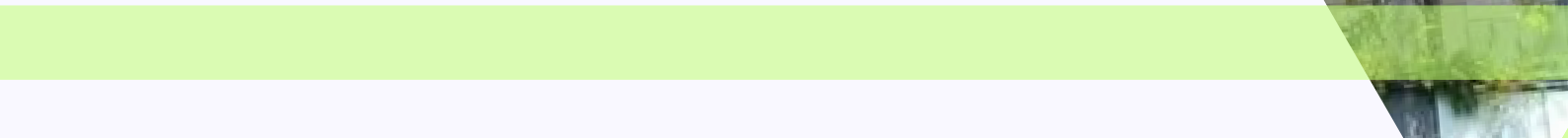


A photograph of a modern, multi-story building with a dark blue facade and large windows. The building features several balconies with glass railings, many of which are covered with lush green plants and trees, creating a vertical garden effect. The image is partially obscured by a white diagonal shape on the left side.

artec

**GUÍA DEFINITIVA PARA
ENTENDER LOS EDIFICIOS
SALUDABLES,
BENEFICIOS,
FUNDAMENTOS Y
CERTIFICACIONES**

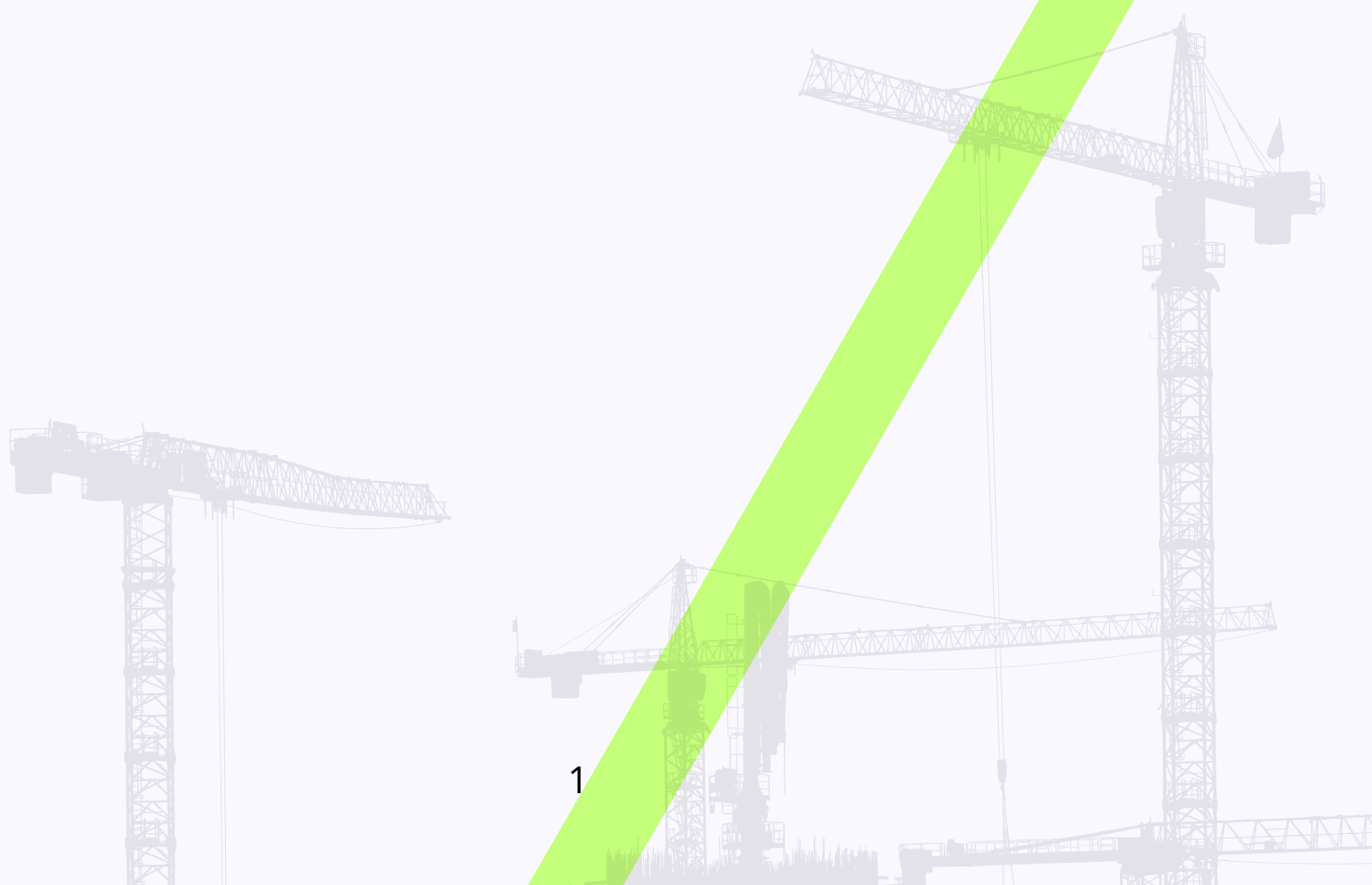
Informe

A solid green horizontal bar at the bottom of the page.

INTRO

Los edificios saludables se han convertido en un tema central dentro del diseño arquitectónico, la sostenibilidad y la salud pública. En la actualidad, es cada vez más evidente que el entorno físico en el que vivimos, trabajamos o estudiamos influye directamente en nuestra salud física, mental y emocional. Y no es para menos: pasamos más del 90 % de nuestro tiempo en interiores.

Comprender cómo los edificios afectan nuestra salud es esencial para crear espacios más seguros, más eficientes y más humanos.



¿POR QUÉ EL ENTORNO FÍSICO INFLUYE EN NUESTRO BIENESTAR?

Los espacios interiores pueden ser aliados o enemigos silenciosos. Un lugar mal ventilado, con humedad elevada o materiales tóxicos, puede desencadenar enfermedades respiratorias, alergias o fatiga crónica. Por el contrario, un espacio bien diseñado puede mejorar la concentración, la productividad, la creatividad y el bienestar emocional.



LA IMPORTANCIA DE LA SALUBRIDAD EDILICIA EN TIEMPOS MODERNOS

La reciente preocupación por enfermedades infecciosas ha impulsado a la industria constructiva a replantear sus prioridades. Hoy, arquitectos, diseñadores, contratistas y fabricantes trabajan en conjunto para crear edificios que reduzcan la propagación de virus y protejan a los ocupantes, adoptando medidas que integran ingeniería, ciencia y salud..



FUNDAMENTOS ESENCIALES DE LOS EDIFICIOS SALUDABLES

Harvard T.H. Chan School of Public Health ha identificado nueve fundamentos clave de un edificio saludable. Estos pilares sirven como guía para diseñar y gestionar espacios que prioricen la salud humana.

Ventilación adecuada y flujo de aire limpio

La ventilación es esencial para renovar el aire interior y eliminar contaminantes.

Sistemas mecánicos vs. ventilación natural

- **Mecánicos:** Permiten controlar caudales, filtrar partículas y monitorear CO₂.
- **Naturales:** Aprovechan aberturas y corrientes cruzadas para renovar el aire sin consumo energético.

Calidad del aire interior y control de contaminantes

Los edificios saludables reducen partículas, compuestos orgánicos volátiles (COV) y agentes patógenos mediante filtros HEPA, purificadores y materiales no tóxicos.

Confort térmico y salud térmica

La temperatura influye en el bienestar y en la productividad. Un espacio demasiado frío o caliente afecta el rendimiento cognitivo y puede generar estrés térmico.

Humedad, moho, polvo y control de plagas

La humedad ideal (30 %–60 %) disminuye la proliferación de moho y virus, mientras que el control del polvo reduce alergias y asma.

Seguridad, protección y bienestar físico

Incorpora iluminación segura, rutas de evacuación claras, vigilancia adecuada y accesibilidad universal.

Calidad del agua en interiores

Filtrar el agua y evitar contaminantes como metales pesados o microorganismos es vital para la salud diaria de los ocupantes.

Ruido, acústica y confort sensorial

El ruido excesivo afecta el sueño, la concentración y la salud cardiovascular. La buena acústica mejora la experiencia interior.

Luz natural, vistas y bienestar psicológico

La luz natural regula el ritmo circadiano, reduce el estrés y aumenta el estado de ánimo. Las vistas a la naturaleza mejoran la recuperación mental.



ESTRATEGIAS DE DISEÑO PARA CREAR EDIFICIOS SALUDABLES

Los edificios saludables no solo eliminan riesgos: también potencian el bienestar.

Uso de materiales de bajas emisiones

El objetivo es reducir los COV y otras toxinas presentes en pinturas, adhesivos, selladores y mobiliario.

Integración de espacios abiertos y contacto con la naturaleza

Los espacios verdes, jardines interiores y terrazas biofílicas mejoran el bienestar psicológico y fomentan la actividad física.

Diseño activo: promover movimiento físico dentro del edificio

El diseño activo transforma los espacios interiores en lugares que invitan al movimiento.

Escaleras accesibles y atractivas

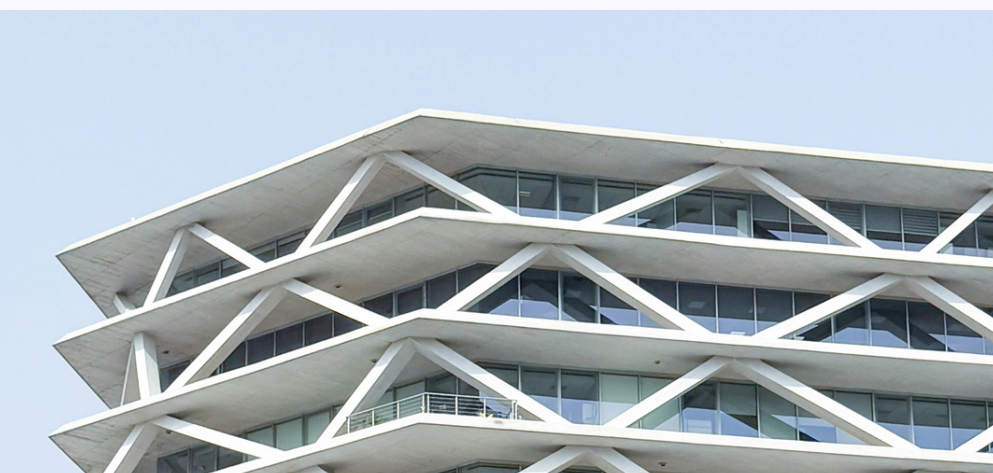
Deben estar bien iluminadas, visibles desde el acceso y con señalización motivadora.

Cuartos para bicicletas y zonas deportivas

Facilitan la movilidad sostenible y la actividad física regular.

Estaciones de trabajo ergonómicas

Ayudan a prevenir lesiones musculares y promueven hábitos saludables.



CERTIFICACIONES RELEVANTES PARA EDIFICIOS SALUDABLES

La creciente demanda de entornos más saludables ha impulsado certificaciones que evalúan la salubridad de los edificios.

WELL: enfoque integral en salud y bienestar

WELL evalúa iluminación, aire, agua, sonido, movimiento, nutrición y bienestar mental. Ofrece además un módulo especializado en seguridad sanitaria.

Fitwel: diseño para una vida activa y respuesta ante virus

Fitwel prioriza escaleras, espacios activos y políticas de bienestar. Incluye también su módulo Viral Response.

LEED, BREEAM y Living Building Challenge

Estas certificaciones ecológicas integran aspectos como emisiones de materiales, ventilación, eficiencia energética y gestión del agua.



ECONOMÍA Y BENEFICIOS DE INVERTIR EN EDIFICIOS SALUDABLES

Productividad y rendimiento cognitivo: estudio de Harvard 2015

El estudio demostró que trabajadores en ambientes optimizados:

- reaccionan 131 % mejor ante crisis,
- gestionan información 299 % mejor,
- y toman decisiones estratégicas 288 % más eficientes.

Ahorros operativos y eficiencia energética

Mejor ventilación, luz natural y materiales de calidad reducen costos de mantenimiento y aumentan el valor del edificio.



CÓMO EVALUAR SI UN EDIFICIO ES VERDADERAMENTE SALUDABLE

Análisis de cadena de suministro y salud de trabajadores

Un edificio saludable también protege a quienes lo construyen y a las comunidades vecinas.

Indicadores clave de salubridad

- Niveles de CO₂
- Índice de calidad del aire (AQI)
- Ruido ambiental
- Niveles de iluminación
- Humedad relativa





FUENTES

- **Harvard T.H. Chan School of Public Health – The 9 Foundations of a Healthy Building**
- **International WELL Building Institute – WELL Building Standard**
- **Fitwel – Building Health for All® Guidelines**
- **U.S. Green Building Council – LEED Rating System**
- **BRE Global – BREEAM Sustainability Assessment Method**
- **International Living Future Institute – Living Building Challenge**
- **American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers (ASHRAE) – Indoor Air Quality Standards**
- **World Green Building Council – Health & Wellbeing Framework**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Healthy Buildings Resources**
- **World Health Organization (WHO) – Guidelines for Indoor Air Quality**

www.revista-artec.com

artec

