

TRANSFORMA EL AIRE, TRANSFORMA EL TRABAJO

Un estudio de Airzone revela que el **74%** de los trabajadores españoles ha experimentado síntomas relacionados con la mala calidad del aire en los lugares de trabajo. Inhalar aire contaminado puede producir síntomas como dolor de cabeza (**67.4%**), fatiga o cansancio (**67.7%**) y mareos (**48.5%**).

Según la **OMS** casi un **30%** de los lugares de trabajo interiores presentan problemas relacionados con la calidad del aire. Por ello, se valorarán los condicionantes, las características particulares del lugar de trabajo, de las operaciones que se desarrollen y del clima de la zona.

REGULACIÓN DE LA CALIDAD DEL AIRE INTERIOR EN OFICINAS

Real Decreto 486/1977 sobre lugares de trabajo en su Anexo III establece una serie de criterios para los parámetros:



TEMPERATURA

- TRABAJOS SEDENTARIOS: 17-27°C
- TRABAJOS LIGEROS: 14-25°C



HUMEDAD RELATIVA

- LOCALES EN GENERAL 30-70°C
- LOCALES CON RIESGO DE ELECTRICIDAD ESTÁTICA 50-70%



VELOCIDAD DEL AIRE

- TRABAJOS EN AMBIENTES NO CALUROSOS 0.25m/s
- TRABAJOS EN AMBIENTES CALUROSOS:
 - SEDENTARIOS 0.5m/s
 - NO SEDENTARIOS 0.75m/s

Además, establece unos valores de renovación mínima del aire en los locales de trabajo:

m ³ de aire limpio/hora por trabajador	
Trabajos sedentarios en ambientes no calurosos, ni contaminados por humo de tabaco	30
Casos restantes	50

La **ventilación** es el intercambio del aire interior de las estancias con el aire exterior para crear un ambiente cómodo. La mala ventilación puede producir acumulación de contaminantes físicos o factores termo-higrométricos, contaminantes químicos como radón ozono, biocidas... y biológicos como bacterias polvo, moho, virus, ácaros...



Fuente: Calidad del ambiente interior de trabajo (INSST)

En la práctica, la correcta renovación del aire y el diseño adecuado de los sistemas de ventilación permiten controlar la mayor parte de los factores anteriores sin necesidad de recurrir a mediciones complejas, garantizando condiciones higiénicas aceptables y el cumplimiento de los estándares técnicos de calidad ambiental interior.

Un ambiente saludable es responsabilidad de toda la organización y aporta múltiples beneficios.

BENEFICIOS DE UNA BUENA CALIDAD AMBIENTAL

PROPORCIONA CONFORT Y BIENESTAR

MEJORA EL AMBIENTE LABORAL

AUMENTA EL RENDIMIENTO

DISMINUYE LOS PROBLEMAS DE SALUD

GESTIÓN INTELIGENTE Y AHORRO ENERGÉTICO

REDUCE EL ABSENTISMO

Fuente Elaboración propia



“VENTILACIÓN INTELIGENTE, EQUIPOS MÁS RESILIENTES”

BOLETÍN DE
PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES

NUM. 25
ABRIL DE 2026

MEDIDAS PREVENTIVAS

“La salud en el trabajo comienza con lo que respiramos” -Inspirada en principios de salud ocupacional-

La organización y el personal, a nivel individual, deben conocer y concienciarse de los factores de riesgo que produce la inadecuada ventilación de los lugares de trabajo y promover entornos laborales sanos y saludables, eliminando los factores contaminantes y optimizando la ventilación.

Las medidas preventivas a nivel local deben ser implementadas por la organización, aunque resulta imprescindible la actitud responsable y consecuente de todo el personal. Este compromiso contribuirá notablemente a mejorar la calidad del servicio y el bienestar en el entorno laboral, repercutiendo positivamente en la salud física y mental de toda la plantilla.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Control ambiental, manteniendo temperaturas confortables (17-27°C) y humedad relativa entre 40-60%.

Garantizar una buena ventilación, higienizando y aireando los edificios y/o implementando **ventilación mecánica y purificadores de aire** que eviten los contaminantes.

Inspecciones preventivas regulares de los sistemas de climatización y ventilación, filtraciones y humedad, problemas eléctricos.

Elegir materiales de acabado tales como pinturas, barnices, maderas, cerámica, textiles o mobiliario que **no contengan sustancias nocivas**.

Instaurar protocolos de limpieza que eviten la acumulación de polvo (paños húmedos o microfibra).

Diseñar y ejecutar espacios adecuados al número de trabajadores.

Proporcionar formación específica, que permita conocer los beneficios y factores de riesgo asociados a la ventilación de los espacios y prevenir trastornos.

Garantizar la vigilancia específica de la salud ante factores de riesgo relacionados con el ambiente en los lugares de trabajo.

Promoción de la actividad física.

Desarrollar un **clima laboral saludable**, que evite el riesgo psicosocial y ergonómico tan dañinos para la salud física y mental del personal laboral.

Reducir o **planificar la rotación de tareas** en las **jornadas laborales largas**, **aumentar la motivación** del personal reconociendo su desempeño y fortaleciendo las respectivas habilidades interpersonales.

MEDIDAS INDIVIDUALES

Mantener los espacios de trabajo limpios y organizados, eliminando residuos rápidamente y gestionando el polvo, lo que mejora la calidad del aire.

Evitar el uso de productos que contaminen el aire interior y procurar mantener un nivel de humedad adecuado.

Planificar la jornada laboral, realizando **pausas para tomar aire fresco** y rotaciones adecuadas a las tareas.

Abrir ventanas y puertas periódicamente, al menos durante **15 minutos**, favoreciendo la **ventilación cruzada** con la apertura de lados opuestos para generar una corriente de aire. Se recomienda **ventilar durante las horas de menor contaminación exterior**.

Mantener las rejillas de ventilación y los filtros de aire limpios. Evitar obstruir ventanas, puertas y salidas de ventilación.

Evitar la saturación del espacio, reduciendo el número de personas si es posible.

Incorporar plantas de interior (al menos una por cada 10 m²). Algunas plantas (ficus, lirio de la paz, lengua de tigre, palmera de bambú, poto, cintas...) tienen la capacidad de absorber contaminantes y aumentar los niveles de oxígeno.

Reportar cualquier problema relacionado con la calidad del aire o los problemas del edificio.

Adoptar una alimentación, hidratación y ejercicio físico en niveles saludables.

Mantener una buena relación con los compañeros de trabajo.

“Un trabajador motivado necesita luz, aire y respeto”



sepreea@ea.mde.es



915034548



“VENTILACIÓN INTELIGENTE, EQUIPOS MÁS RESILIENTES”

BOLETÍN DE
PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES

NUM. 25
ABRIL DE 2026



seprea@ea.mde.es



915034548