

Cómo mejorar la calidad del aire en su hogar si tiene horno o placa de gas.

I. VENTILAR LA COCINA AL USARLA

- Si tiene campana extractora, póngala en marcha en cuanto encienda los fogones y déjela funcionando durante 10 minutos después de acabar para eliminar así cualquier resto de contaminación.
- Siga las instrucciones del fabricante cuando cambie y limpie los filtros de grasa de la campana para maximizar su eficacia.
- Si el extractor de la campana deja de funcionar o falla, repárelo o cámbielo lo antes posible.
- Cuando repare su campana o instale una nueva, compruebe que tiene salida al exterior, de forma que absorba la contaminación de la cocina de gas y la expulse fuera. Verifique si la capacidad y el caudal de aire del producto son suficientes para extraer toda la contaminación que genera en el aire la combustión del gas.

Si no tiene campana extractora, abra las ventanas mientras cocine y déjelas abiertas después, para que la contaminación salga de su vivienda cuanto antes.

Tipos de sistemas de ventilación

- **Campana con extracción al exterior:** forma eficaz de ventilación local que suele colocarse directamente sobre la placa de cocina. Dependiendo de su rendimiento, puede eliminar una parte o casi toda la contaminación por combustión de gas y expulsarla al exterior.
- **Ventilación mecánica:** método que elimina la contaminación del aire continuamente y no solo en la cocina, sino en todo el hogar. Este sistema integral suele instalarse en viviendas nuevas bien aisladas que tienen rejillas de ventilación en varias habitaciones.
- **Campana extractora de recirculación:** la forma menos eficaz de ventilación, diseñada para eliminar olores mediante un filtro de carbono y recircular el aire en la cocina. Estas campanas solo eliminan parte de la contaminación por combustión de gas durante unas semanas, y a partir de ese momento se limitan a hacer que el aire circule por la habitación.

2. USAR APARATOS ELÉCTRICOS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE

- Utilice el hervidor de agua eléctrico para calentar el agua antes de usarla para cocinar en la placa de gas, y procure utilizar pequeños electrodomésticos enchufables (tostadoras, ollas de cocción lenta, freidoras de aire, microondas).
- Compre una placa enchufable o de cualquier otro tipo para evitar usar la de gas.
- Adquiera solo aparatos eléctricos para cocinar, como placas eléctricas (a ser posible de inducción) y hornos eléctricos.

3. REDUCIR LAS EMISIONES CONTAMINANTES AL USAR EL HORNO O LA PLACA DE GAS

- Procure cocinar en los fogones del fondo para aumentar la eficacia de su campana extractora.
- Use un cazo que sea más grande que el fogón, de forma que cubra las llamas.
- No use su horno o placa de gas para calentar el ambiente, secarse el pelo o la ropa, ni para ningún fin que no sea el de cocinar. Siempre que la llama de gas esté encendida, el fogón está liberando contaminantes nocivos para la salud en su hogar.
- Instale y mantenga detectores de monóxido de carbono de baja concentración. Utilice dispositivos que cumplan las normas de seguridad y activen una alarma cuando los niveles de CO sean bajos. Deben instalarse en la cocina, junto a la caldera (si tiene caldera de gas) y cerca de los dormitorios.