



**MOSAICO**  
Constructora  
Artesana

Constructora artesana. Renovación, restauración,  
rehabilitación y construcción ecológica.  
Profesionales artesanos y técnicos comprometidos  
Valores: transparencia, ética y perfeccionismo.

(entrevista completa- extracto publicado en <http://ecologiacotidiana.es/vives-en-una-casa-saludable>)

Madrid, 5 abril de 2020

***En este contexto de confinamiento que estamos viviendo, ¿cómo podemos hacer para que el hogar, en el que pasamos tanto tiempo, sea lo más saludable?***

Ventilación. Desde Vitrubio, uno de los padres de la arquitectura, se insiste en la importancia a la hora de planificar una casa, que esta tenga una [ventilación cruzada](#). Con 10 minutos por la mañana y 10 justo antes del anochecer ventilación cruzada es suficiente para renovar el aire.

Para purificar el aire hay muchas plantas que generan oxígeno de noche y/o con poca luz natural, como por ejemplo la planta Serpiente, o como dice [este artículo de bioguía](#): “la hiedra inglesa puede mejorar, según estudios, los síntomas del asma y las alergias. Además, el Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología, informó de que la hiedra inglesa elimina el 94% de las heces en el aire y 78% de moho en el aire en sólo 12 ho.”



Foto: Planta Serpiente. Cuadro Andrea Noferini

Una casa saludable no debe tener humedades que crean hongos insalubres, en caso de tener hongos, hay que eliminarlos... 1º identificando y atajando las humedades, y si no podemos porque en estos días estamos en cuarentena, procurando mucha ventilación y , según las recomendaciones de la Asociación de bioconstrucción, “también de noche podemos poner un radiador o fuente de calor que los seque en la medida de lo posible. Podemos además rociar con un alcohol al 70% para desinfectar”

(fuente: arquitecto Paco Alonso). También si tenemos, con [migroorganismos efectivos](#), que se usan para las fosas sépticas y wc portátiles de camping por ejemplo, sólo que tienen un color azul que no invita a rociar nuestra casa con eso.

Los **migroorganismos efectivos** pueden ser diluidos y rociados por la casa, para que sus bacterias "buenas" acaben con las patógenas (*adjetivo. Que causa o produce enfermedad. "virus patógeno; acción patógena; germen patógeno; agente patógeno"*).

¿Si funciona en la fosa séptica, por qué no en la encimera de mi casa? ¿por qué usar cosas tóxicas para mi salud?

Recomiendo las conferencias del biólogo Máximo Sandín: <http://www.somosbacteriasyvirus.com/videos.html> que explican cómo desde Pasteur se ha tendido a lo biocida frente a lo probiótico. Y cómo estas diferentes escuelas de teorías científicas afectan a nuestra vida diaria.

Es fácil acertar. Busquemos siempre lo más natural en todo.

En el cuarto de baño y la cocina también se puede usar una **máquina de valor**, que mate las colonias negras que podamos tener en las mamparas, y las esquinas de los azulejos. O usar **ozono**, que es con lo que se desinfectan los mataderos, porque la putrefacción favorece los patógenos. (no así como la fermentación que favorece los microorganismos que nos permiten cumplir funciones vitales en nuestro organismo).

Además, al dejar de usar productos químicos no sólo te proteges tú de enfermedades, sino que no dañas el medio ambiente. Hay un montón de cosas naturales que desinfectan y lavan. Por ello el mayor salto en la medicina se dio cuando se empezaron a lavar las manos los médicos. En internet hay cientos de recetas con limón, vinagre, bicarbonato, etc.

Otra cosa **importante es la actitud**. "Mente sana en cuerpo sano" y viceversa.... El hacer ejercicio moderado es saludable, y es también indispensable que nuestra casa sea vivida. Despeja lo que no uses, y cuando puedas, dónalo, recíclalo... **Libera tu espacio. Las personas que viven sólo con las cosas que usan son mucho más felices. Si no fuera así, la coreana [Marie Condo](#) no sería tan famosa!!!**

*¿Cuáles serían los puntos básicos de una casa saludable?*

**Ventilada, luz natural, soleada en invierno y fresca en verano...** sería lo básico. Luego ya podríamos complicarlo con **Feng shui, campos electromagnéticos, geopatías,**

**situación de la casa...** muchos factores. Recomiendo un libro de Mariano Bueno y Elisabeth Silvestre que se llama "Casa Saludable" y es una guía muy bien explicada y que siempre recomiendo.

Obviamente que **los materiales de la casa no sean tóxicos (pinturas, barnices, etc.)**

Que las paredes respiren y esté bien aislada, para solucionar eso, ya estamos las constructoras, cuando el estado de Alarma cese. Podemos sanear paredes al menos con materiales naturales y pinturas de cal pigmentos vegetales y minerales.

También que **la casa esté ordenada, limpia, que haya circulación de movimiento fácil, colores suaves y luminosos en las paredes, luces calidad y suficientes.**

Y por último, para que una vivienda o espacio hay que vivirlo. **Las casas vividas** y cuidadas tienen otra energía, todo ayuda a que la casa sea saludable.

***Uno de los principales problemas de una vivienda mal aislada térmicamente es la falta de confort. ¿Cómo podemos resolver ese problema desde la rehabilitación con materiales naturales?***

El aislamiento depende también de muchos factores. En una casa es más fácil, en un piso podemos hacer:

1º buenas ventanas. Si no disponemos de presupuesto para cambiarlas, podemos poner contraventanas (si no lo permite la normativa en fachada) interiores, o incluso unas cortinas gruesas que hagan de barrera y puente térmico. Ojo también las puertas, proteger ranuras. Tampoco hay que cerrar herméticamente, una entrada y salida de ventilación es saludable pues renueva el aire.

2º techos. Si vivimos en un último piso de una mala construcción podemos tener mucho calor en verano y mucho frío en invierno. Si los techos fueran altos, se podría hacer un falso techo con aislamiento. Un buen aislante térmico, y una solución barata y fácil de instalar uno mismo, puede ser poner paneles de corcho, que luego puedes pintar de blanco. No es una solución óptima, pero algo más de pantalla puedes tener con una mínima inversión. Si inviertes una poco más para poner listones y hacer cámara de aire, todavía mejor. En una casa, la cubierta idealmente con cámara de aire ventilada, refresca la casa en verano, y la calienta en invierno.

3º paredes. Lo mismo que en los techos, también idealmente con rotura puente térmico, y materiales con un coeficiente de conductividad térmica bajo. Recomiendo [Sintala Design](#) crean "productos fabricados en madera

maciza sin talar árboles", y tienen muy soluciones para embellecer y aislar los espacios.

Foto:  
[http://sintaladesign.com/portfolio\\_page/revestimiento-stuparo/](http://sintaladesign.com/portfolio_page/revestimiento-stuparo/)



***Otro de los problemas que estamos experimentando es la falta de privacidad debido a la mala insonorización de las viviendas. ¿Qué opciones sanas de aislamiento podemos elegir para solucionarlo?***

Igual que con el aislamiento térmico. La fibra cáñamo es uno de los mejores materiales para el aislamiento acústico. Se venden en paneles de distintos grosores en función del aislamiento que queremos y el espacio que disponemos.

***Otro de los aspectos que suponen un incremento importante del confort es la calidad del sueño. ¿Cómo podemos mejorar el ambiente de un dormitorio?***

Como el resto de la casa, una habitación bien ventilada es lo más importante. Las plantas que ofrezcan oxígeno de noche, y que las paredes tengan pinturas naturales. Los tóxicos de las pinturas se desprenden con el tiempo y las inhalamos. Por eso es tan importante que la pintura sea natural / ecológica.

Idealmente no tener aparatos eléctricos cerca, ni wifis encendidos que se sabe afectan a nuestro ciclo circadiano.

***Hablemos ahora del cuarto de baño. ¿Qué tipo de reformas puede mejorar nuestro confort en este espacio tan íntimo?***

Encontramos muchas veces hongos negros en los baños, provocados por la humedad de los baños (de nuevo) mal ventilados. En algunos casos es necesario hacer obra y

picar paredes para sanear, además de atajar la humedad o redirigirla si no se puede pararla. De hecho, un problema de la construcción convencional, es poner materiales que funcionan por capilaridad. No se puede “tapar” con cemento, porque vuelven a salir. En muchos casos hay que dar salida al agua por otro sitio y ventilar la zona afectada. La cal es nuestro material “secreto” para acabar con humedades para siempre.

En respuesta a la pregunta, el confort depende del usuario. Yo soy partidaria de bañera (para hacer baños de sal) y bidet, pero depende del espacio y las necesidades de las personas que lo vayan a usar.

Nosotros hacemos bañeras de obra a medida, que están entre el plato de ducha y la bañera, de tal forma que sean cómodas para entrar y no requieran de mucha agua para llenarse y que la persona se de cómodamente baños de sal.

El baño ideal sería amplio, con una gran ventanas y/o lucernarios, con una de nuestras bañeras, un lavabo grande y profundo, un bidet, un gran espejo y claro, como ecologista y hortelana, un wáter seco y húmedo (tipo [Permapreta](#) que es compostero, y recoge de forma separada la orina de las heces).

El agua caliente por energía solar, y el agua del desagüe de la ducha, el lavabo y el bidet, iría a un depósito donde con microorganismos efectivos purificara el agua para regar las plantas del huerto de interior de mi cocina.

***Y, por supuesto, en la cocina ¿se puede mejorar el confort en ese lugar reservado a la preparación de los alimentos?***

En MOSAICO constructora artesana, aparte de realizar obras con materiales ecológicos, instalamos huertos verticales de interior en cocinas, office y terrazas.

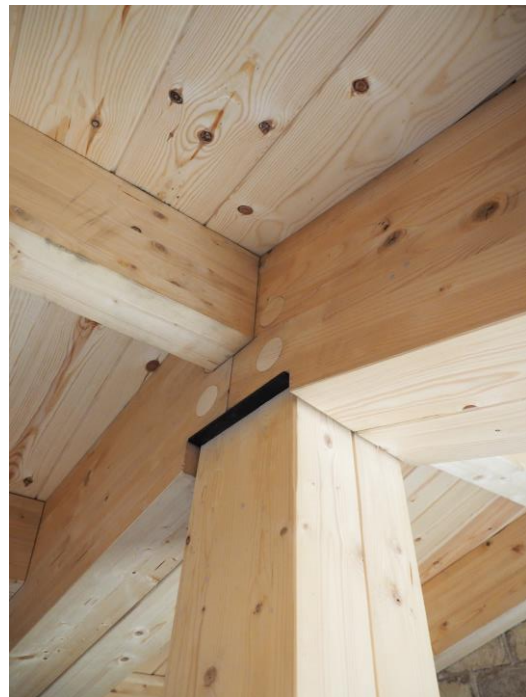
El mayor problema en las ciudades es el aire contaminado, por ello, tener plantas que limpian el aire, y que además nos pueden nutrir es una de nuestras metas como constructora de la era post internet.

***Muchos edificios necesitan realizar reformas tras la inspección obligatoria de edificios de más de 50 años. ¿Tenéis también soluciones a la medida?***

Los mayores problemas en la IT (inspección técnica) de edificios son estructurales, de humedades y de ventilación.

No tenemos soluciones estandarizadas, cada situación requiere de un análisis previo de muchos factores, y mucho más en edificios con problemas estructurales.

En nuestro equipo de arquitectos contamos con Guille García de a-escala.es que es estructurista y experto en estructuras de madera (que tienen más complejidad por comportarse este material muy diferente).<sup>1</sup>



Ya no deben de quedar edificios así, pero nos hemos encontrado por ejemplo en corralas de Madrid que no tienen baño, y usan sanitrit para evacuar el agua. Mejorar la habitabilidad en estos casos es todo un reto, pero si fuera todo fácil, no disfrutaríamos tanto luego de los éxitos y de ese sentimiento de "hacer las cosas bien hechas", por nosotros, por nuestros clientes, por aquellos que demolerán en el futuro nuestras obras y por la Naturaleza (que al fin y al cabo, somos todos!)

***En cuanto a los locales comerciales, de restauración y ocio, ¿qué tipo de obras realizáis? Danos algún ejemplo representativo.***

Hacemos sobre todo obras de acondicionamiento, y nos estamos especializando en humedades y olores.

Trabajamos con diseñadores de interior y arquitectos para satisfacer las calidades estéticas y de detalle, haciendo por ejemplo cosas como estas de la imagen<sup>2</sup>.. Buscando una mínima intervención, picando y encalando las paredes en la parte superior y tratamiento también con cal en la inferior, las paredes quedan saneadas.

---

<sup>1</sup> Encuentro vigas madera Arquitecto: Guillem García, Constructora en madera Neorústica.es

<sup>2</sup> Foto: Vanesa Maseda, Cuadro: Mari Quiñero [@laquinero](https://www.instagram.com/laquinero)



Antes

Después<sup>1</sup>

También colaboramos con paisajistas y hemos hecho fachadas verdes y jardines lúdicos para otras grandes constructoras.

***Trabajar con materiales naturales y tradicionales es algo que requiere conocimiento y técnica, experiencia práctica. ¿Existen suficientes constructores artesanos en España? ¿Qué tipo de formación específica existe?***

Hay muchas personas con amplia experiencia por ejemplo en restauración de patrimonio, que tienen ese gusto por el detalle y calidad en los acabados que requiere un buen trabajo artesano.

Nos cuesta encontrar gente con experiencia en Madrid, pero en el resto de la península hay mucha gente haciendo muy buen trabajo. Nosotros por ejemplo, trabajamos la madera con Neorustica.net, integrando materiales naturales en rehabilitaciones rurales.



Antes

Después (Foto y ejecución: Neorústica.net)

La formación es experiencial en nuestro sector.

Puedes leer mucho y estudiar, pero sólo harás buenos revocos con la práctica. Hay mucho cursos prácticos a lo largo del año en toda la península, recomendamos los de Rikki Nitzkin, una americana afincada en España. O simplemente buscar a alguien y ofrecerse como aprendiz, como se ha hecho toda la vida.

***Buscáis emplear materiales de cercanía y de reducida transformación. ¿Es fácil encontrar materiales naturales y respetuosos en España?***

En Madrid no es viable, por eso usamos materiales certificados o de confianza, como la Cal de Morón; pero un buen bioconstructor, utiliza los materiales del sitio donde va a construir.

Actualmente, todas las marcas españolas de Cal menos una, han sido compradas por fábricas de cemento. La cal es la reina de la construcción, y su precio se ha multiplicado en los últimos años al ver su valor a nivel constructivo más valorado que en las últimas 3 décadas. La construcción con cal estabiliza, tranpira, desinfecta, absorbe CO2, etc. De hecho, todavía hay en pie puertos hechos con cal y roca volcánica (entre otras cosas) construidos por los romanos hace más de 2000 años!

Los materiales más naturales serán siempre los mejores. 😊



**MOSAICO**  
Constructora  
Artesana

María Vecino González, es Directora de Comunicación de la Constructora artesana MOSAICO, pertenece a la Red de freelance de Optimistical.net.

[info@constructoraartesana.com](mailto:info@constructoraartesana.com)



