

Calefacción. La calefacción ha de crear una temperatura uniforme, sin focos ni corrientes de aire perceptibles. Evitar focos de calor localizados (por ejemplo, enfocarse una estufa a los pies), porque perjudica la circulación sanguínea.

Aire acondicionado. Muchas zonas de España son calurosas en verano, y cada vez más debido al cambio climático. Por ello, refrigerar un poco el aire nos puede ir bien. No obstante, hay que tener en cuenta algunas normas al usar el aire acondicionado:

- No abusar. Es suficiente bajar la temperatura hasta 26°C.
- No exponerse a la corriente de aire frío que sale del equipo.
- Controlar la humedad ambiental. El aire acondicionado tiende a reseca el ambiente, al condensar el agua del aire.

Ventilación. El aire ha de estar limpio. Para ello, se ha de renovar periódicamente. En general, las pautas de ventilación domésticas son adecuadas, salvo que uses algún equipo que genere emisiones (ej. determinadas impresoras). Para mantener una buena calidad del aire interior debes:

- Ventilación natural. Abre las ventanas 3 veces al día (antes de iniciar la jornada, durante la pausa de mediodía y al finalizar). Para asegurar que se renueva el aire, has de generar corriente de aire abriendo otras ventanas.
- Ventilación especial. Si usas algún equipo que genere emisiones, ha de ventilar de acuerdo con las especificaciones del fabricante.

Corrientes de aire. En tu zona de trabajo sólo ha de producirse corriente de aire cuando ventiles; en esos momentos, procura no encontrarte allí. Sabrás que una corriente de aire es perjudicial si la percibes sin ninguna duda.

De ti también depende

Prevención Teletrabajo Condiciones ambientales



¿Sabías que?

Las condiciones ambientales influyen sobre nuestra salud general, sobre nuestra salud psicosocial y sobre nuestra percepción de confort.

- La humedad insuficiente reseca las mucosas y la excesiva facilita la aparición de enfermedades respiratorias por ser caldo de cultivo de microorganismos.
- Pasar frío o calor produce sensación de incomodidad y ello nos genera irritabilidad y afecta a nuestra salud psicosocial.
- El ruido de fondo elevado y los ruidos bruscos, afectan a nuestra concentración y aumentan la carga mental.
- La iluminación insuficiente produce fatiga visual e irritabilidad.

Aunque no estemos en situaciones extremas, los factores ambientales repercuten sobre nuestra salud.

Por ello debes

Cuando elijas un lugar en tu vivienda para trabajar, asegúrate de que tendrás buenas condiciones ambientales. Para ello, debes aplicar algunas pautas.

Ruido de fondo. El ruido constante nos dificulta la concentración, porque es un estímulo permanente. Es posible que nos parezca que nos hemos “acostumbrado”, pero nuestro cerebro lo sigue percibiendo. También las interrupciones por sonidos bruscos o repentinos hacen que perdamos la concentración y tengamos que retomarla. Si pasa de manera frecuente, acabará afectándonos.

Para evitarlo:

- Selecciona un lugar de la vivienda sin apenas ruidos externos, donde tengas sensación de tranquilidad. Cierra la puerta si es preciso.
- Evita escuchar música estridente o a alto volumen. Si pones música ambiental, que sea relajante y a bajo volumen.
- Si usas auriculares para el teléfono, gradúa el volumen de manera que oigas bien, pero no sea elevado.

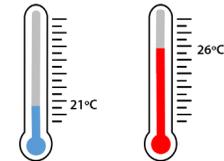
Iluminación. Las condiciones que debe cumplir son:

- **Nivel mínimo general.** La iluminación ambiental ha de ser suficiente para trabajar en horas diurnas sin foco auxiliar. El nivel recomendado es de 500-1.000 lux; has de poder leer sin esfuerzo la letra de menor tamaño que uses habitualmente. Si tienes más de 40 años, necesitas al menos 1.000 lux y si eres mayor de 60, entonces necesitarás al menos 1.500 lux.
- **Color de la luz.** El color de la luz depende del iluminante y se mide mediante la temperatura de color. Se recomienda que esté entre 3.300°K y 5.300°K. Si la iluminación predominante es la solar, es mejor luz de temperatura alta (blanca); si la que predomina es la artificial, es más agradable la luz cálida (temperatura más baja).
- **Foco auxiliar.** Úsalo en horas nocturnas y cuando necesites más luz para ver los detalles. El foco ha de permitirte disponer de al menos 500 lux más.
- **Deslumbramientos y reflejos.** Los focos de luz (bombillas, leds, sol) no han de ser visibles por el ojo; han de estar apantallados o quedar fuera del campo de visión.
Las superficies de trabajo han de ser mates.



Temperatura. Las condiciones ideales de temperatura son:

- **Invierno:** No bajar de 21°C
- **Verano:** No subir de 26°C



Regula la temperatura entre estos límites, de forma que te sientas confortable.

Humedad. La humedad ha de estar entre 30% y 70%. Dependiendo de donde vivamos, el aire exterior puede ser más o menos húmedo. Por otra parte, la calefacción y el aire acondicionado modifican la humedad ambiental. Por ello, te recomendamos:

- Medir la humedad mediante un higrómetro y tenerlo en cuenta al regular la calefacción y el aire acondicionado.
- Ventilar para introducir aire con un nivel de humedad más adecuado.
- Usar un humidificador cuando sea necesario, pero sin abusar. Recordemos que el exceso de humedad tampoco es bueno