

*Encerrado en una casa más  
saludable*

# Zona de aislamiento en casa



Algunas enfermedades son transmitidas por pequeñas partículas que se desplazan en el aire. Si una persona en su casa está enferma, es posible que le preocupe el aire que respira el resto de las personas en ella. Usted puede crear una zona de aislamiento dentro de su casa, reduciendo la conexión de aire entre ese espacio y el resto de la casa y ventilando ese espacio hacia el exterior. La zona de aislamiento se basa en el simple principio de que el aire fluye de alta presión a baja presión. El objetivo es disminuir la presión en la zona de aislamiento en comparación con el resto de la casa, y luego ventilar ese espacio hacia el exterior, sin permitir que nada de su aire ingrese a la casa.

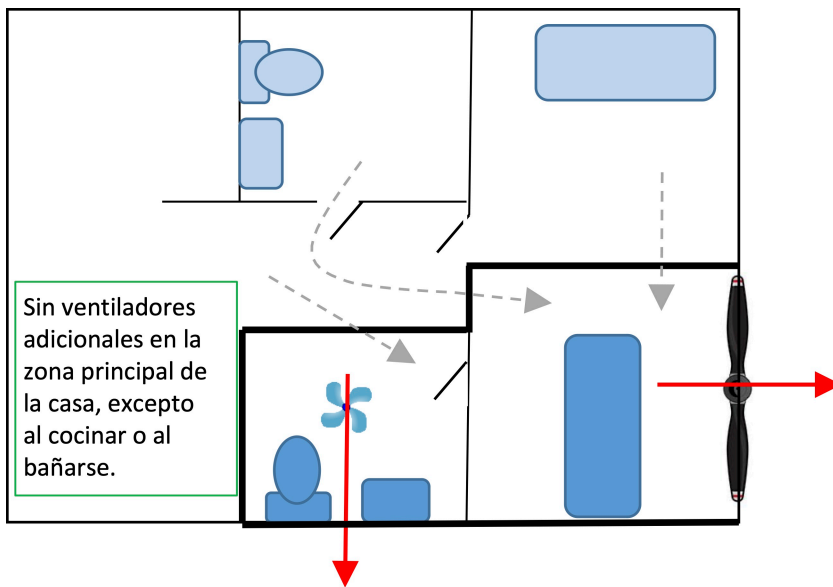
*Algunos de los componentes de la casa descritos aquí se muestran en las fotos al final de este documento.*

## 1) Separe una habitación.

- Elija la parte de la casa que desea usar como zona de aislamiento.
- Mantenga las puertas cerradas entre la zona de aislamiento y el resto de la casa.
- Cierre los registros de suministro del sistema de aire acondicionado central y las rejillas de retorno (Foto1) en la zona de aislamiento, para que el aire de esa zona no se distribuya por toda la casa. Use cinta adhesiva o cinta plástica sobre los registros y las rejillas, además de cerrar las celosías de ventilación (Foto2). Asegúrese de seguir las pautas de protección personal de los CDC al cerrar estos registros y rejillas.
  - Si NO tiene un sistema de aire acondicionado central, no tiene que hacer nada más. Por ejemplo, la calefacción de los radiadores está bien porque estos no distribuyen aire.
- Los espacios debajo de las puertas pueden sellarse con la misma cinta usada para los respiraderos de calefacción o pueden taponarse con tela.

## 2) EXPULSE el aire de la zona de aislamiento hacia el exterior.

- Encienda los extractores (Foto3), como los ventiladores de baño, en la zona de aislamiento. Esto reducirá la presión en esa zona.
- NO aumente la ventilación de los extractores, como los ventiladores de baño y cocina (Foto4), en otras partes de la casa (excepto cuando esté cocinando o bañándose). Esos ventiladores reducen la presión en el resto de la casa y captan el aire de la zona de aislamiento.
- Agregue más ventilación de los extractores a la habitación. Los extractores estándar no mueven suficiente aire para controlar la presión, por lo tanto, monte un ventilador de caja en la ventana, soplando hacia afuera, y selle el resto de la abertura de la ventana con plástico o cartón (Foto5).



*Figura: Creación de una zona de aislamiento, marcada con bordes en negrita. Las flechas rojas muestran el aire expulsado de la zona de aislamiento hacia el exterior, usando un ventilador de caja. Los extractores de baño y otros extractores en la zona también deben estar encendidos. Las flechas grises muestran cómo se moverá el aire del resto de la casa hacia la zona de aislamiento, atraído por la baja presión en la zona.*

### 3) Mantenga al ocupante cómodo.

- Una habitación con baño es lo ideal, si está disponible. Si no es así, elija la habitación con el camino más corto al baño.
- Si ha apagado la calefacción central o el aire acondicionado, debe considerar fuentes alternativas de acondicionamiento de espacios para la zona de aislamiento.
  - Si usa calefactores portátiles, tenga cuidado de usar solo modelos que se apaguen si se vuelcan, y mantenga todos los materiales inflamables lejos de ellos.
  - Puede usar aparatos de aire acondicionado portátiles o de ventana para refrescar el ambiente. Los aparatos de aire acondicionado portátiles tienen un conducto que puede instalarse en una ventana para eliminar el calor de la habitación.

#### Interacción fuera de la zona de aislamiento

Las personas enfermas pueden necesitar salir de la zona de aislamiento para comer, usar el baño o simplemente por razones de salud. En esas ocasiones, la separación del resto de la casa se romperá. Aquí hay algunas ideas para mantener el resto de la casa lo más seguro posible.

- Incluso cuando la persona enferma no se encuentre en la zona de aislamiento, cierre la puerta y deje encendidos los extractores de la zona de aislamiento.
- Cuando una persona enferma tiene que interactuar directamente con los demás, se deben usar mascarillas.
- Cuando alguien más tiene que ingresar a un espacio donde la persona enferma ha estado recientemente, como el baño o la cocina, se deben limpiar primero las superficies.



La zona de aislamiento está diseñada para aislar a las personas enfermas del resto de la casa. Es probable que el aire del resto de la casa se desplace hacia la zona de aislamiento. Si desea aislar a una persona vulnerable de las personas que podrían ser infecciosas en el resto de la casa, consulte “La zona protegida”.

**Descargo de responsabilidad:** La zona de aislamiento reduce la probabilidad de transmisión por aire de la zona de aislamiento al resto de la casa. Ninguna acción individual puede garantizar que las personas no se infectarán. La información proporcionada aquí tiene como objetivo complementar, no reemplazar, las recomendaciones de los CDC. Debe seguir todas las pautas de CDC sobre usar mascarillas y guantes, lavarse las manos y limpiar las superficies rigurosamente.

---

CDC = *Centros para el control y la prevención de enfermedades*,  
[espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

Más recursos para una casa más saludable:

Español: <http://www.humanenvironments.org/sphere/recursos>

English: <http://www.humanenvironments.org/sphere/resources>

*Paul Francisco es investigador e instructor en Investigación y Capacitación sobre el Clima en Interiores (University of Illinois) y el Instituto de Energía (Colorado State University). Él enseña Casas Saludables a profesionales y ha presidido los Comités de Normas de Ventilación Residencial (62.2), Salud Ambiental y Edificios Residenciales de ASHRAE.*

*Eddie Ortiz de la Asociación de Desarrollo Económico y de la Comunidad (CEDA) revisó la traducción.*

### **Fotos que ilustran los componentes de la casa**



Foto 1. Rejilla de retorno.

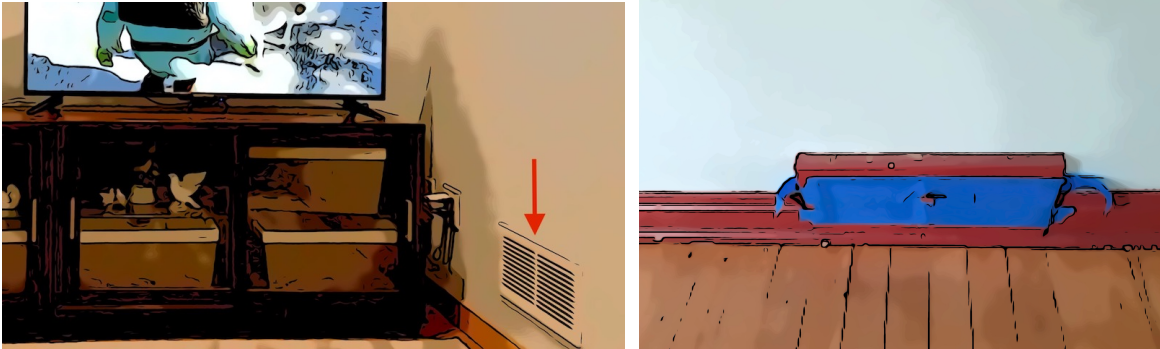


Foto 2. Registro de calefacción o refrigeración. Izquierda: destapado; derecho: sellado.

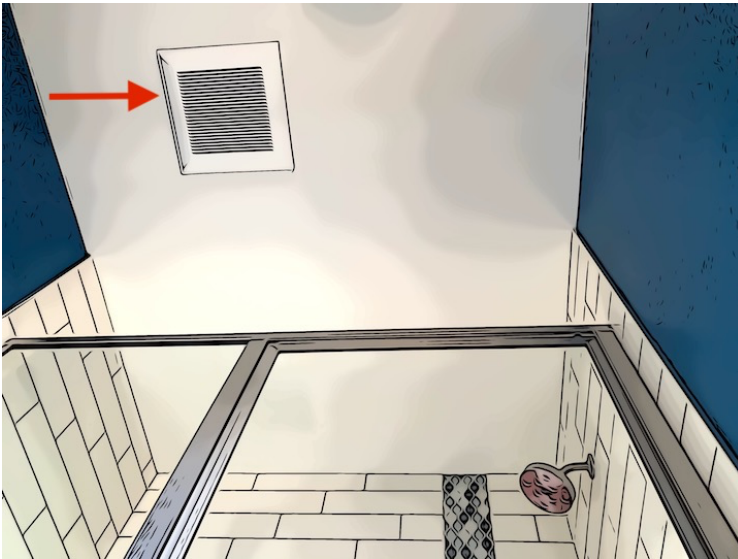


Foto 3. Ventilador de baño.



Foto 4. Campana extractora de cocina, que muestra el conducto hacia el exterior. Las campanas extractoras sin conducto no aumentan la ventilación.



Foto 5. Ventilador montado en la ventana para soplar el aire del exterior dentro la habitación, con la ventana sellada, excepto donde se encuentra el ventilador.

*SPHERE es una colaboración de comunidades, industria, socios públicos y científicos. Desarrollamos ciencia, conocimiento y soluciones factibles en la búsqueda de casas saludables, equidad en salud y eficiencia de recursos.*



Este obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).