

A woman with curly blonde hair and glasses, wearing a black blazer over a white t-shirt, is smiling and looking towards the camera. She is standing in an office environment with other people and desks visible in the background.

Manual sobre el aire limpio:

**Formas
sencillas de
mejorar el aire
que respiras**

La salud humana en el lugar de trabajo está en peligro, y sabemos que los ocupantes del lugar de trabajo confían en que sus empleadores velen por su salud y bienestar y les presten apoyo. Esta guía le ofrece medidas sencillas y prácticas para crear un entorno interior más saludable.



¿La calidad del aire interior, un derecho humano?

La salud y el bienestar en el lugar de trabajo nunca han sido tan urgentes, ya que una calidad del aire interior (IAQ) de alto nivel desempeña un papel fundamental en la reducción de la propagación de enfermedades respiratorias. La desagradable realidad es que el aire interior suele estar entre dos y cinco veces más contaminado que el aire exterior.

Un estudio reciente reveló que una mejor calidad del aire interior **podría reducir las bajas por enfermedad y mejorar el rendimiento en un**

impresionante 35 %*. Este es un punto crucial si tenemos en cuenta que normalmente pasamos hasta el 90 % de nuestro tiempo en interiores.

Las consecuencias de una calidad del aire deficiente para los ocupantes del lugar de trabajo suelen considerarse una cuestión secundaria, **pero el coste de garantizar un aire interior más limpio y saludable suele ascender solo a unas decenas de euros por empleado al año**. Sin embargo, el aumento de la productividad puede suponer hasta varios miles de euros por empleado al año.

*<https://www.healthaction.org/updates/04-19-22-digest>

Por qué la calidad del aire interior es importante para la salud

El aire interior de mala calidad es irritante a corto plazo y puede causar molestias respiratorias y trastornos mentales transitorios. Sin embargo, a largo plazo, las partículas más pequeñas pueden llegar al corazón, al cerebro e incluso atravesar la barrera hematoencefálica, lo que puede provocar problemas degenerativos a largo plazo o incluso la muerte.

La mejora de la salud en el lugar de trabajo no solo conduce a una reducción significativa de las bajas por enfermedad y a un aumento de la productividad, sino que también demuestra el compromiso de su organización con la protección de la salud de los empleados, lo que aumenta su atractivo como empleador y le ayuda a retener a sus mejores talentos.



Trabajo más eficiente

Los lugares de trabajo con un clima interior saludable suelen experimentar una mayor capacidad funcional y un aumento de la productividad.



Empleados satisfechos

Los estudios demuestran que la buena calidad del aire es algo que valoramos y esperamos en el lugar de trabajo.



Reducción de las bajas por enfermedad

El aire limpio es importante para la salud, el bienestar y el cumplimiento de los objetivos empresariales y de RSC de su organización.

Los 11 contaminantes más importantes que hay que controlar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) revisa y reevalúa continuamente las directrices sobre contaminantes atmosféricos, reforzando y endureciendo constantemente los niveles recomendados. Basándose en datos empíricos y en la creciente conciencia de que ningún nivel de contaminación atmosférica es seguro para los seres humanos, las directrices tienen por objeto salvar vidas reduciendo las muertes evitables causadas por los contaminantes atmosféricos.

CONTAMINANTE	REPERCUSIÓN EN LA SALUD
Polvo grueso	Repercusión limitada en la salud. El cuerpo humano puede «filtrar» estas partículas a través de los pelos de la nariz y las membranas mucosas.
PM10 – partículas gruesas	Pueden llegar a los conductos respiratorios y provocar una disminución de la función pulmonar.
PM2.5 – partículas finas	Pueden penetrar en los pulmones y causar una disminución de la función pulmonar, así como problemas cutáneos y oculares.
PM1 – partículas de combustión	En el peor de los casos, las PM1 pueden contribuir a enfermedades mortales como ataques cardíacos, cáncer de pulmón, demencia, enfisema, edema y otras enfermedades graves, que pueden provocar una muerte prematura.
Compuestos orgánicos volátiles (COV)	Puede tener efectos adversos para la salud a corto y largo plazo.
Ozono troposférico (O3)	Puede causar irritación de las vías respiratorias y degradar la vegetación y los ecosistemas.
Dióxido de nitrógeno (NO2)	Puede causar graves daños a la salud humana, incluyendo daños al sistema respiratorio.
Dióxido de azufre (SO2)	Incluso una exposición a corto plazo puede dañar el sistema respiratorio.
Monóxido de carbono (CO)	Es peligroso incluso en niveles de exposición bajos y mortal en concentraciones elevadas.
Dióxido de carbono (CO2)	Las concentraciones elevadas pueden tener consecuencias para la salud, como dolores de cabeza, mareos, dificultades respiratorias, aumento de la frecuencia cardíaca, elevación de la presión arterial, coma y asfixia.
Bacterias y virus	inflamación de las vías respiratorias, bronquitis, neumonía, crisis asmáticas e insuficiencia respiratoria aguda. En casos graves o repetidos pueden dejar secuelas como fibrosis pulmonar, disminución permanente de la capacidad respiratoria y mayor riesgo de nuevas infecciones.

Controle la calidad del aire interior: muchos caminos, un mismo objetivo

Mejorar la calidad del aire interior no tiene por qué ser complicado ni caro. Existen muchos enfoques, grandes y pequeños, que pueden marcar una diferencia real para la salud y el bienestar.



Cada lugar de trabajo es único, y la solución adecuada depende de su edificio, su personal y sus objetivos.

- Algunas organizaciones comienzan por **supervisar la calidad del aire** e identificar las áreas clave que deben mejorarse.
- Otras se centran en **mejorar la ventilación, controlar la humedad** o reducir las fuentes de contaminación interior.
- Medidas sencillas como la limpieza regular, **el uso inteligente de purificadores de aire** y la participación de los empleados en la retroalimentación pueden contribuir a crear un entorno más saludable.

El recorrido de Camfil en la calidad del aire interior:

En Camfil, hemos ayudado a miles de organizaciones a controlar la calidad del aire interior, paso a paso. Nuestra propia experiencia nos ha enseñado que cada mejora cuenta y que el asesoramiento de expertos puede ayudarle a encontrar el mejor camino a seguir.



Mida la calidad del aire interior

Identifique las posibles fuentes de contaminación del aire interior en todas sus instalaciones de trabajo mediante la instalación de un monitor de calidad del aire interior (IAQ), como el AirImage Sensor de Camfil. El monitor de Camfil cuenta con un sensor de calidad del aire integrado que mide las concentraciones de partículas en suspensión en el aire, como el polvo más fino, el moho, las bacterias y los virus.



Analice los resultados

Los resultados de un monitor de calidad del aire interior le proporcionarán una gran cantidad de datos que servirán de base a la organización para identificar los contaminantes atmosféricos nocivos y determinar las medidas que deben adoptarse para corregir los problemas.

Si la calidad del aire interior no cumple con los estándares, he aquí un ejemplo de plan de acción:

- Actualizar los filtros de aire de suministro y recirculación
- Instalar filtros o purificadores de aire
- Aumentar la ventilación
- Seguir formando a los empleados sobre las mejores prácticas de calidad del aire interior en el lugar de trabajo.



Purifique y mejore los sistemas de ventilación

Una vez configurados correctamente sus monitores de calidad del aire interior, purifique el aire actualizando, mejorando y manteniendo una ventilación adecuada:

- Optimice el sistema HVAC y revise los filtros y el entorno del sistema cada trimestre.
- Mejore los filtros de aire de su sistema de ventilación para eliminar las bajas concentraciones de la mayoría de los contaminantes de origen externo e interno.
- Cambie a termostatos inteligentes programables para lograr una mayor eficiencia energética.
- Revise todo su sistema de ventilación si es necesario.
- Instale sistemas que compartan datos entre el personal de la empresa para informarles y alertarles sobre una posible exposición a condiciones de aire interior por debajo de los estándares.



Controle la humedad

- Controle la humedad instalando humidificadores o deshumidificadores.
- Instale purificadores de aire en lugares estratégicos para eliminar el polvo, el polen, los virus y las bacterias presentes en el aire.
- Instálelos en zonas donde los contaminantes del aire puedan acumularse con mayor facilidad (puestos de trabajo con mucha gente y salas de impresión).



Evite el hacinamiento y elimine la contaminación exterior

Controle y optimice el espacio destinado a los ocupantes del edificio para evitar el hacinamiento en espacios reducidos, con el fin de prevenir el riesgo de infección y la concentración de CO₂.

Elimine las fuentes de contaminación exterior: cierre las ventanas cuando se prevea que los niveles de polen o partículas sean elevados. Instale filtros de eliminación de polen en el sistema de ventilación y filtros antipolen en las mosquiteras de las ventanas para evitar la acumulación de alérgenos.



Sea receptivo

Desarrolle una estrategia con su equipo para implantar procedimientos claros para documentar y atender las quejas, incluyendo un registro detallado, planes de acción sencillos y calendarios de seguimiento explícitos. Es fundamental responder siempre con prontitud a los empleados cuando se comunican problemas de salud.



Más saludables juntos – hacer que perdure

Conviértase en el defensor del aire limpio en su organización y asegúrese de que la calidad del aire interior siga siendo una prioridad en la agenda del equipo directivo de su organización y se debata periódicamente. Además, mantenga informado al equipo directivo de su organización, por ejemplo, sobre el calendario de control periódico de la calidad del aire interior (IAQ) y las revisiones de mantenimiento del sistema HVAC.

Dentro de su organización, dar a conocer la importancia de la calidad del aire interior ayudará a que sus equipos de RR. HH. se sientan mejor respaldados a la hora de garantizar unas mejores condiciones de salud y bienestar, lo que distinguirá a su organización como pionera en un entorno de trabajo centrado en los empleados.

- 1. Nombrar a un responsable de la calidad del aire:**
una persona encargada de la calidad del aire interior (FM, RR. HH., HSE).
- 2. Supervisar y comunicar:** realizar comprobaciones periódicas, compartir los resultados y formar al personal.
- 3. Lista de comprobación:** revisión trimestral de 10 puntos (filtros, humedad, limpieza).
- 4. Fomentar la retroalimentación:** “Si nota algún síntoma o tiene alguna inquietud, ¡no dude en comunicarlo!”

Dé el siguiente paso: estamos aquí para ayudarle

Abordemos juntos la calidad del aire interior (IAQ) de la forma más sostenible y clara posible para proteger a las personas y a nuestro planeta. Dé el primer paso y reserve una consulta gratuita con los expertos en aire limpio de Camfil.

Envíenos un correo electrónico a **sales.spain@camfil.com**



Camfil: líder mundial en filtros de aire y soluciones de aire limpio.

Desde hace más de medio siglo, Camfil contribuye a que las personas respiren un aire más limpio. Como fabricante líder de soluciones de alta calidad para la purificación del aire, ofrecemos sistemas comerciales e industriales de filtración y captación de polvo que mejoran la productividad de los trabajadores y los equipos, minimizan el consumo energético y benefician la salud humana y el medio ambiente.

Para descubrir cómo Camfil puede ayudarle a proteger a las personas, los procesos y el medio ambiente, visítenos en [camfil.es](https://www.camfil.es).