



“El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN para la Prevención de Riesgos Laborales”.

CENTRO DE ASISTENCIA TÉCNICA Y APOYO A EMPRESAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Consecuencias para la salud de un mal uso del aire acondicionado

La llegada del verano trae consigo también la guerra por el control del termostato en la oficina. El ambiente excesivamente frío en la oficina y el contraste con la temperatura exterior causan alrededor del 20% de los resfriados que se padecen durante todo el año.

El mal uso del aire acondicionado también es el causante de la mayoría de infecciones respiratorias, resfriados, irritaciones en los ojos y la piel, lumbalgias, afonías y faringitis durante los meses más calurosos del año.

Además del frío, otro factor que repercute en la salud es la calidad del aire. El funcionamiento y la recirculación del aire acondicionado provocan la absorción de la humedad en las diferentes estancias, y pueden llegar a reseca el ambiente por debajo del 30%. Si esta situación se da de forma continuada, se pueden reseca las mucosas de la nariz y otra vías aéreas al tratarse de un aire más seco, haciéndolas más vulnerables a una infección: rinitis, faringitis, laringitis, bronquitis, neumonías (en casos más severos), dermatitis, sequedad e irritación en los ojos (especialmente en quienes usan lentillas) o dolores de cabeza.

En casos de ambientes demasiado resecos, se recomienda respirar por la nariz, ya que así el aire entra en los pulmones a la temperatura corporal y con el grado de humedad necesario para evitar la sequedad de las vías respiratorias. Otro factor importante de bienestar es la velocidad del aire acondicionado: en verano es recomendable mantener una velocidad media máxima de aire de 0,19 m/s.

¿Cuál es la temperatura idónea para la oficina?

Se recomienda situar el termostato en torno a los 25 grados en verano. A pesar de las indicaciones estándares, encontrar una temperatura con la que toda la plantilla se sienta cómoda es una tarea complicada, pero fundamental, puesto que las condiciones climáticas de los lugares de trabajo constituyen un factor que influye directamente en el bienestar y en la ejecución de las tareas de los empleados. Cada persona es diferente y su temperatura óptima está condicionada por factores como el sexo, la edad, el peso, la actividad desarrollada o el tipo de indumentaria, entre otros.



Además, cuando la temperatura que existe en el exterior es muy diferente a la del interior se da un entorno óptimo para el crecimiento y desarrollo de las bacterias, con el consiguiente peligro de tener una infección respiratoria.

La temperatura óptima en una vivienda ronda entre los 24 y los 26 grados. Si lo ponemos a una temperatura inferior puede causar la inflamación de las vías aéreas superiores, con la posibilidad de padecer sinusitis, laringitis y bronquitis. En los caso más graves incluso una neumonía. Mantener el aire acondicionado a una temperatura inferior a la recomendada no solo implicaría un aumento de enfermedades sino que además supondría un incremento exponencial en el gasto energético, un aumento que se verá reflejado en la factura eléctrica.

Inadecuado mantenimiento del aire acondicionado

El inadecuado mantenimiento del aire acondicionado puede causar que los aparatos actúen como ventiladores esparciendo microorganismos como la Legionella pneumophila, Aspergillus niger y Aspergillus fumigatus. Por ello, es imprescindible realizar un adecuado mantenimiento de todos los aparatos de aire acondicionado y una limpieza de los filtros y depósitos de agua, al menos, dos veces año, cuando se inicia la temporada estival y cuando termina.

El aire acondicionado nos ayuda a pasar un verano mejor, pero debemos utilizarlo siempre con precaución.