

Evite los riesgos con los gases de la cocina

Por Teddi Nicolaus

Quizás siempre hubo un horno, una estufa o una cocina de gas en su hogar, o tal vez tenga uno ahora. Es probable que lo utilice para preparar comidas deliciosas. Pero, por desgracia, el gas natural que sale de la estufa también puede implicar su exposición y la de su familia a una contaminación atmosférica nociva.

“Esta contaminación del aire se crea justo dentro de su casa y puede tener efectos negativos para la salud,” afirma Josiah Kephart, PhD, MPH, profesor asistente en el Departamento de Salud Ambiental y Ocupacional de la Universidad de Drexel.

Más del 30% de los hogares estadounidenses; es decir, unos 40 millones de hogares, utilizan estufas de

gas y, en algunos estados, esa cifra llega al 70%. A muchas personas les encantan las estufas de gas por lo rápido que calientan. Además, suelen costar menos que otras opciones. Pero el costo que pagamos por nuestra salud no es barato.

“Aunque todos tenemos nuestras propias preferencias de electrodomésticos para cocinar, las estufas de gas producen niveles mucho más

altos de ciertos contaminantes atmosféricos que las estufas eléctricas,” indica Kephart.

A diferencia de otros electrodomésticos de gas, como los calentadores de agua ubicados en armarios, garajes o sótanos, las estufas de gas están en la misma habitación donde muchos de nosotros pasamos períodos largos: la cocina. Mientras cocinamos, nos exponemos directamente a sus emisiones, como el formaldehído y un contaminante atmosférico llamado dióxido de nitrógeno.

Los científicos saben desde hace años que el dióxido de nitrógeno puede aumentar los síntomas del asma o desencadenar ataques, además de tener otros efectos dañinos para los pulmones y el corazón. Las casas o los apartamentos pequeños con poca ventilación corren mayor riesgo.

“Niños, adultos mayores y cualquiera que padezca una enfermedad respiratoria corre mayor riesgo por respirar la contaminación de las estufas de gas,” dice Kephart.

Un estudio reveló que el 13% de los casos de asma entre los niños estadounidenses



probablemente se relacionan con el uso de estufas de gas. Otros estudios indican que el gas de las estufas contiene toxinas y sustancias químicas, como el benceno, que se le relaciona con el cáncer. Las estufas de gas también pueden liberar monóxido de carbono, un gas venenoso e inodoro que puede causar problemas de salud que van desde dolores de cabeza hasta confusión, pérdida de conciencia y muerte. El riesgo es mayor si la estufa está mal instalada o no tiene una ventilación adecuada. Las estufas de gas pueden incluso contaminar cuando no se utilizan. Según un estudio, pueden filtrar la misma cantidad de benceno cancerígeno que el humo pasivo de los cigarrillos.

Además de contaminar el aire interior, las estufas de gas contaminan el medioambiente y contribuyen al cambio climático. De hecho, investigadores de la Universidad de Stanford descubrieron que el metano, un gas de efecto invernadero que se escapa de las estufas de nuestros hogares, tiene el mismo impacto climático que unos 500,000 coches de gasolina al año. Los estudios también muestran que cocinar con gas produce más de 25 millones de toneladas de contaminación por carbono al año en los Estados Unidos.

Disminuya su riesgo

Muchos de nosotros interactuamos más con nuestras estufas que con cualquier otro electrodomésticos de nuestras cocinas, por lo que es importante tomar medidas ahora para protegernos a nosotros y a nuestras familias de las peligrosas emisiones de las estufas de gas.

LIBÉRELO: Utilizar el sistema de ventilación de la cocina puede ayudar a reducir la contaminación, sobre todo si su sistema de ventilación descarga al aire libre, dice Kephart. Utilizar los quemadores de atrás de la estufa también es una buena idea, ya que los dispositivos de ventilación suelen capturar más emisiones de los quemadores traseros que de los de frontales. Abrir las ventanas también es una buena forma de reducir la exposición a la contaminación de las estufas de gas.

REDÚZCALO: Puede reducir la frecuencia de uso de su cocina de gas utilizando aparatos eléctricos, como arroceras, ollas a presión, ollas de cocción lenta, hornos tostadores y freidoras de aire.

PRÉSTELE ATENCIÓN:

Observe cómo usa la estufa para reducir la contaminación. Por ejemplo, no deje nunca una estufa encendida sin combustión. Además, si percibe un olor a huevos podridos en su casa, pida ayuda, ya que puede significar que tiene una fuga de gas. Instale un detector de monóxido de carbono para vigilar la seguridad del aire.

CÁMBIELO: Si decide deshacerse de su cocina de gas, podría considerar sustituirla por una placa de inducción eléctrica. Además de ser más limpia y saludable, los expertos afirman que son muy eficientes desde el punto de vista energético y rinden mucho más que las antiguas estufas eléctricas de serpentín. Las cocinas de inducción pueden hervir agua en segundos y cocinar los alimentos con más precisión que las cocinas de gas. Y lo que es aún mejor, sus superficies se mantienen frías al tacto, lo que supone un importante factor de seguridad para los hogares con niños.

Cambiar la estufa puede requerir nuevos utensilios y podrían no estar al alcance de todos. Pero la buena noticia es que hay muchos programas de descuentos y subvenciones locales, estatales y federales para ayudar con el costo económico de sustituir una estufa de gas. “Asegúrese de consultar a la empresa eléctrica de su localidad y de buscar programas gubernamentales que puedan ser de ayuda para hacer el cambio,” recomienda Kephart.



Arte y fotos por cortesía de iStockphoto: Cacerolas con comida, S-S-S; mujer en la ventana, Stefanamer; mujer cocinando, Meeko Media; estufa de gas encendida, M-Production