



COMITÉ DE SEGUIMIENTO

GUÍA PARA PROMOVER UNA ADECUADA VENTILACIÓN EN ESPACIOS CERRADOS Y LIMPIEZA EN ÁREAS DE USO COMUN*

La **ventilación** adecuada es crucial para prevenir la propagación de microbios en ambientes cerrados. Los patógenos, como virus y bacterias, pueden dispersarse por el aire en gotas respiratorias o aerosoles, aumentando el riesgo de transmisión en espacios mal ventilados. Al mejorar la circulación del aire mediante sistemas de ventilación o abriendo ventanas, se diluyen los microorganismos en el ambiente, reduciendo su concentración y la probabilidad de infección. Además, la ventilación contribuye a eliminar el aire viciado y mejorar la calidad del aire interior, lo que protege la salud y previene brotes de enfermedades respiratorias e infecciosas.

A continuación, se presentan algunos conceptos útiles para procurar una adecuada ventilación de los espacios cerrados donde se lleven a cabo actividades con varias personas:

Existen tres tipos principales de ventilación: natural, mecánica y mixta (híbrida).

- La **Ventilación Natural** se logra al abrir ventanas, puertas u otras aberturas para permitir el intercambio de aire entre el interior y el exterior. Depende de factores ambientales como la dirección del viento y la temperatura. Es una opción económica y sencilla; es difícil de controlar porque depende de factores ambientales y su eficacia varía según las condiciones exteriores.
- La **Ventilación Mecánica** utiliza equipos como ventiladores, conductos y extractores para controlar el flujo de aire. Es más eficiente que la ventilación natural, ya que puede regularse en función de las necesidades del espacio, lo que garantiza una renovación continua del aire.
- La **Ventilación Mixta** aprovecha la ventilación natural cuando es posible, pero recurre a sistemas mecánicos cuando las condiciones no son óptimas, optimizando el uso de energía y garantizando una buena calidad de aire.

Para mantener un ambiente saludable y minimizar el riesgo de transmisión de enfermedades, especialmente en lugares concurridos o cerrados durante los periodos del año en que hay mayor riesgo de contagio de enfermedades respiratorias, se recomienda:

- Abrir ventanas y puertas para favorecer la ventilación natural con aire exterior durante y después de las actividades.

* Revisión: Programa Universitario de Investigación sobre Riesgos Epidemiológicos y Emergentes (PUIREE) de la UNAM.



COMITÉ DE SEGUIMIENTO

- En caso de tener ventiladores portátiles, dirigirlos hacia puertas y ventanas.
- Operar los sistemas de ventilación a su máxima capacidad durante la ocupación de los espacios, procurando que haya la mayor renovación posible del aire interior con aire del exterior.
- Mantener en condiciones óptimas de funcionamiento y limpieza los equipos.

La **limpieza** de superficies de uso común es crucial para prevenir la propagación de microbios, ya que muchos virus y bacterias pueden sobrevivir durante horas o días en estas áreas. Al tocar superficies contaminadas, las personas pueden transferir microbios a sus manos y, posteriormente, a su boca, nariz u ojos, facilitando infecciones. Una adecuada limpieza con los productos de limpieza convencionales y adecuados para cada tipo de superficie reduce la carga microbiana y rompe las vías de transmisión. Esta práctica es clave en lugares de alto tránsito, como hospitales, escuelas y oficinas, contribuyendo a prevenir enfermedades como la influenza, el COVID-19, infecciones gastrointestinales y otras transmisibles.

En caso de dudas, busca a la persona Responsable Sanitario de tu entidad o dependencia, o escribe a comiteseguimientocovid19@unam.mx