

La UPRL informa



SISTEMAS DE AIRE ACONDICIONADO, USO RESPONSABLE PARA NUESTRA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE

El uso de los sistemas de aire acondicionado está cada vez más generalizado y ya no solo es algo común en los lugares públicos y centros de trabajo, sino que también está en muchos hogares.

En estos momentos del año la **diferencia de temperaturas entre los lugares cerrados y la calle puede ser mayor de 10°C**, lo que somete a nuestro organismo a agresiones que pueden suponer molestias y daños a la salud y llegar a ocasionar hasta el **50% de las bajas laborales en verano**.

¿CÓMO INFLUYE EL AIRE ACONDICIONADO EN NUESTRA SALUD?

- En condiciones normales el aire que entra por nuestras fosas nasales se calienta y filtra en su mucosa, antes de llegar a las vías respiratorias y pulmones.
- Cuando el aire es excesivamente frío, la mucosa no puede realizar su función lo que nos obliga a respirar por la boca. Esto ocasiona que seamos más propensos a la aparición de catarros, faringitis, tos, rinitis...
- También hay que tener en cuenta que el aire acondicionado ocasiona mayor sequedad en el ambiente, lo que contribuye a las molestias rinofaríngeas, irritaciones dérmicas y sequedad en ojos. Esto es más manifiesto en usuarios de Pantallas de Visualización de Datos, más aún si se utilizan lentillas, ya que puede ser tan irritante que impida el uso de las mismas. Esta sequedad junto con el aire frío disminuye las defensas de nuestros bronquios haciéndonos

La UPRL informa

más susceptibles a infecciones.

- La exposición directa al aire frío de nuestra cabeza, hombros y espalda también ocasiona cefaleas y contracturas musculares que pueden ser persistentes y difíciles de curar si nos mantenemos en las mismas condiciones de temperatura.

INFLUENCIA DEL AIRE ACONDICIONADO EN EL MEDIO AMBIENTE

- **El uso de electricidad en los meses de verano en nuestro país aumenta considerablemente**, debido, sobre todo, al uso de sistemas de climatización. Estos aparatos consumen mucha electricidad lo que agrava el problema del calentamiento global.
- Se han realizado recientemente tesis doctorales que **cuantifican en 1,5-2°C el aumento de temperatura** en una ciudad como Madrid debido al uso del aire acondicionado en verano.

¿CÓMO EVITARNOS PROBLEMAS DE SALUD MEJORANDO EL USO DE LOS SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN?

- Para evitar problemas respiratorios en trabajos sedentarios o en nuestros domicilios es recomendable programar los aparatos **entre 23 y 26 grados**.
- **Mantener cerrado el espacio** al que se destina el aire acondicionado.
- **Limpiar los filtros** y hacer un mantenimiento adecuado de los aparatos.
- Seleccionar el aparato adecuado a nuestras necesidades recomendándose equipos de **clase energética A o inverter**, porque consumen menos energía.
- **Apagar el aparato cuando no haya nadie** en el espacio donde está destinado.
- **Evitar exponernos directamente al flujo de aire** para evitar la aparición de migrañas y contracturas musculares.

¡Si tienes que utilizar prendas de abrigo en tu puesto de trabajo en verano, posiblemente no estés haciendo un uso racional del Sistema de Climatización!