

SALUD Y SEGURIDAD

Cómo mejorar la calidad del aire de las oficinas

Fuente: Quirón Prevención

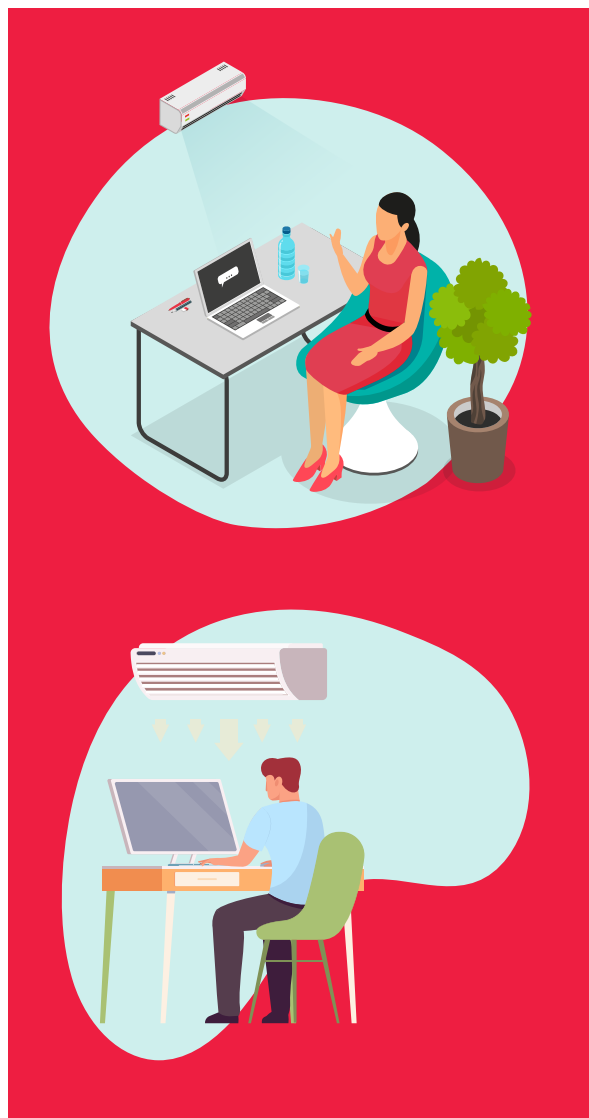
Son múltiples los factores que intervienen en la calidad del aire interior de una oficina y que pueden influir en el estado de salud de los trabajadores. ¿Cómo conseguir una óptima calidad del aire?

La calidad del aire interior hace referencia a la calidad de aire existente dentro de edificios y que está relacionada directamente con el confort y la salud de las personas que los ocupan. Suele aplicarse a ambientes no industriales y cuya concentración de contaminantes es prácticamente de la misma magnitud que las encontradas en el aire exterior. Existen medidas eficaces para mejorar la calidad del aire interior de las oficinas, y hoy en Quirónprevención vamos a mostrártelas con el fin de evitar problemas de salud para los trabajadores

Calidad del aire interior de oficinas, ¿cómo puede afectar a los trabajadores?

Existe la creencia popular de que no es bueno perdonarse, por si acaso uno se relaja y abandona por completo sus responsabilidades. Pero ¿acaso no es la tranquilidad lo que nos ayuda a pensar, razonar y tomar mejores decisiones? La realidad es que la autocrítica no es otra cosa que la expresión del miedo a fracasar, a no ser la El Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios - RITE - es el encargado de establecer las exigencias de eficiencia energética y seguridad que deben cumplir las instalaciones térmicas en los edificios, en las que están incluidos los sistemas de calefacción, refrigeración y ventilación.

En este sentido, establece respecto a la calidad del aire interior que “las instalaciones térmicas permitirán mantener una calidad del aire interior aceptable, en los locales ocupados por las personas, eliminando los contaminantes que se produzcan de forma habitual durante el uso normal de los mismos, aportando un caudal suficiente de aire exterior y garantizando la extracción y expulsión del aire viciado”.



Por su parte, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo asegura que es un hecho la conexión entre el uso de un edificio como lugar de trabajo y la aparición, en algunos casos, de molestias y síntomas que pueden derivar en enfermedades para los trabajadores, siendo los principales responsables los diversos tipos de contaminación.

SALUD Y SEGURIDAD

Síntomas y enfermedades relacionados con la mala calidad del aire interior

Algunos de los síntomas que denotan una calidad de aire deficiente son los siguientes:

Ojos: sequedad, picor, escozor, lagrimeo y enrojecimiento.

Vías respiratorias altas: en nariz y garganta suelen presentarse en forma de sequedad, congestión nasal, picor y escozor, goteo nasal, estornudos y dolor de garganta.

Piel: enrojecimiento, sequedad y picor generalizado o localizado.

Estado general: dolores de cabeza, debilidad, somnolencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad y náuseas.

Enfermedades más frecuentes: las relacionadas con la hipersensibilidad, como asma, rinitis o dermatitis; y también enfermedades infecciosas como la gripe.

Medidas para mejorar la calidad del aire interior en las oficinas

La calidad del aire interior de una oficina depende de múltiples factores como son la calidad del aire exterior, el diseño de los sistemas de ventilación, las condiciones en las que se mantienen dichos sistemas y las fuentes interiores de contaminantes. Por lo tanto, ¿qué medidas se pueden adoptar para mejorar la calidad del aire interior?

Ventilación natural

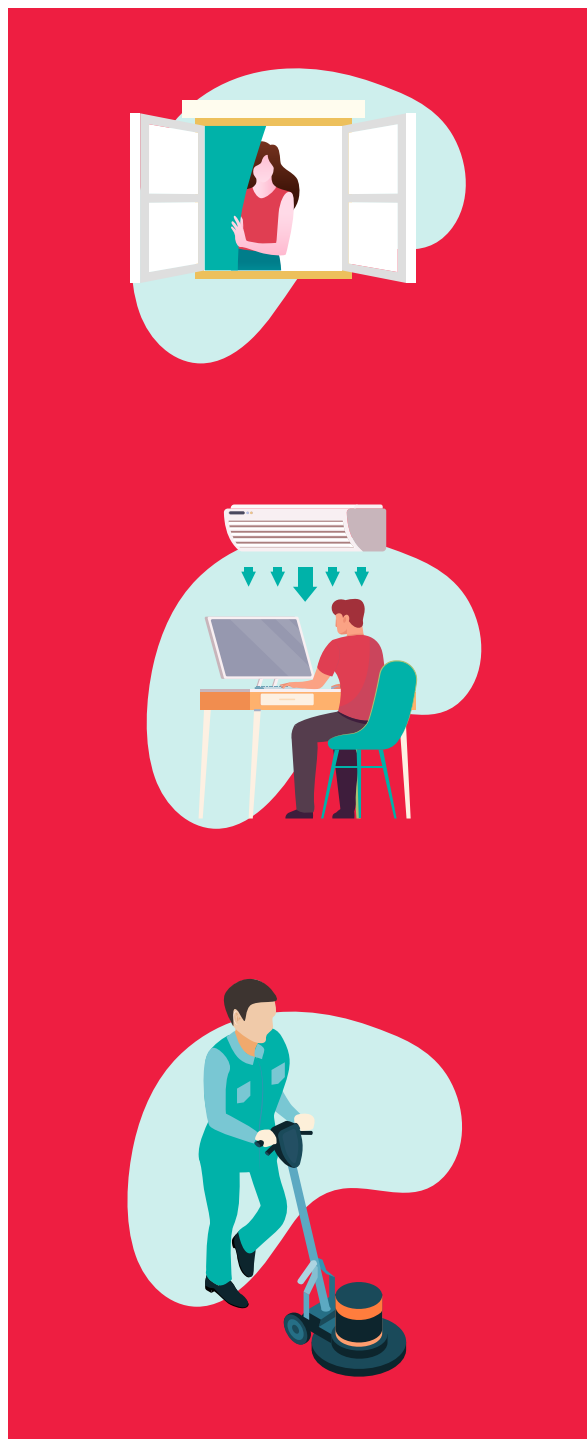
Es recomendable ventilar habitualmente las instalaciones a través de puertas y ventanas. Con tan solo unos minutos de entrada de aire fresco se podrá mejorar la calidad del aire interior.

Uso de la ventilación mecánica

Existen numerosos sistemas de ventilación artificial para interiores que se encargan de que la calidad del aire sea óptima, sobre todo en aquellas partes de la oficina que carecen de ventilación natural.

Adecuada limpieza

Es importante para una adecuada calidad del aire interior la eliminación del polvo y los alérgenos con sistemas de extracción adecuados sobre todo para suelos y paredes.



Después de conocer la importancia de una adecuada calidad del aire interior de las oficinas, así como las consecuencias que puede tener para los trabajadores, en Quirónprevención podemos realizar un estudio específico en tu empresa para buscar las mejores soluciones. Contacta con nosotros y te asesoraremos en lo que necesites.