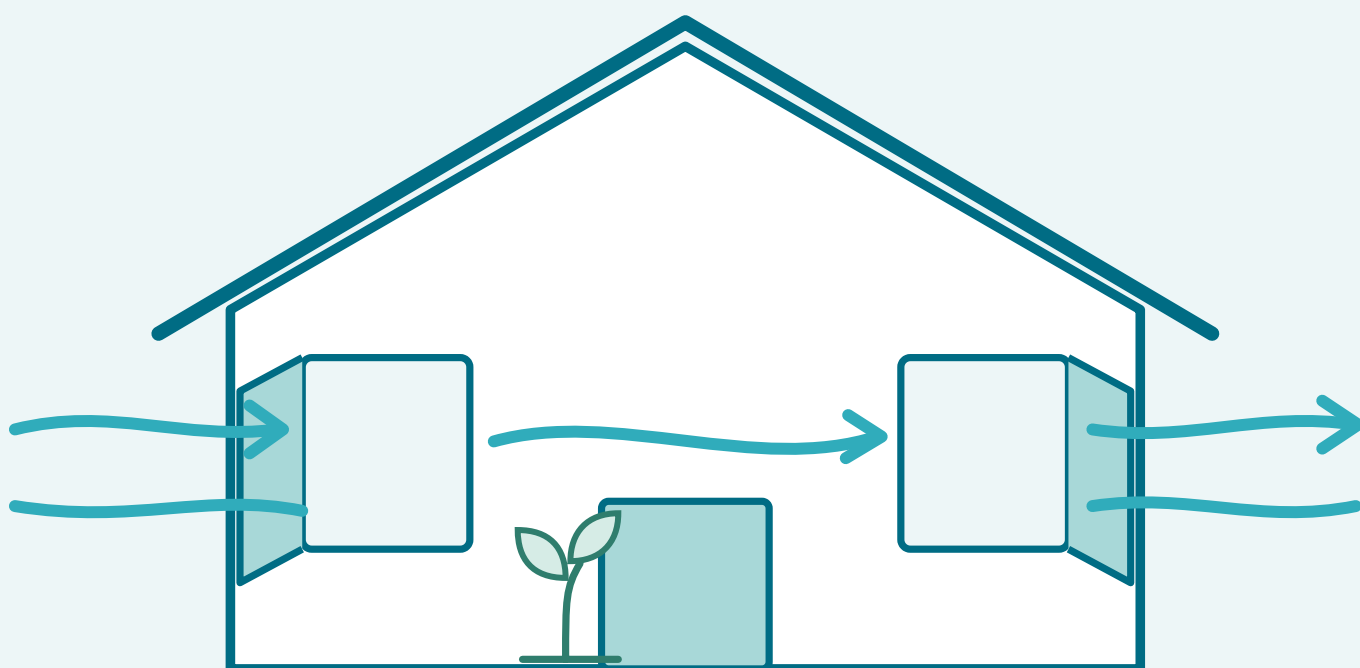


Calidad del aire interior

Trucos para respirar mejor

En casa, en la oficina y en la tienda. ¿Qué ensucia el aire que no vemos, cómo se ventila bien y qué funciona de verdad para limpiarlo?



¿Qué vas a encontrar en esta guía?

1	¿Por qué importa el aire de dentro?	3
	Las cifras clave y a quién beneficia mejorarlo	
2	Lo que ensucia el aire sin que lo veas	4
	Ocho fuentes cotidianas y qué hacer con cada una	
3	¿Cómo ventilar una casa?	5
	Con ventilación cruzada y sin ella	
4	Diez trucos y cuánto mejoran	6
	Los que más cambian el aire de casa	
5	En la oficina y en la tienda	8
	Lo que marca la norma y lo que se puede hacer sin obras	
6	Fuentes	9
	¿De dónde sale cada dato?	

Pasamos casi todo el día respirando aire de interior. La mayoría de lo que lo ensucia, y de lo que lo limpia, está en nuestra mano y no cuesta dinero.

El aire que más respiras es el de dentro

Cuando pensamos en contaminación pensamos en la calle. Pero el aire que más respiramos al cabo del día es el de casa, el del trabajo y el de las tiendas, y muchas veces está más cargado que el de fuera.

85-90 %

del tiempo lo pasamos en espacios cerrados, entre la casa, el trabajo, el transporte y las tiendas.

Ministerio de Sanidad, 2026

2 a 5 veces

más concentrados dentro que fuera estaban una docena de contaminantes orgánicos comunes en un estudio clásico que recoge Sanidad.

EPA de EE. UU., 1987, citado por Sanidad en 2026

4 %

de las muertes por cáncer de pulmón en España se atribuyen al radón, un gas natural del terreno que se acumula en interiores.

Ministerio de Sanidad, 2026

1.000 ppm

de CO₂ es la señal de que un local está mal ventilado. El aire de la calle tiene bastante menos.

INSST, 2022

¿A quién beneficia mejorar el aire de dentro?

A todo el que vive o trabaja dentro. Pero la guía de Sanidad señala a quienes lo notan antes y más.



Bebés y niños

Sobre todo en los primeros años de vida.



Embarazadas

Por su mayor sensibilidad a los contaminantes.



Personas mayores

Y quienes tienen las defensas bajas.



Asma y alergias

Y otras enfermedades respiratorias o del corazón.



Quien trabaja dentro

Ocho horas en una oficina o una tienda cuentan.



Todos los demás

Menos olor a cerrado, menos moho y menos sueño a media tarde.

Lo que ensucia el aire de casa sin que lo veas

Casi nada de lo que carga el aire de una casa se ve. Estas son las ocho fuentes más habituales y lo que se puede hacer con cada una.

1

Cocinar, sobre todo con gas

Suelta partículas finas y dióxido de nitrógeno. **¿Qué hacer?** Campana encendida desde el principio y una ventana abierta.

2

Velas, incienso y estufas

Suelan partículas finas y monóxido de carbono. **¿Qué hacer?** Usarlos poco y ventilar después.

3

Ambientadores y sprays

Suelan compuestos orgánicos volátiles. **¿Qué hacer?** Prescindir de ellos y abrir la ventana en su lugar.

4

Productos de limpieza

También sueltan compuestos volátiles. **¿Qué hacer?** Los justos, sin perfume y con la ventana abierta.

5

Muebles y pintura nuevos

Pueden soltar formaldehído. **¿Qué hacer?** Ventilar más las primeras semanas y elegir productos de bajas emisiones.

6

Ropa de tintorería

Trae restos de disolvente. **¿Qué hacer?** Airearla unas horas al aire libre antes de guardarla.

7

Humedad de duchas y ropa tendida

Trae moho y ácaros. **¿Qué hacer?** Extractor en baño y cocina, y ventilar después de ducharse.

8

Dormir con todo cerrado

Acumula el CO₂ que exhalamos. **¿Qué hacer?** Ventilar al levantarse y dejar la puerta del cuarto abierta.



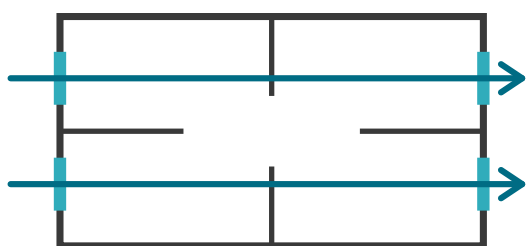
Y el radón. Es un gas radiactivo natural que sube del terreno en algunas zonas de España y se acumula en plantas bajas y sótanos. No huele ni se ve, y solo se sabe si hay midiéndolo.

Fuente, Ministerio de Sanidad, Guía técnico-sanitaria de calidad de ambientes interiores, 2026.

¿Cómo ventilar una casa, con corriente y sin ella?

Ventilar es cambiar el aire de dentro por aire de fuera. Un ventilador que da vueltas en un cuarto cerrado no renueva nada.

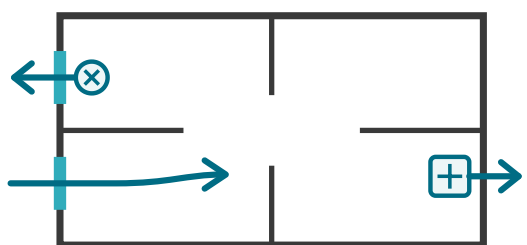
CON VENTILACIÓN CRUZADA



El aire entra por un lado y sale por el otro

- 1 Abre las ventanas de lados opuestos de la casa.
- 2 Deja abiertas las puertas interiores que quedan en medio.
- 3 Unos 10 minutos bastan para renovar el aire, según el IDAE.

SIN VENTILACIÓN CRUZADA



Ventilador hacia fuera y extractores encendidos

- 1 Abre a la vez todas las ventanas que tengas, y las puertas de las habitaciones.
- 2 Pon un ventilador junto a una ventana soplando hacia fuera, y enciende los extractores de cocina y baño.
- 3 Deja las ventanas algo más de tiempo y repite varias veces al día.

¿Cuánto aire nuevo entra con cada renovación?

63 %

con 1 renovación

86 %

con 2 renovaciones

95 %

con 3 renovaciones

En invierno, mejor poco tiempo y de par en par que una ventana entornada toda la tarde. En verano, ventila a primera hora y por la noche, porque en las horas de más sol hay más ozono en la calle. Y en un episodio de contaminación o de humo, mira antes el índice de calidad del aire.

Fuentes, CSIC y Mesura, Guía para ventilación en aulas, 2020 · IDAE, Guía práctica de la energía, 2010 · Ministerio de Sanidad, 2026.

Diez trucos y cuánto mejoran

Primero, no ensuciar el aire. Después, renovarlo. Y filtrar solo cuando haga falta.

☐ Dato medido, con su fuente ☐ Recomendación sin porcentaje único

1



Ventila a diario con la casa en corriente

De par en par y unos 10 minutos. Algo más y varias veces al día si tu piso solo tiene ventanas a un lado.

DATO MEDIDO

95 %

del aire renovado con 3 renovaciones · CSIC, 2020

2



Enciende la campana desde que empiezas a cocinar

Y déjala puesta más de la mitad del tiempo. Usa los fuegos de atrás, que quedan más cerca de la campana.

DATO MEDIDO

+45 %

de dióxido de nitrógeno al cocinar con gas sin campana · LBNL, 2026

3



Saca la humedad después de ducharte

Abre la ventana o deja el extractor puesto un rato, para que el vapor salga antes de condensarse en techo y paredes.

DATO DE REFERENCIA

30-70 %

de humedad relativa es el margen adecuado · RD 486/1997

4



Deja velas, incienso y ambientadores para ocasiones especiales

Sanidad recomienda evitar las velas aromáticas y el incienso, y controlar los ambientadores.

RECOMENDACIÓN

Menos partículas

y menos compuestos volátiles · Sanidad, 2026

5



Limpia con menos productos y sin perfume

Agua, jabón y una bayeta húmeda resuelven casi todo, y pasar un paño húmedo evita levantar el polvo al aire.

RECOMENDACIÓN

Menos químicos

en el aire de la cocina y el baño · Sanidad, 2026

Diez trucos, del 6 al 10

☐ Dato medido, con su fuente ☐ Recomendación sin porcentaje único

6



Airea lo que acabas de comprar

Muebles, colchones, pintura y ropa de tintorería necesitan unos días de ventana abierta antes de convivir contigo.

RECOMENDACIÓN

Unas horas

al aire libre para la ropa de tintorería · Sanidad, 2026

7



Pon un medidor de CO2 donde pasas más horas

No mide el humo ni el moho, pero te dice cuándo toca abrir y te enseña cómo se comporta tu casa.

DATO DE REFERENCIA

1.000 ppm

por encima, la ventilación es inadecuada · INSST, 2022

8



Purificador con filtro HEPA, solo si te hace falta

Ayuda con las partículas, pero no renueva el aire ni baja el CO2. Evita los electrostáticos, que pueden generar ozono.

DATO MEDIDO

-49 %

de partículas finas de media en casas reales · revisión de 2024

9



Ten plantas porque te gustan, no porque limpian

Mejoran el ánimo y el ambiente en casa, en la oficina y en la tienda, pero no sustituyen a la ventana. Riégalas lo justo para no criar moho.

DATO MEDIDO

10 a 1.000

plantas por m² harían falta para igualar la ventilación · Drexel, 2020

10



Si vives en zona de radón, mide

Consulta si tu municipio está en el listado del CSN de 2025. Se mide con detectores al menos tres meses, mejor fuera del verano.

DATO DE REFERENCIA

300 Bq/m³

de media anual es el nivel de referencia · RD 1029/2022



No hace falta comprar nada para empezar. Abrir las ventanas con método y cocinar con la campana encendida ya cambian mucho el aire de casa.

En la oficina y en la tienda, el aire también se cuida

En el trabajo, la calidad del aire la marca la ley. El Real Decreto 486/1997 pide 30 m³ de aire limpio por hora y trabajador en tareas sedentarias, y una humedad entre el 30 y el 70 %.



En la oficina

- Si da sueño a los veinte minutos de una reunión, ventila o pide que se revise la ventilación.
- El RITE obliga a revisar cada año las instalaciones de climatización y ventilación.
- No tapes las rejillas con archivadores ni muebles.
- Las impresoras láser y las fotocopadoras, mejor en un cuarto aparte, porque sueltan ozono y partículas.
- Plantas cerca de la luz, por el bienestar, sin dejar de ventilar.



En la tienda

- Ventila antes de abrir y en las horas con menos clientes.
- Nada de ambientadores ni mikados para dar olor.
- Limpia con productos sin perfume.
- Deja la puerta abierta cuando el tiempo lo permita.
- Un medidor de CO₂ a la vista enseña a los clientes que cuidas lo que no se ve.

Calidad de aire que exige el RITE según el tipo de local

Tipo de local	Categoría	Aire exterior por persona	CO ₂ por encima del de la calle
Hospitales, laboratorios y guarderías	IDA 1, óptima	20 l/s	350 ppm
Oficinas, residencias, museos, aulas y bibliotecas	IDA 2, buena	12,5 l/s	500 ppm
Comercios, salones de actos, cafeterías y gimnasios	IDA 3, media	8 l/s	800 ppm
Otros usos	IDA 4, baja	5 l/s	1.200 ppm

Fuente, INSST, Calidad del ambiente interior en el trabajo, 2022, a partir del RITE.

¿De dónde sale cada dato?

Todas las fuentes se han consultado en octubre de 2026. Primero las españolas, después las europeas y, cuando no había nada aquí, las internacionales.

1. Ministerio de Sanidad. [Guía técnico-sanitaria de calidad de ambientes interiores](#). Mayo de 2026.
2. CSIC, IDAEA y Mesura. [Guía para ventilación en aulas](#). Octubre de 2020.
3. IDAE. [Guía práctica de la energía](#). Tercera edición, 2010.
4. INSST. [Calidad del ambiente interior en el trabajo](#). 2022.
5. [Real Decreto 486/1997 sobre lugares de trabajo](#). BOE, texto consolidado.
6. Código Técnico de la Edificación. [Documento Básico de Salubridad, HS 3 y HS 6](#). Versión de 2022.
7. [Real Decreto 1029/2022 de protección frente a radiaciones ionizantes](#). BOE.
8. Consejo de Seguridad Nuclear. [Instrucción IS-47, municipios de actuación prioritaria frente al radón](#). BOE, abril de 2025. Y su [página sobre el radón](#).
9. Fang, Zhao, Singer y otros, Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley. [Uso y eficacia de la campana extractora con cocina de gas e inducción](#). E3S Web of Conferences, 2026. Estados Unidos.
10. Ebrahimifakhar y otros. [Revisión sistemática de estudios de campo de purificadores portátiles](#). Science of the Total Environment, 2024. Internacional.
11. Cummings y Waring, Universidad de Drexel. [Las plantas en maceta no mejoran el aire interior](#). Journal of Exposure Science and Environmental Epidemiology, 2020. Estados Unidos.
12. Organización Mundial de la Salud. [Guías de calidad del aire interior, humedad y moho](#). 2009, vigentes.
13. Ministerio para la Transición Ecológica. [Índice de calidad del aire](#).

Esta guía se ha escrito con ayuda de inteligencia artificial y la ha revisado, contrastado y editado el equipo de Solo Hay Uno, que responde de lo que dice.



Más divulgación sobre sostenibilidad, salud y medio ambiente en solohayuno.es.