

## La temperatura ideal en el lugar de trabajo



Consultoría de Aire  
Acondicionado

AIRECLIMAT  
Telefax: (502)24738476  
www.aireclimat.com



El clima también influye en gran medida en nuestro bienestar si hace demasiado frío o demasiado calor, si hay demasiada corriente de aire o si el ambiente es demasiado seco se presentarán más problemas. Si la humedad relativa del aire es baja las consecuencias pueden ser escozor de ojos, mucosas reseca, piel irritada y más tendencia a sufrir resfriados. La cuestión se complica todavía más si en una misma sala trabajan personas acostumbradas a diferentes temperaturas.

Para el bienestar es importante mantener los valores fundamentales de temperatura y de humedad del aire recomendado, así como evitar las corrientes de aire excesivas. Por otra parte, hay que controlar que las mismas herramientas de trabajo no contribuyan al aumento de la temperatura.

- La temperatura ambiente ideal recomendada cuando se trabaja sentado o se realiza una actividad moderada es 20 a 22° C. En verano la temperatura máxima debe ser de 26° C. Este valor sólo debería ser excedido por poco tiempo en caso de temperatura externa elevada.
- Hay que tener en cuenta que no sólo las personas sino también las máquinas influyen en las condiciones ambientales. Este impacto debe ser reducido en la mayor medida posible.
- La humedad del aire debe encontrarse entre el 40 (a veces 50) y 65 por ciento y debe ser controlada. La calefacción es uno de los factores que más influyen en este valor.
- Las corrientes de aire (ocasionadas p.ej. por ventanas y puertas abiertas o por el aire acondicionado) no debería exceder los 0,1 a 0,15 m/s. Hay que evitar las corrientes de aire dirigidas a partes del cuerpo concretas.
- El aire acondicionado se debe poder regular de forma individual. Hay que asegurar que las instalaciones se revisen periódicamente.
- Debe ser posible abrir las ventanas y asimismo deben estar provistas de algún dispositivo para evitar el deslumbramiento. La luz solar puede calentar de forma extrema la temperatura ambiental. Los dispositivos exteriores ofrecen la mejor protección contra el sol.
- Las plantas pueden mejorar el ambiente y son recomendables en cualquier caso. Aumentan la humedad relativa y filtran sustancias nocivas del aire.

Fuente:

<http://softwarelibre.unsa.edu.ar/slw/HTML/suse/ch08.html#id3518606>

