



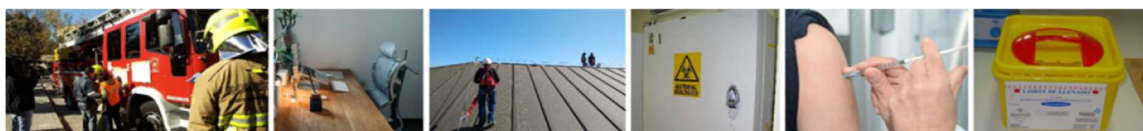
Síndrome del edificio enfermo y calidad de aire



Proteger la **salud y seguridad** de las personas es el principal objetivo que se persigue cuando se trata de diseñar un espacio y controlar la **calidad de su aire interior**.

Con el término aire interior nos referimos a aquellos espacios de interior no industriales, como **viviendas, oficinas y edificios de uso público**. Espacios donde se pasa la mayor parte del día (en torno al 90% del tiempo), por lo que la calidad del aire que respiramos en ellos tiene una incidencia directa en nuestra salud.

Llevar un control activo en la calidad del aire de los espacios cerrados como sería el caso de las oficinas o los lugares de uso público es un aspecto muy importante para garantizar el bienestar. Por eso debes conocer el **síndrome de los edificios enfermos y el impacto negativo que estos tienen en nuestra salud**.





INFORMACIÓN 2025:

Síndrome del edificio enfermo y calidad del aire

Síntomas de una mala calidad del aire

La [Organización Mundial de la Salud](#) nos alerta de que al año **3,8 millones de personas mueren prematuramente** por enfermedades atribuibles a la **contaminación del aire interior**.

De hecho, en 1982 se definió lo que se conoce como **Síndrome del Edificio Enfermo (SSE)** y supone el **conjunto de molestias y enfermedades que un edificio causa en sus ocupantes** y cuyo origen está en el mal estado del edificio, concretamente en la mala calidad de su aire.

Algunos de los **síntomas** que nos permiten **conocer si estamos expuestos a una mala calidad de aire**, según el [Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo](#), son los siguientes:

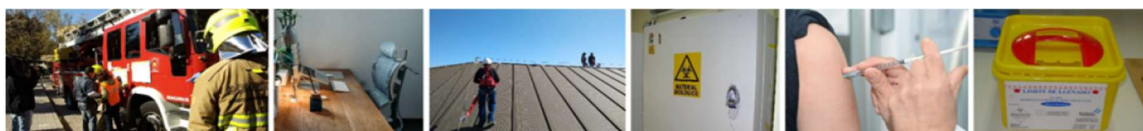
- Irritaciones de ojos, nariz y garganta.
- Sensación de sequedad en membranas mucosas y piel.
- Ronquera.
- Respiración dificultosa.
- Eritemas (erupciones cutáneas).
- Hipersensibilidades inespecíficas.
- Náuseas, mareos y vértigos.
- Dolor de cabeza.
- Fatiga mental.
- Elevada incidencia de infecciones respiratorias y resfriados.

¿Cuáles son los principales contaminantes del aire interior?

Y te preguntarás, ¿cuáles son los responsables de este empeoramiento del aire? Pues bien, los **contaminantes del aire interior** son variados, **desde contaminantes químicos, compuestos orgánicos volátiles (COV), dióxido y monóxido de carbono, hasta** una alta carga de **partículas biológicas** (hongos, bacterias, esporas, virus, etc.).

El **control de estos últimos**, los patógenos, son actualmente **prioritarios**, ya que la **COVID-19** ha marcado un antes y un después en la adecuación y mantenimiento de la calidad del aire interior.

Por ello, mantener una correcta calidad del aire interior es uno de los principales retos que debe afrontar cualquier empresa en materia de **prevención y seguridad laboral**.





INFORMACIÓN 2025:

Síndrome del edificio enfermo y calidad del aire

La calidad del aire y su relación con el rendimiento laboral

Está demostrado que una **mala calidad del aire no solo incide sobre la salud, el confort y el bienestar, sino también** sobre la **productividad**.

De acuerdo con un estudio publicado por la Escuela de Salud Pública de Harvard, un **ambiente de trabajo mal ventilado repercute de manera negativa en las funciones cognitivas** de las personas que se encuentran en él.

¿Por qué? Muy sencillo: si la **calidad del aire interior es óptima**, en el **ambiente se reducirá la presencia de elementos contaminantes y aumentará la cantidad de oxígeno**. Y como ya sabemos, cuanto más oxígeno llegue al cerebro, mejor será su rendimiento cognitivo.

