

LAS PLANTAS, ALIADAS DEL AIRE ACONDICIONADO CONTRA EL SINDROME DEL EDIFICIO ENFERMO (por Aireclimat, Guatemala.)

Una investigación de la Nasa iniciada en 1,973; ha demostrado que ciertas plantas pueden absorber los gases, reduciendo la contaminación atmosférica del interior de los edificios.

Las plantas tienen la capacidad de filtrar y mejorar la calidad del aire, humidificar el ambiente y refrescarlo.

Algunos de los beneficios van más allá de lo estético, especialmente en el lugar de trabajo donde por lo general es necesario pasar 8 horas al día dentro de un edificio. Los beneficios son los siguientes:

- Reducen el nivel de dióxido de carbono.
- Incrementan el nivel de humedad relativa en ambientes climatizados.
- Las raíces en asociación con la microflora del suelo, reducen niveles de ciertos gases nocivos tales como formaldehído y dióxido de nitrógeno.
- La presencia de plantas de hoja en el interior disminuye la cantidad de polvo ambiental.
- Trabajos recientes demostraron que la productividad de los participantes aumentaba hasta en un 12 % la velocidad de reacción en tareas de computación, así como el nivel de estrés (medido en función de la presión sanguínea) debido a la incorporación de plantas al lugar de trabajo.
- Proveen de una vista ornamental.
- Reducen el nivel de estrés, así como emociones negativas como el miedo y el enojo, por lo que generan sensación de bienestar.

Recomendaciones para decorar con plantas de interior:



En edificios con aire acondicionado es necesario tener en cuenta las temperaturas a las que serán sometidas las plantas:

a) Temperatura baja:

La temperatura mínima es de 7 a 10° C. Es lo que necesitan plantas de exterior que se tienen dentro de casa ocasionalmente (Azalea, Brezo, Primavera, Ciclamen, etc.) y para algunas especies más típicas de interior (Aucuba, Aralia, Hiedra, por ej.).

b) Temperatura media:

La temp. mínima ronda de 10 a 15° C y es ideal para plantas como Clivia, Aspidistra, Esparraguera o Cheflera.



Consejos para decoración

- Elegir especies que se adapten a las condiciones de luz de la habitación o lugar en concreto.
- No comprar plantas tropicales que precisen de mucha humedad para lugares climatizados o con baja temperatura.
- La combinación de plantas de diversas gamas de verde transmite una sensación de suavidad y calma.

Ventanas

Es una zona muy luminosa. Aquí pon plantas ávidas de luz. Los Cactus o las Plantas Crasas son ideales si es intensa, por ejemplo, orientada al sur.

El color del marco de la ventana y de las cortinas influyen al elegir las plantas.



Pedestales

Los hay de muchos materiales (escayola, mármol, madera, metal) y de estilos clásico o moderno.

Son estupendos para poner plantas de porte bajo a una altura más visible. Las colgantes también quedan muy bien.

Puedes poner un pedestal en un vestíbulo o en pasillos, flanqueando ambos lados de una puerta, en el descansillo de una escalera o en un rincón.



Cestas Colgantes

Las cestas van bien...

-A los lados de una puerta principal.

-A los lados de un ventanal.

-En una pared grande.

-En los porches o pérgolas.

Tienen una incomodidad: que después de regar pueden gotear. Necesitan ser pulverizadas con agua a menudo muchas de ellas.

Si la cesta es más grande, mejor, cabrá más compost y tardará más tiempo en secarte.



Vestíbulos y Pasillos

El vestíbulo es la tarjeta de presentación de una instalación y es necesario cuidar su decoración.

Suele ser un lugar difícil para las plantas porque hay poca luz y corrientes de aire.

Especies que se adaptan a la poca luz: Aspidistra (la más tolerante), Aglaonema, Fitonia, Sansevieria (muy resistente), Kentia, Ciso, entre otras.



Los pasillos admiten plantas altas, tipo Ficus, Drácenas, Palmeras,... o de tamaño

mediano con hojas grandes, como Aspidistra, Sansevieria, etc. Cuidado aquí con las corrientes de aire y los niños que arrasan con todo.

humedad sí suele ser alta por la presencia de agua.

Escaleras y Descansadillos

Hoy, la decoración de las escaleras no se pasa por alto y se enriquecen con diversas plantas y ornamentos. En descansillos se pueden poner plantas o colgar en la pared. La elección de las especies dependerá de la luz, humedad ambiente y temperatura del lugar.

Salones

En el salón se buscan ambientes vitales, alegres y también elegantes.

Las flores amarillas o rojas generan un clima de movimiento, de excitación y juventud. Las **rosadas** en cambio, generan romanticismo y cierta paz visual. Las **flores blancas** dan luz y agrandan el rincón donde se ubiquen. En un rincón algo oscuro, coloca flores blancas.

Los salones tienen decoraciones muy diversas por el estilo de los muebles, el color del suelo, de las paredes...

Las características más frecuentes de los salones son: **buena luz, atmósfera seca (calefacción) y temperatura más alta en invierno** que en el resto de las habitaciones por la calefacción.

Como suele haber más espacio, en el salón encuentran su sitio plantas de gran tamaño.



Baño

Los baños suelen tener ventanas pequeñas, por tanto, poca luz. A veces son fríos y otras veces son cálidos. La

Si está bien iluminado puedes escoger Columnea, Caladio, Hiedra de hoja pequeña y variegada en amarillo, Culantrillo, Kentia, Cordiline, Drácena marginata, Peperomia, Chamaedorea, Croton, Jacinto en flor...

Si la luz es más bien escasa: Cirtomio (es un helecho), Cheflera, Ficus, Hiedra de hoja pequeña y verde, Aralia, Criptanto, Costilla de Adán, Sansevieria...

Otras especies muy típicas de cuarto de baño son el Helecho nido de ave y el Helecho espada (*Nephrolepis exaltata*), Filodendro, Singonio, Espatifilo, Vriesia, Anturio, Soleirolia, Hipoestes, Begonia rex...



Por lo tanto los beneficios de decorar con plantas el lugar de trabajo va más allá de los beneficios analizados hasta ahora, proporciona un estado de tranquilidad y bienestar aumentando el rendimiento laboral y evitando bajas por ausentismo o por enfermedad física o psicológica.

Las plantas como complemento a un buen sistema de ventilación y purificación de aire, junto con medidas para erradicar focos de contaminación; contribuyen en gran medida a mejorar la calidad de vida de las personas, y hará de la estancia en el trabajo una bonita experiencia.

NOTA: Esto debe tomarse como opción de apoyo a procedimientos avalados por organizaciones internacionales (presentado en documento: Análisis Duke Energy.pdf), Aireclimat no ha comprobado la efectividad de lo

anterior y se deja a criterio del
Cliente.