

MENOS HUMO, MÁS SALUD

REDUCE PARTÍCULAS, PROTEGE TU SALUD

¿Sabías que el humo de las estufas y chimeneas de leña pueden afectar tu salud?

Este humo contiene gases nocivos y partículas finas⁽¹⁾ (PM2.5) que pueden penetrar en los pulmones y el torrente sanguíneo

Respirarlas puede provocar:

- ✓ Ataques de asma y bronquitis grave
- ✓ Empeoramiento de enfermedades cardíacas y pulmonares
- ✓ Mayor riesgo de infecciones respiratorias
- ✓ Asociación con diabetes tipo 2 y demencia

¿Quiénes son más vulnerables?

Personas con asma, EPOC⁽²⁾ o problemas cardíacos, infancia, mayores y embarazadas

Hogares con menos recursos, donde los aparatos son más antiguos y la ventilación deficiente

¿Cómo puedes reducir el riesgo?

Evita quemar leña siempre que sea posible. Las opciones más saludables son las bombas de calor, la calefacción eléctrica y el gas natural

Si no puedes prescindir de la leña:

- ✓ Usa madera seca y bien curada
- ✓ Instala estufas certificadas y bien mantenidas
- ✓ Mejora la ventilación del hogar
- ✓ Nunca quemes basura, plásticos ni madera tratada



MENOS HUMO, MÁS SALUD

REDUCE PARTÍCULAS, PROTEGE TU SALUD



Equipo y mantenimiento:

Evita chimeneas abiertas y estufas antiguas.

Instala modelos certificados *Ecodesign* con salida de humos al exterior.

Realiza mantenimiento y deshollinado anual: limpia conductos, revisa juntas y entradas de aire.

La leña importa más que la estufa. Usar madera seca reduce hasta un 80 % las partículas.

Si usas leña que esté seca (≤ 20 % humedad).

Almacénala en lugar seco y ventilado.

Nunca quemes residuos, plásticos, tableros ni madera tratada o pintada.

Utiliza pellets certificados (ENplus A1, EPA⁽³⁾ Step 2): menos humedad (8–10 %), menos humo



Consejos de uso:

- Mantén una combustión viva y no humeante y deja espacio entre los troncos para que circule el aire
- Ventila durante el manejo del fuego
- Abre la puerta lentamente y ventila tras recargar
- Retira las cenizas solo cuando estén frías
- Comprueba desde fuera: si la chimenea echa humo visible, indica que algo no funciona bien
- Si es posible instala detectores de monóxido de carbono (CO) preferentemente en el pasillo o zona común cercana a los dormitorios.

Siglas:

(1) Partículas finas PM_{2,5}: partículas en suspensión con un diámetro aerodinámico igual o inferior a 2,5 micrómetros, (2)EPOC: Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, (3)EPA Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos

Bibliografía

[Wood Smoke and Your Health](#). US Environmental Protection Agency (EPA)

[Healthy and Efficient Homes](#). Healthcare Professionals & Residential Combustion. Decision Support Tool. American Lung Association.

[London wood burning project: air quality data collection](#). John Casey, Louise Mittal, Laura Buchanan, Dr Gary Fuller, Dr Iq Mead Environmental Research Group, Imperial College London. 2023

Reglamento (UE) 2015/1185 de la Comisión, de 24 de abril de 2015, por el que se desarrolla la Directiva 2009/125/CE del Parlamento Europeo y del Consejo en lo relativo a los requisitos de diseño ecológico aplicables a los aparatos de calefacción local de combustible sólido.