

Calidad del aire en espacios cerrados: Compuestos orgánicos volátiles (COV)

Indoor Air Quality: Volatile Organic Compounds (VOCs)

¿Qué son los compuestos orgánicos volátiles (COV)?

Los compuestos orgánicos volátiles (COV) son gases emitidos por numerosas fuentes en espacios cerrados. La concentración de la mayoría de los compuestos orgánicos volátiles es más elevada en el aire de los espacios cerrados que en el aire exterior.

¿De dónde vienen los COV?

El formaldehído, uno de los COV más comunes, es un gas incoloro con un olor acre (fuerte y agrio). Es común en muchos materiales de construcción como el contrachapado, el aglomerado y los pegamentos. También se puede encontrar formaldehído en algunas cortinas y telas y en algunos tipos de espuma aislante.

Entre otras fuentes de COV están la quema de combustibles como la gasolina, la leña y el queroseno y los productos del tabaco. Los COV también pueden provenir de productos de cuidado personal como el perfume, laca para el cabello, productos de limpieza, líquidos para la limpieza en seco, pinturas, lacas, barnices, materiales para manualidades y de fotocopiadoras e impresoras.

Los productos pueden liberar COV durante su uso e incluso durante su almacenamiento. Sin embargo, la cantidad de COV que los productos emiten tiende a disminuir con el tiempo.

¿Cuáles son algunos de los problemas de salud causados por los COV?

Los COV incluyen una variedad de productos químicos que pueden causar irritación de los

ojos, nariz y garganta, falta de aliento, dolores de cabeza, fatiga, náuseas, mareos y problemas de la piel. Las concentraciones más elevadas pueden causar irritación de los pulmones, así como daños hepáticos, renales o daños al sistema nervioso central. Una exposición a largo plazo también puede causar daños hepáticos, renales o daños al sistema nervioso central.

Se sospecha que algunos COV causan cáncer y se ha demostrado que algunos de ellos causan cáncer en los humanos. Los efectos sobre la salud causados por los COV dependen de la concentración y de la duración de la exposición a los productos químicos.

La mayoría de las personas no se ve afectada por una exposición a corto plazo a niveles bajos de los COV que se encuentran en los hogares. Algunas personas pueden ser más sensibles, como aquellas con asma. Se está investigando la exposición a largo plazo a niveles bajos de los COV para entender mejor si tiene algún efecto en la salud.

¿Cómo puedo evitar la exposición a los COV?

La mejor manera de evitar la exposición es controlando su fuente. Use materiales y productos que no emitan COV. A continuación se muestran algunos ejemplos.

- Algunos de los materiales de construcción emiten menos COV que otros. Elija pinturas y barnices que están etiquetados como productos bajos en COV
- No permita que se fume en o cerca de su casa. El humo de segunda mano contiene muchos contaminantes, incluyendo los COV

- Reduzca el uso de productos perfumados como ambientadores enchufables y de spray, velas e incienso
- Considere guardar muebles y materiales de construcción en un lugar de almacenamiento durante al menos unas semanas. Esto permitirá que los gases sean emitidos antes de introducir los artículos en su hogar. Si no es posible, aumente la ventilación abriendo las puertas y ventanas de su casa durante unas semanas
- Compre solo las pinturas, limpiadores y disolventes necesarios para su uso inmediato para no tener que almacenar estos productos en su hogar. Siga las instrucciones de la etiqueta del producto. Mantenga las tapas perfectamente cerradas. Almacene los productos en una habitación separada como un cobertizo exterior o en zonas con una ventilación adecuada
- Saque de su hogar las latas o botellas de productos que contengan COV que sean viejas o innecesarias. No tire los productos sin usar junto con la basura doméstica. Asegúrese de deshacerse de ellos de manera segura y adecuada. Contacte a su organismo municipal local o al RCBC (Recycling Council of British Columbia [Consejo de Reciclaje de la Colombia Británica]) en www.rcbc.ca para obtener más información
- Evite meter en casa ropa que acaba de ser lavada en seco si todavía tiene un fuerte olor. Deje la ropa en la tintorería o sáquela de su envoltura de plástico y cuélguela en una zona ventilada hasta que esté seca

Alfombras nuevas:

- Si necesita pegamentos, elija los que sean adecuados para su uso en espacios cerrados
- Salga del espacio durante la instalación de la alfombra
- Ventile la zona todo lo que sea posible durante la instalación usando ventiladores y

abriendo puertas y ventanas. Siga ventilándola durante varios días después de la instalación

Ventilación:

- Asegúrese de tener suficiente aire fresco y limpio en su hogar abriendo las ventanas
- Aumente la ventilación abriendo puertas y ventanas después de traer nuevas fuentes de COV a su hogar como alfombras, muebles o cortinas nuevas
- Siga las indicaciones de las etiquetas del fabricante cuando use productos químicos para el hogar. Si la etiqueta dice “use en una zona bien ventilada” salga al exterior o vaya a una zona donde un extractor o una ventana abierta proporcionen una ventilación adicional

Para más información

Para obtener más información sobre la calidad del aire en espacios cerrados y su salud, visite:

- Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) - Air quality (Calidad del aire) www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) - Volatile organic compounds (Compuestos orgánicos volátiles) www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/volatile-organic-compounds.html
- La B.C. Lung Association (Asociación pulmonar de B.C.) - Air quality (Calidad del aire) <https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health> o llame al número gratuito 1 800 665-LUNG



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.