

**CHIEF  
AIRGONOMICS  
OFFICER**  
THE VOICE OF CLEAN AIR



Consejos y  
trucos para  
**mejorar la  
calidad del aire  
interior**

# Mejorar la calidad del aire en la oficina

Independientemente del sector en el que trabaje, la calidad del aire interior debe tenerse siempre en cuenta para mantener un entorno de trabajo saludable para los empleados. A continuación le explicamos cómo las decisiones inteligentes pueden ayudarle a crear un clima interior saludable y mejorado en su oficina



## CONTROLAR LA CALIDAD DEL AIRE EN LA OFICINA

Comprender lo que hay en el aire es el primer paso más importante para optimizar y proteger el edificio, así como para prevenir enfermedades entre los empleados. Esto sólo puede lograrse mediante el control periódico de la calidad del aire a lo largo del tiempo y la localización de cualquier problema que deba abordarse.

Hay muchas opciones disponibles. Por ejemplo, **AirImage** de **Camfil** le ofrece una visión general de la calidad del aire en el lugar de trabajo, así como una visión detallada de la temperatura, la humedad, la presión del aire y contenido de radón.

## LA OCUPACIÓN AFECTA A LA CALIDAD DEL AIRE

El sistema de ventilación debe estar dimensionado para su finalidad, los parámetros exteriores, el volumen y el número de personas. Si se reduce el número de personas, si se remodela el espacio, hay que revisar el sistema de ventilación para garantizar que la calidad del aire interior siga siendo correcta y saludable. Y recuerde: ¿por qué hacer funcionar la ventilación completa por la noche o en habitaciones vacías? Invertir en un sistema de ventilación controlado por la demanda en función de las actividades proporcionará un gran ahorro de energía.



## INVERTIR EN PURIFICADORES DE AIRE

Los purificadores de aire son quizás la mejor y más fácil inversión que puede hacer para conseguir un buen clima interior en el lugar de trabajo, ya que los purificadores de aire pueden ayudar a reducir el contenido de polvo y polen en el aire. **Un purificador de aire eficaz también puede eliminar hasta el 99,9% de todos los virus y bacterias**, y representa una inversión bastante modesta que puede dar lugar a:

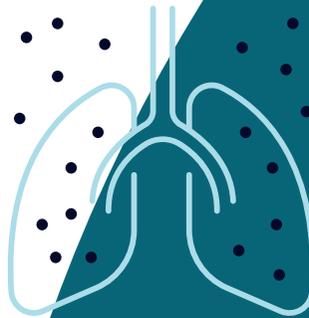
- **Trabajo más eficiente.** Los lugares de trabajo con un clima interior saludable suelen experimentar una mayor capacidad funcional y un aumento de la productividad.
- **Empleados satisfechos.** Los estudios demuestran que la buena calidad del aire es algo que valoramos y esperamos en el lugar de trabajo.
- **Reducción de las bajas por enfermedad.** El aire limpio es importante para la salud y el bienestar.
- **Un lugar de trabajo más seguro.** Esto es especialmente importante cuando pensamos en lo que ha sido el mundo en los últimos años. Obviamente, los virus y las bacterias pueden reducirse invirtiendo en un buen purificador de aire en el lugar de trabajo.

## MANTENER EL NIVEL DE HUMEDAD ADECUADO

Una de las cosas que determina la calidad del aire es la humedad, no queremos que el aire sea demasiado seco ni demasiado húmedo. El aire seco puede causar problemas como sequedad de la piel y de los ojos, mientras que una humedad alta da una sensación pegajosa y también crea un buen caldo de cultivo para el moho y los hongos. La humedad normal debe estar entre el 40-60% y ser ligeramente inferior en invierno que en verano.

**Para mantener la humedad en un nivel normal, debería:**

- **Medir la humedad del aire.** Hay muchas opciones de sistemas de medición para proporcionarle una visión general de la calidad del aire en la oficina y le ofrece una visión detallada de las temperaturas, la humedad, la presión del aire y el contenido de radón.
- **¿Aire demasiado seco?** Compruebe el suministro de ventilación y el sistema de humidificación o utiliza un humidificador. Los humidificadores producen vapor que es absorbido por el aire para que la humedad aumente. Lo único que hay que hacer es verter agua en el humidificador y ponerlo en marcha.
- **¿Demasiada humedad?** Compruebe el sistema de extracción de la ventilación o utilice un deshumidificador. Si la humedad es demasiado alta, es un buen caldo de cultivo para microorganismos no deseados como hongos, moho, ácaros y bacterias. Un deshumidificador independiente fador puede ayudarle a mantener la humedad a un nivel adecuado si el sistema general es óptimo



## CREAR UN ENTORNO HIPOALERGÉNICO

Un mal clima interior puede agravar los problemas de las personas con asma y alergias. Es especialmente importante asegurarse de que el aire esté limpio durante la temporada de polen.

**Asegúrese de:**

- **Utilizar filtros de eliminación de polen en el sistema de ventilación.** El aire interior de la oficina suele estar contaminado por las partículas que llevamos con nosotros. Además, el polen y el polvo penetran por las ventanas abiertas y los sistemas de ventilación. Intente bloquear parte de las partículas utilizando filtros antipolen delante de las ventanas y aberturas de ventilación, así como manteniendo las ventanas cerradas en la medida de lo posible.
- **Limpie a fondo.** Llevamos el polen con nosotros cuando llegamos a la oficina, y se acumula en las superficies y alfombras. Puede acumularse fácilmente en las superficies altas, desde donde se arremolina en el aire al menor movimiento en la sala. Por ello, la limpieza es increíblemente importante para el clima de la oficina.

## MANTENER UNA TEMPERATURA IDEAL

**No sólo es molesto cuando hace demasiado frío o calor en el trabajo, sino que también puede reducir su eficacia:**

- Cuando hace demasiado calor, el aire se siente seco e insalubre, a menudo nos cansamos y enfermamos, y la capacidad de trabajar eficazmente y bien se deteriora.
- Si hace demasiado frío, la destreza, la precisión y el ritmo se deterioran, puede haber rigidez muscular, los trastornos reumáticos empeoran y algunas personas se vuelven más susceptibles a las infecciones.

Lo mejor es que las personas que trabajan en la oficina puedan regular ellas mismas la temperatura. Recuerde que el sistema de calefacción debe estar separado del sistema de ventilación, ya que sirven para propósitos diferentes. Aquí tiene algunos consejos para mejorar rápidamente:

- **¿Quiere que haga más calor?** Si hace demasiado frío, se pueden sellar las puertas y ventanas,

instalar fuentes de calor adicionales, alejar el escritorio del frío y las corrientes de aire y ajustar el termostato. Los ventiladores de calefacción pueden utilizarse como fuente de calor adicional y son perfectos si se quiere calentar una sala rápidamente.

- **¿Quiere que haga más frío?** Piénselo dos veces antes de abrir las ventanas para que haga más frío. El aire del exterior puede estar contaminado y ser insalubre. Cuando hace demasiado calor, se pueden montar parasoles exteriores, los equipos que generan calor, como las fotocopiadoras, y se pueden instalar sistemas de refrigeración.

**Un ventilador puede ser la forma más fácil y asequible de refrescar el entorno.**

Para obtener una evaluación completa de su sistema, póngase en contacto con las organizaciones de servicios locales o con el especialista en ventilación de su zona



## MEJORE LA FILTRACIÓN DE SU SISTEMA DE VENTILACIÓN PRINCIPAL

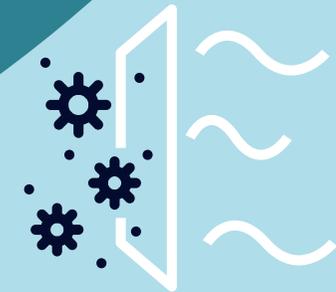
Si usted se encuentra en un edificio grande, es probable que éste tenga una unidad central (Unidad de Tratamiento de Aire) para tratar la ventilación en su edificio. Esta unidad es el corazón de la ventilación y controla la temperatura, la humedad y el suministro de aire limpio en su edificio. Todas las unidades centrales de ventilación están equipadas con filtros de aire para proteger el equipo y purificar el aire. El nivel de limpieza de su aire depende de la calidad del aire exterior (la fuente de aire nuevo), de la calidad del filtrado del aire y de la cantidad de aire limpio que se suministra. **Lo más fácil de mejorar en su sistema es una actualización del filtro de aire. Esta actualización puede mejorar significativamente la calidad del aire, pero la elección correcta del filtro también puede suponer una diferencia notable en su factura energética.**



### **GARANTIZAR QUE LA VENTILACIÓN SEA SUFICIENTE**

La ventilación cumple varios objetivos. Debe proporcionarle un clima confortable para vivir y trabajar. Debe cuidar el edificio para evitar que se acumule la humedad, y debe proporcionarle una buena calidad del aire. Una buena calidad del aire significa que está libre de contaminación atmosférica perjudicial, como partículas y gases. Y debe proporcionar suficiente aire "fresco".

**El aire fresco significa que está limpio y con bajos niveles de CO2 . Equilibrar un sistema de ventilación para conseguir una buena salud y confort no es difícil, pero requiere atención.** Es un buen comienzo para asegurarse de que todas las salas reciben suficiente aire para su ocupación.



### **ELIMINAR LAS FUENTES DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE INTERIOR**

Para conseguir una protección suficiente, elegimos la calidad de un filtro de aire en función de los niveles de contaminación exterior.

**Pero es fácil olvidar que también generamos contaminación del aire dentro del edificio.** Una buena rutina de limpieza general es un buen comienzo. Evite los sprays y aerosoles para la limpieza y, especialmente, los sprays perfumados pueden ser problemáticos ya que están diseñados para permanecer en el aire durante mucho tiempo. El uso de chimeneas y la quema de velas generan cantidades sorprendentes de contaminación del aire interior. Algunos aparatos electrónicos pueden generar tanto partículas como ozono. Evite los calefactores y tenga en cuenta que cocinar en interiores puede generar mucha contaminación del aire. Cuando cocine, asegúrese de que haya una buena ventilación, por no hablar de los efectos evidentes del humo de los cigarrillos. **Hay muchas fuentes de contaminación del aire interior y hay que utilizar el sentido común.**

Únase a la iniciativa

# Sea la voz del aire limpio

