. Porque cada gesto que resulta positivo para nuestra «primera casa», que es nuestro cuerpo, también lo hace para nuestra «segunda casa», nuestro hogar, y para nuestra «gran casa», que es el planeta. Todo está relacionado, y en realidad hay una única salud, una salud global.

Si cuidamos la salud del medio ambiente, cuidamos la nuestra.

Si cuidamos nuestra salud, cuidamos la del medio ambiente y la de todos los seres vivos que viven en él.

Como cada gesto cuenta, el hacer de nuestra casa un entorno más sano contribuye al propósito de disfrutar de mayor calidad ambiental, de un entorno más saludable.

En este libro he intentado plasmar muchas de las opciones que podemos hacer, que, como verás, son bastantes. Al leerlo, incluso es posible que a algunos lectores les parezca que son tantas las cosas que pueden hacer que quizá puedan llegar a sentirse abrumados al ver la lista de gestos, rutinas y hábitos que pueden cambiar en su día a día. La propuesta de este libro nace con un espíritu muy práctico, con la idea de abordar cambios sencillos para que cada persona pueda ir tomando sus decisiones al ritmo que considere o precise a fin de llevar a cabo lo que aquí llamaremos su «plan de salud» particular. La finalidad de estas páginas es aportar claves que ayuden a promover la salud en casa y, por ende, a alejar la enfermedad, pero

siempre sin perder de vista, por supuesto, que la salud depende de múltiples factores.

Una forma de avanzar en el objetivo de vivir en una casa más sana es mirar con cierta perspectiva y con una voluntad sostenida en el tiempo, a largo plazo: no se trata de cambiarlo todo, ni todo a la vez.

Este libro pretende ser una guía que ayude a un cambio que sea:

- Real
- Consciente
- Sencillo
- Comprensible

Y es por esto que se centra en esos gestos, acciones y hábitos cotidianos que todos hacemos habitualmente cada día; por una parte están los hábitos que constituyen las principales vías de exposición a los tóxicos:

- Respirar
- Alimentarse
- Realizar nuestra higiene personal

Y, por otra parte, están los hábitos que nos permiten equilibrar y regenerar el organismo:

- Descansar y dormir
- Gestionar el estrés

Es decir:

- Respiramos sin parar y sin ser conscientes de ello.
- Comemos y bebemos varias veces al día.
- Pasamos por el baño por lo menos una vez al día y nos aplicamos muchos productos de higiene personal y cosméticos.

- Vamos a dormir cada noche, sin considerar la importancia de los hábitos y del ambiente del dormitorio.
- A menudo llevamos un estilo de vida trepidante, vivimos en modo piloto automático, basado más en el hacer que en el ser, y con mucho estrés.

Así pues, abordaremos las tres vías principales de exposición a agentes tóxicos: respirar, comer y realizar la higiene personal; y también hablaremos de dos vías que ponen en marcha los sistemas de regeneración del organismo: un descanso realmente reparador y un ritmo de vida más consciente, que nos ayudará a evitar el estrés crónico y a vivir más plenamente.

Con este enfoque tan práctico, *Tu casa sana* se presenta como una guía en la que encontrar claves que te acompañarán a la hora de empezar a realizar esos pequeños cambios de hábitos para, poco a poco, vivir en una casa más saludable, con menos tóxicos, adoptando un estilo de vida más consciente y en coherencia con hábitos que repercutirán en el cuidado tanto de tu cuerpo como de tu mente, la de los tuyos y la del planeta.

¡Vamos a diseñar en nuestra casa un entorno que promueva la salud!

¡Empezamos!



FRASES PARA ACTUAR

Damos forma a nuestras moradas, y luego son nuestras moradas las que nos dan forma a nosotros.

WINSTON CHURCHILL,
político y escritor, premio Nobel de Literatura, 1953

1

TU CASA: MUCHO MÁS QUE UN REFUGIO

La creación de ambientes interiores para vivir tiene su origen en la necesidad de disponer de un refugio, de un lugar que nos salvaguarde de las inclemencias del tiempo o de la vida salvaje. Poco nos hemos acordado de estos orígenes de las primeras construcciones hasta que ha llegado la situación sanitaria producida por el virus SARS-CoV-2. De pronto, nuestra casa ha pasado a primera línea de la atención como refugio en tiempos de confinamiento. Nunca antes habíamos vivido la experiencia de estar encerrados en casa tanto tiempo, sin contacto con el exterior. La vivienda ha dejado de ser solo ese lugar donde nos recogemos al final de la jornada, para convertirse en el único lugar donde desarrollar todas las actividades de la jornada entera. Se ha tenido que desplegar la creatividad, no así los metros o las condiciones ambientales, para usarla como escuela de los niños, como lugar de teletrabajo, como espacio donde extender la esterilla para realizar algo de ejercicio, donde cocinar más que nunca.

Esta realidad y esta situación han mostrado el rol de la casa como un entorno que nos cuida. Y hemos aprendido a valorar aspectos que ahora ya sabemos que son esenciales para la salud como:

- El disponer de la luz natural del sol.
- El poder ventilar de forma natural y cruzada (con ventanas o aberturas en paredes opuestas para que se creen corrientes de aire).
- El tener una zona de acceso al exterior, aunque sea un pequeño balcón.
- El disponer de espacios flexibles que se adapten a nuevas necesidades.

Como fruto de esta experiencia, son muchos los que han

empezado a integrar mejor el valor de la salud de su casa.

SOMOS LA LLAMADA «*INDOOR GENERATION*»

Hasta la llegada del confinamiento, y a pesar de que pasábamos gran parte de la jornada en espacios interiores, no lo veíamos así. Los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos y otros organismos muestran que, con el estilo de vida actual, la población pasa hasta el 90 % de la jornada en el interior de edificios y viviendas.

Un estudio reciente, realizado por YouGov para el Grupo VELUX, bajo el título «The Indoor Generation» se presenta con un vídeo, de solo unos tres minutos, que no deja indiferente y que todos podemos encontrar en Internet.¹ Las personas salen a la calle para desplazarse de casa al trabajo, les toca poco el sol y pasan la jornada prácticamente en el interior de edificios, así se define a la «generación doméstica» (o «generación de interior»).

La investigación llevada a cabo para realizar el informe «The Indoor Generation» fue posible gracias a la realización de entrevistas a 16.000 personas de 14 países (Alemania, Austria, Bélgica, Canadá, Dinamarca, Estados Unidos, Eslovaquia, España, Francia, Gran Bretaña, Italia, Países Bajos, República Checa y Suiza), destinadas a valorar la percepción del tiempo que pasamos en los espacios interiores. En abril de 2018 se publicaron los resultados, y se constató que creíamos que pasábamos menos tiempo en espacios interiores de lo que realmente lo hacemos. El dato real es que permanecemos más de 21 horas en espacios interiores, lo que significa el 90 % de nuestro tiempo, cuando los encuestados creían que eran menos de 18 horas.

Otra información que los encuestados desconocían es que el aire interior puede estar más de cinco veces más

contaminado que el exterior (de hecho, algunos estudios sitúan el dato en hasta diez veces más) o que las habitaciones de los niños suelen ser las más contaminadas de la casa.

En realidad, de la calidad del ambiente interior depende en gran medida el considerar que una casa es sana.

Pondremos el foco especialmente en los espacios de máxima permanencia, aquellos en los que pasamos más de 4-5 horas al día, porque si algún agente ambiental tóxico puede afectarnos, dependerá del tiempo de exposición, pero también de la dosis o la sensibilidad personal, entre otros factores. El dormitorio, por ejemplo, será un ambiente que analizaremos en detalle en el capítulo 5, ya que, como poco, pasamos en él un tercio de la vida (unas 7-8 horas).



FRASES PARA ACTUAR

Cuidando la calidad del aire o del ambiente interior se cuida de la salud de las personas que viven, trabajan o, en definitiva, que pasan un tiempo considerable en el interior de dicho edificio.

OBSERVATORIO DE SALUD Y MEDIOAMBIENTE DE ANDALUCIA

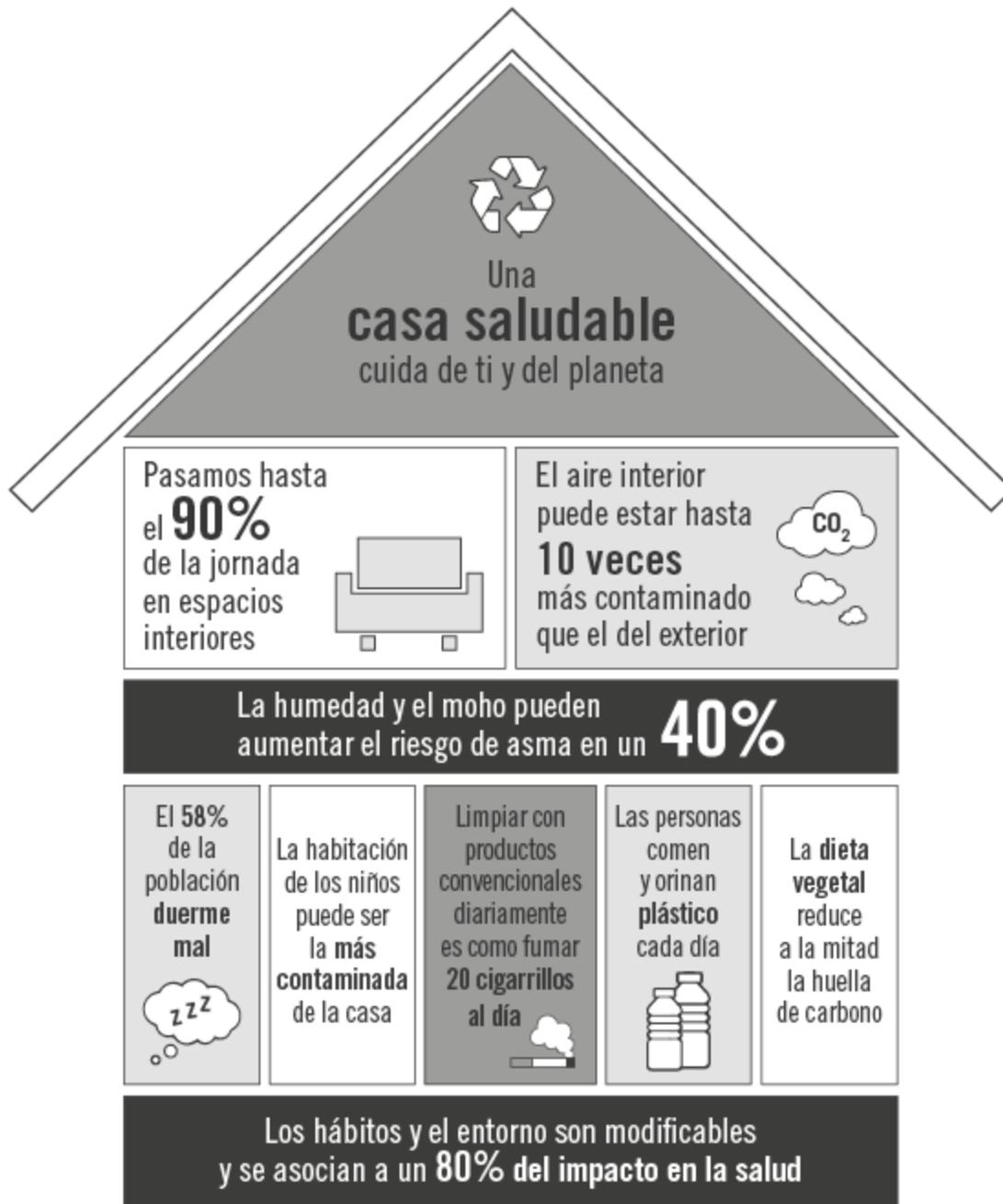


ILUSTRACIÓN 1. Relación entre los hábitos y los factores ambientales en el entorno del hogar y la salud.

CUANDO TU CASA TE ENFERMA

En contraposición a la idea de una casa sana, el llamado «síndrome de la casa enferma» (SCE) hace referencia a los

problemas de salud causados por la contaminación del aire interior, independientemente del lugar, la sustancia causante o la patogénesis. La existencia y definición de este síndrome fue propuesta en 2007 por el doctor Seki y su equipo del departamento de Ciencias de la Vida de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Okayama, en Japón, y su hallazgo se basó en la evidencia de que las personas que vivían en casas nuevas o recién reformadas presentaban una variedad de síntomas definidos como «subjetivos no específicos», que consistían en irritación de ojos, nariz y garganta, dolor de cabeza, fatiga o alergias, entre otros. Estos síntomas se parecían mucho a los que la OMS había descrito en la década de 1980 para personas que trabajaban muchas horas al día en edificios de oficinas, y que en ese momento se denominaron el «síndrome del edificio enfermo».

Bajo la expresión «síndrome de la casa enferma», los estudios científicos describen casos de personas con alergias, afectación por mohos y humedades, y otros problemas de salud causados por vivir en una casa construida con materiales que emiten compuestos orgánicos volátiles (COV) perjudiciales para la salud de los residentes, como son diversos materiales de acabados de interior, como pinturas o barnices, o incluso alfombras y determinado mobiliario.

Otros estudios se centran en la exposición de los residentes en las viviendas a las radiaciones naturales del suelo, como el gas radón residencial; o a la iluminación natural y artificial; o a los campos eléctricos; o también a los campos electromagnéticos. De hecho, en la última década se han ido aportando estudios que determinan cada vez con más detalle y claridad cómo la calidad del ambiente interior beneficia o perjudica a la salud de las personas (ver ilustración 2).

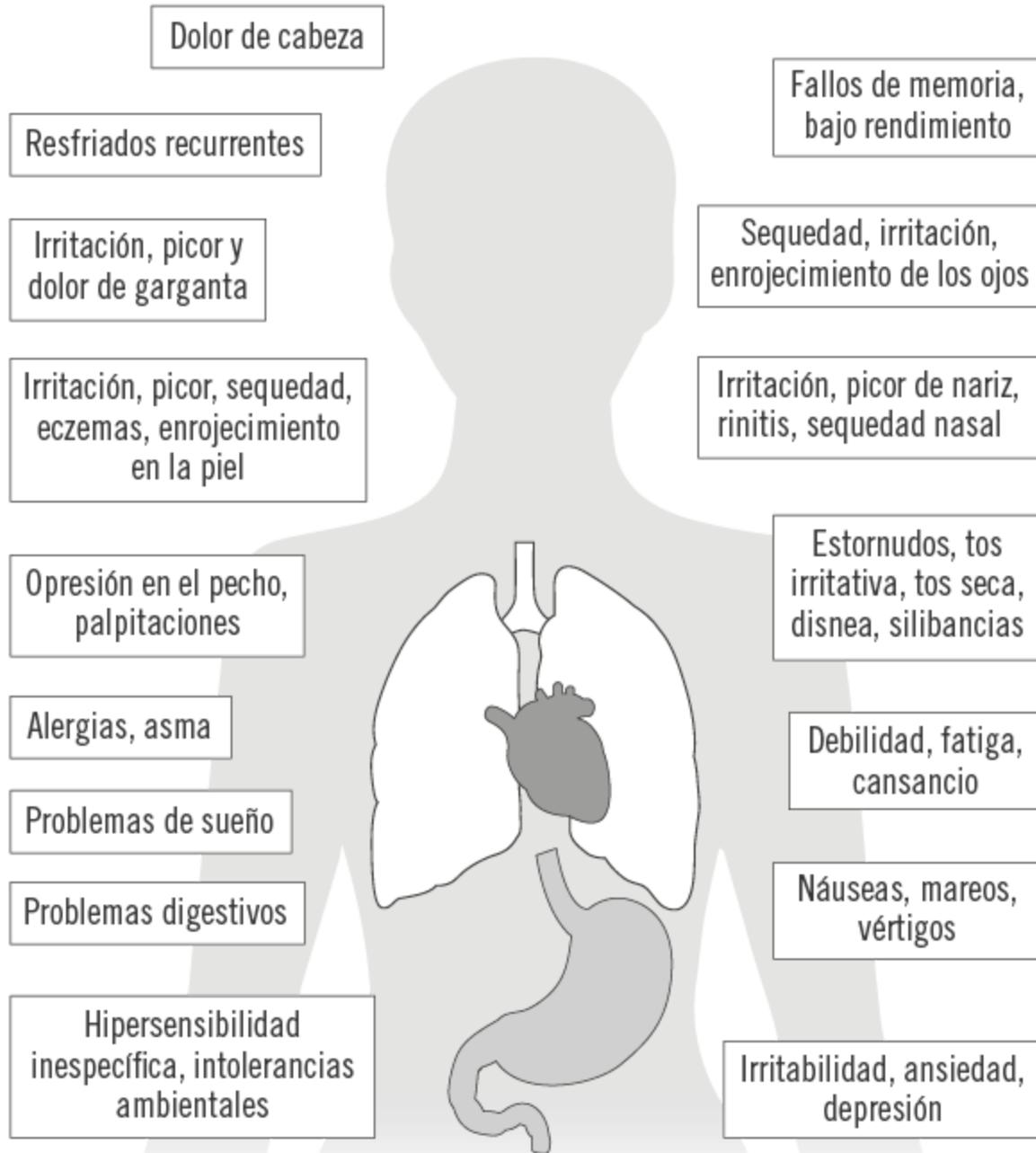


ILUSTRACIÓN 2. Síntomas que se relacionan con la calidad del ambiente interior.



FRASES PARA ACTUAR

Al no dedicarle más esfuerzos y no tener en mayor consideración la importancia del medio en la salud y las enfermedades, estamos perjudicando a

LA CIENCIA DEL EXPOSOMA

Desde inicios de este siglo xx se ha vivido un cambio de paradigma en el abordaje de las causas de las enfermedades. En las décadas de 1980 y 1990, la investigación se centraba básicamente en la genética y se tenía en poca consideración el ambiente.

Durante casi diecinueve años, mi labor profesional se ha centrado en el campo de la genética humana, y de esa etapa recuerdo que, en ocasiones, cuando el diagnóstico no revelaba una anomalía genética, se podía comentar: «Si no es genético, puede ser ambiental». Pero esa referencia al término «ambiental» no recogía ni el conocimiento ni el alcance del mismo tal y como lo entendemos ahora. A día de hoy sabemos que el lugar donde vivimos actúa como verdadero determinante de nuestra salud, y que mientras que el genoma se queda prácticamente igual toda la vida, el exposoma va cambiando (se cambia de casa, se cambia la dieta, se deja o se empieza a fumar, se cambia de cosméticos o se modifican los hábitos de actividad física).

El exposoma se define como la totalidad de los factores ambientales a los que nos exponemos y que nos afectan desde la concepción y durante toda la vida. El exposoma tiene que ver, por tanto, con la exposición a factores ambientales y con nuestra biología en particular, y las estadísticas revelan que casi la mitad de la mortalidad global se debe al exposoma, ya que prácticamente un 80 % del origen de las enfermedades se atribuye al ambiente, y aproximadamente solo un 20 %, a la genética.

Para avanzar en el conocimiento de cómo afecta la exposición a los factores ambientales en la salud de las personas, diferentes científicos están investigando sobre el exposoma. A través de esos estudios se pretende conocer y comprender mejor cómo afecta la exposición global, es decir, considerando el ambiente, pero también la genética.

Es importante destacar que dos de los componentes del exposoma de una persona son: su entorno y su estilo de vida. Pues bien, podemos intervenir y hacer cambios en ambos, a través de nuestros hábitos diarios.

Es a través de esta perspectiva desde la que podemos comprender hasta qué punto juegan un papel fundamental como determinantes de nuestra salud los siguientes aspectos:

- el ambiente de nuestra casa,
- lo que comemos y bebemos,
- los productos que usamos,
- el ejercicio que practicamos,
- el contacto con la naturaleza.

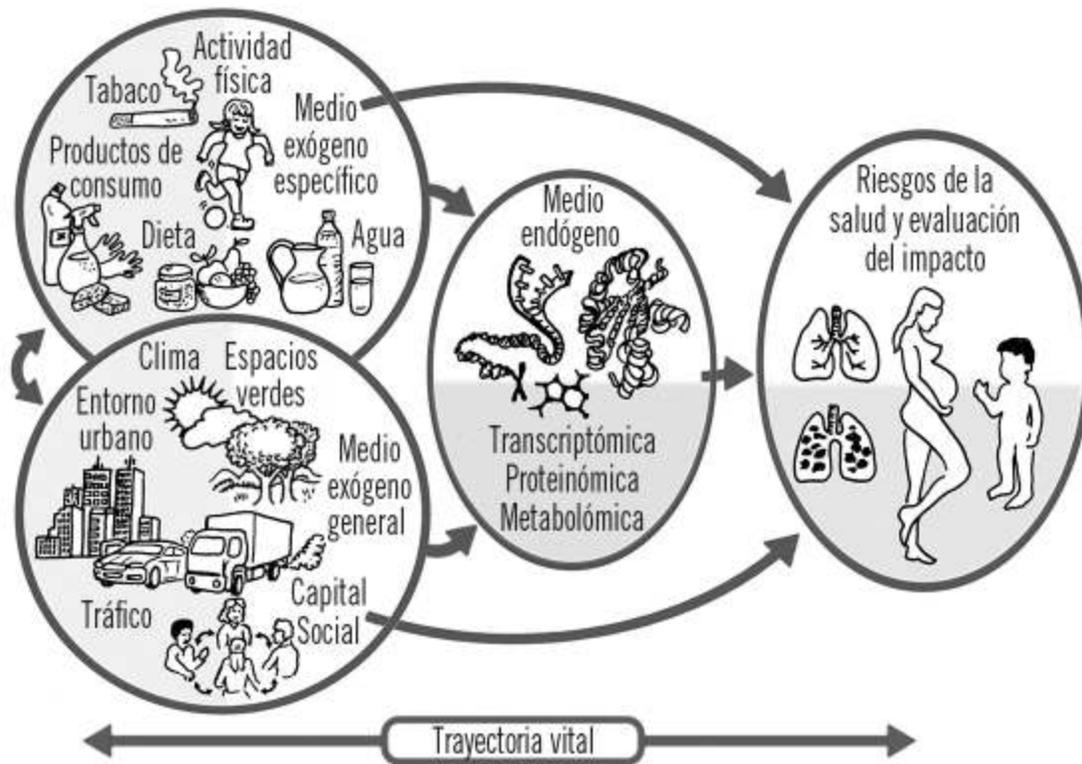


ILUSTRACIÓN 3. Exposoma: la exposición a lo largo de la vida cotidiana.

LA MIRADA DE LA OMS

La OMS considera determinantes sociales de la salud «las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluida la influencia del sistema de salud».

Desde la OMS se constata que solo el 20 % de los determinantes de salud se relacionan con el sistema sanitario, al que acudimos cuando nos sentimos mal para que nos ayude a restablecer la salud. Sin embargo, el 80 % de los determinantes sociales de salud se encuentran fuera del sistema sanitario, y tienen que ver con los factores socioeconómicos, los comportamientos saludables y el entorno físico. Así, el mejorar estos aspectos repercute en

promover la salud de las personas, algo que pasa por tener acceso a una vivienda digna, disponer de agua y servicios de saneamiento, casas ventiladas y no sufrir pobreza energética, cuestiones todas ellas prioritarias cuando se aborda la problemática de la salud en relación con la vivienda.

También se debe considerar en qué lugar se ubica la vivienda, si tiene cerca zonas verdes, si existen fuentes de ruidos cercanos, si está bien aislada, si está exenta de humedades, si dispone de la iluminación adecuada, si los materiales no contienen tóxicos..., y también si el mantenimiento es adecuado y con qué productos se efectúa.

La vivienda está considerada como un determinante social de salud; por ello, todos los gestos que vayan encaminados a conseguir un ambiente interior más saludable son elementos que suman.



FRASES PARA ACTUAR

El lugar donde vivimos afecta a nuestra salud y a nuestras posibilidades de tener una vida próspera. La mejora de las condiciones de habitabilidad puede salvar vidas, prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida, reducir la pobreza, ayudar a mitigar el cambio climático y contribuir al logro de los objetivos de desarrollo sostenible.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL PARA LA SALUD (OMS)