



GUÍA PRÁCTICA · CLAW PROJECT

Cómo acabar con la humedad en casa

Por qué aparece, cómo medirla y qué hacer, estancia por estancia, para mantener tu casa seca y sin moho.

40—60 %

Es la humedad relativa ideal de una vivienda. Esta guía te enseña a mantenerte en ese rango.

La humedad no es solo una mancha en la pared

Una casa con demasiada humedad huele a cerrado, se calienta peor, estropea la ropa y los muebles y favorece el moho y los ácaros. La buena noticia es que la mayoría de los casos se solucionan con unos pocos hábitos y las herramientas adecuadas.

1	Por qué aparece la humedad	pág. 3
2	Cómo medirla	pág. 4
3	10 hábitos que marcan la diferencia	pág. 5
4	Estancia por estancia	pág. 6
5	Cómo limpiar el moho de forma segura	pág. 7
6	Cuándo llamar a un profesional	pág. 7
7	Cómo te ayuda CLAW PROJECT	pág. 8

¿Sabías que...?

Una familia de cuatro personas puede generar alrededor de 10 litros de vapor de agua al día solo con respirar, ducharse, cocinar y secar la ropa. Si ese vapor no sale de casa, acaba en paredes, ventanas y armarios.

Por qué aparece la humedad

Casi toda la humedad doméstica tiene uno de estos tres orígenes. Identificar el tuyo es el primer paso, porque cada uno se soluciona de forma distinta.

1. Condensación — la más habitual

El vapor de agua del aire se convierte en gotas al tocar una superficie fría, igual que un vaso de agua fría “suda” en verano.

- **Cómo reconocerla:** cristales empañados por la mañana, puntos negros en esquinas, techos y detrás de los muebles, sobre todo en paredes que dan al exterior.
- **Cuándo empeora:** en otoño e invierno, con la casa cerrada y la calefacción encendida a ratos.
- **Solución:** ventilar, reducir el vapor que generamos y absorber el exceso. Es la que más mejora con los consejos de esta guía.

2. Filtraciones

Agua que entra desde fuera o desde una tubería: tejado, fachada, terraza, ventanas mal selladas o una fuga.

- **Cómo reconocerla:** manchas que aparecen o crecen después de llover, o siempre en el mismo punto, con cercos marrones.
- **Solución:** reparar el origen. Hasta entonces, cualquier otra medida es un parche.

3. Capilaridad

Humedad que sube del terreno por los muros, como el agua por una servilleta. Típica de plantas bajas, sótanos y casas antiguas.

- **Cómo reconocerla:** manchas en la parte baja de la pared (hasta 1 m), pintura que se abomba y polvo blanco de salitre.
- **Solución:** requiere un tratamiento profesional del muro.

Cómo medirla

Lo que no se mide no se puede mejorar. La humedad del aire se mide en **humedad relativa (HR)**, en porcentaje, con un **higrómetro**: un pequeño aparato digital que cuesta entre 8 y 20 € y suele incluir termómetro.



Cómo medir bien

- Coloca el higrómetro a media altura, lejos de ventanas, radiadores y de la cocina o la ducha.
- Mide en varias estancias: el dormitorio y el baño suelen dar sorpresas.
- Anota la lectura por la mañana, antes de ventilar, durante una semana. Así verás la tendencia real.

Cómo interpretar el resultado

- **Por debajo del 60 %:** vas bien. Mantén los hábitos.
- **Entre el 60 y el 70 %:** aplica los hábitos del capítulo 3 y añade absorción en armarios y estancias cerradas.
- **Por encima del 70 % de forma continuada:** combina ventilación, absorción o deshumidificador y revisa si hay filtraciones.

La pista de la temperatura

El aire frío admite menos vapor que el caliente. Por eso una habitación fría y sin uso se llena de condensación antes que el resto. Mantener una temperatura estable en toda la casa ayuda tanto como ventilar.

10 hábitos que marcan la diferencia

Ninguno cuesta dinero y, juntos, pueden bajar varios puntos la humedad de tu casa.

- 1 Ventila cada día**
10-15 minutos con ventanas opuestas abiertas para crear corriente. Mejor poco tiempo y a fondo que una rendija todo el día.
- 2 Ventila después de ducharte**
Enciende el extractor o abre la ventana durante y después de la ducha, y deja la puerta cerrada para que el vapor no se reparta por la casa.
- 3 Cocina con tapa**
Tapa las ollas y usa la campana extractora siempre que cocines, no solo cuando hay humo.
- 4 Seca la ropa fuera**
Una colada tendida dentro libera varios litros de agua. Si no hay más remedio, hazlo en una estancia con la ventana abierta o con deshumidificador.
- 5 Mantén una temperatura estable**
Evita tener habitaciones muy frías mientras otras están calientes. Los cambios bruscos favorecen la condensación.
- 6 Separa los muebles de la pared**
Deja unos 5-10 cm entre armarios, camas o sofás y las paredes exteriores para que el aire circule.
- 7 No llenes los armarios a tope**
La ropa necesita aire. Guárdala siempre bien seca y abre las puertas del armario de vez en cuando.
- 8 Seca las superficies mojadas**
Pasa una rasqueta por la mampara y los cristales empañados por la mañana. Es agua que no volverá al aire.
- 9 Revisa juntas y sellados**
Silicona de baño y cocina, gomas de ventanas y bajantes: una pequeña fuga mantiene una zona húmeda todo el año.
- 10 Absorbe donde no se puede ventilar**
Armarios, zapateros, trasteros o baños sin ventana necesitan ayuda: un absorbedor de humedad recoge el exceso de forma continua.

Estancia por estancia

Cada espacio de la casa tiene su punto débil. Estos son los más habituales y cómo atajarlos.

Baño

- Es la estancia que más vapor genera. Extractor o ventana abierta durante y después de cada ducha.
- Tiende las toallas fuera del baño si no se secan en unas horas.
- Vigila las juntas de los azulejos y la silicona: si se ennegrecen, hay que limpiarlas o cambiarlas.

Cocina

- Campana encendida al cocinar y unos minutos después.
- Revisa debajo del fregadero y detrás del frigorífico y el lavavajillas: son zonas típicas de pequeñas fugas.

Dormitorio

- Al dormir respiramos y transpiramos vapor de agua durante horas. Ventila nada más levantarte y deja la cama abierta unos minutos.
- Separa el cabecero y el armario de la pared exterior.
- Evita tender ropa en el dormitorio.

Armarios y zapateros

- Espacios cerrados y oscuros: el lugar favorito del moho y del olor a humedad.
- Guarda la ropa y el calzado siempre secos y coloca un absorbedor de humedad dentro.

Trastero, garaje y segundas residencias

- Pasan mucho tiempo cerrados y sin calefacción. Usa absorbedores, no guardes cajas de cartón contra la pared ni en el suelo, y ventila cada vez que vayas.

Cómo limpiar el moho de forma segura

Si ya han aparecido manchas pequeñas, puedes eliminarlas tú mismo. Pero recuerda: si no corriges la causa, volverán.

Paso a paso

- **Protégete:** guantes, mascarilla y ventana abierta.
- **Superficies lisas** (azulejos, juntas, marcos): aplica un producto antimoho o lejía diluida en agua, siguiendo las indicaciones del envase. Deja actuar y aclara.
- **Paredes pintadas:** limpia con un paño humedecido en la solución, sin empapar la pared.
- **Seca bien** la zona después de limpiar.
- Una vez seca, puedes repintar con **pintura antimoho**.

Importante

- **Nunca mezcles lejía con amoníaco, vinagre ni otros productos de limpieza:** se forman gases tóxicos.
- No frotes el moho en seco: liberas esporas al aire.
- Cartón, moquetas o tejidos muy afectados suelen ser imposibles de recuperar.
- Si la mancha supera aproximadamente 1 m², llama a un profesional.

Cuándo llamar a un profesional

La mancha crece

Aunque ventiles y limpies, o aparece siempre después de llover.

Salitre o pintura abombada

En la parte baja de las paredes: señal de capilaridad.

Goteras o fugas

Agua visible, techos manchados o un aumento del recibo del agua.

Olor persistente

A humedad o a cerrado, pese a mantener buenos hábitos.

Moho extenso

Más de 1 m², o que vuelve en pocas semanas tras limpiarlo.

Molestias de salud

Si en casa hay alergias o problemas respiratorios que empeoran, consulta también con tu médico.

Cómo te ayuda CLAW PROJECT

Ventilar y cuidar los hábitos es la base. Pero hay rincones donde el aire no circula: armarios, zapateros, trasteros, baños sin ventana o la casa que pasa semanas cerrada. Ahí es donde entran los productos antihumedad de CLAW PROJECT, pensados para recoger el exceso de humedad de forma continua y sin esfuerzo.

Nuestra recomendación

Mide la humedad con un higrómetro, aplica los 10 hábitos del capítulo 3 y coloca un producto CLAW en cada espacio cerrado de tu casa. Vuelve a medir pasadas dos semanas y compara.

PARA TI

10 %

de descuento en tu próxima compra al suscribirte a las novedades y ofertas de CLAW PROJECT.

Suscríbete en guia.clawproject.com o desde el enlace del email en el que te enviamos esta guía.

Los consejos de esta guía son orientativos y no sustituyen el diagnóstico de un profesional. © 2026 IIDD ENTERPRISES SL · CLAW PROJECT · clawproject.com · clawprojectoficial@gmail.com