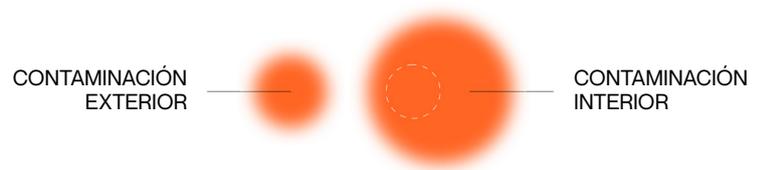


A photograph of a modern office interior. In the foreground, there is a light-colored wooden desk with a white curved lamp. Behind the desk, several black ergonomic office chairs are visible. The background consists of large glass windows with black frames, reflecting the office lights. The overall lighting is soft and professional.

# 19 consejos para la mejora de la calidad del aire interior en la oficina

Cuando abrimos las ventanas o a través de ventilación mecánica, el aire de la calle entra en los espacios interiores y los contamina. A esto se le suman las emisiones de materiales de construcción y mobiliario, la pintura de las paredes, los tejidos, los productos de limpieza o el tabaco, que en su conjunto alteran la calidad del aire interior. Nuestros hábitos y usos del espacio, así como la temperatura y la humedad, son los condicionantes finales que definen la calidad del aire interior que respiramos.



**Es por este motivo que es necesario crear dinámicas y rutinas que generen conciencia sobre el aire que respiramos y velen por una calidad del aire interior óptima.**

---

## Recomendaciones como **usuario** de la oficina

---

### ● **Airea la oficina con ventilación natural**

En función de la cantidad de gente ocupando un mismo espacio, el CO<sub>2</sub> se puede acumular rápidamente y generar un ambiente viciado y que puede dar sensación de adormecimiento. Si puedes, ventila la sala a menudo de forma natural durante unos minutos.

### ● **Si tienes síntomas asociados al síndrome del edificio enfermo, comunícalo a tu superior**

Irritación de ojos, nariz y garganta, sensación de sequedad en las mucosas, dificultades al respirar, erupciones cutáneas, hipersensibilidades inespecíficas, náuseas, mareos, vértigo, dolor de cabeza o fatiga mental son algunos de los síntomas del edificio enfermo. Si durante los días que trabajas en la oficina, tú o tus compañeros detectáis estos síntomas, es necesario comunicarlo a la persona responsable y llevar a cabo una revisión exhaustiva del lugar, ya que podría tratarse de un edificio enfermo.

### ● **No bloques las salidas del sistema de ventilación mecánica**

No deben bloquearse las salidas de ventilación para no alterar el equilibrio del sistema de ventilación mecánica del edificio. Muebles y otros objetos pueden alterar el flujo de aire y evitar una buena renovación.

### ● **Evita el uso del transporte motorizado y privado**

La contaminación atmosférica afecta directamente a la calidad del aire interior. Por eso es recomendable el uso de transporte no motorizado y la movilidad activa para ir a la oficina. Si no es posible, es necesario priorizar el transporte público en vez del privado.

---

● **No fumes dentro del edificio y tampoco en sus proximidades**

Fumar en el interior de un espacio empeora la calidad del aire, pero esta contaminación puede prolongarse en el tiempo, ya que el material particulado y otros químicos pueden impregnar el mobiliario, las paredes y los tejidos. Para una óptima calidad del aire, el tabaco debe erradicarse también en las proximidades de los accesos a los edificios. En edificios de distintas plantas, la variación de presión hace que el aire exterior penetre por las plantas inferiores y suba a las más altas.

---

● **Guarda la comida en zonas habilitadas para ello, refrigerándola si es necesario**

La comida atrae plagas y puede generar malos olores si no se refrigera o conserva como es debido. Para evitarlo, mantén limpias las áreas de almacenamiento de comida y neveras.

---

● **Tira la basura en los espacios designados**

Tira los residuos orgánicos en el contenedor designado. Pueden generar olores y agentes biológicos que afectan negativamente a la calidad de aire interior.

---

● **Cuida las plantas de la oficina**

La acumulación de agua en las plantas puede ser una fuente de crecimiento de hongos que, al realizar esporas, pueden causar una mala calidad del aire interior. Una humedad excesiva también puede hacer que proliferen el crecimiento de hongos en las paredes.

---

● **Evita la saturación de las salas de reuniones**

El CO<sub>2</sub> en salas de reuniones u oficinas llenas de gente aumenta rápidamente por encima de los valores recomendados (800-1000 ppm). En la medida de lo posible, repártios en distintas salas, promoviendo la conexión a las reuniones a través de videollamada y ventila el espacio de forma natural durante y después de cada reunión.

---

## Recomendaciones para las personas **responsables** de la oficina

---

● **Infórmate sobre el sistema de ventilación de la oficina**

La forma de mantener una buena calidad de aire interior cambia en función de los tipos de ventilación de los que dispongas. La ventilación natural, por ejemplo, es más efectiva de forma cruzada, abriendo puertas y ventanas a la vez durante pequeños períodos de tiempo a lo largo del día. Los sistemas de ventilación mecánica, por su parte, pueden contar con filtros que requieren un mantenimiento regular.

---

● **Ten una relación activa con las empresas de mantenimiento**

Es necesario un espíritu colaborativo con los equipos responsables de los sistemas de ventilación del edificio para llevar el control y la mejora de la calidad del aire interior.

---

● **Vigila los síntomas asociados al síndrome del edificio enfermo del personal**

Irritación de ojos, nariz y garganta, sensación de sequedad en las mucosas, dificultades para respirar, erupciones cutáneas, hipersensibilidades inespecíficas, náuseas, mareos, vértigo, dolor de cabeza o fatiga mental son algunos de los síntomas del edificio enfermo. Si distintas personas comparten esta sintomatología cuando trabajan en la oficina, debería llevarse a cabo una revisión exhaustiva del estado del espacio, ya que podría tratarse de un edificio enfermo.

---

● **Evita el mobiliario y pinturas emisoras de contaminantes**

En la medida de lo posible, asegúrate de que tanto el mobiliario como la pintura utilizada en el espacio estén certificadas con la etiqueta ecológica europea ecolabel. Los disolventes y pegamentos empleados en la fabricación de muebles y decoración pueden emitir COV durante meses e incluso años después de su aplicación.

---

● **Concentra la zona de impresoras en una sala apartada y bien ventilada**

Las impresoras y fotocopiadoras emiten partículas y COV. Es conveniente que tengan un espacio designado bien ventilado y separado del personal.

---

● **Promueve una cultura antitabaco en la oficina**

El tabaco tiene efectos perjudiciales tanto para quien fuma como para la gente de alrededor. Fumar en el interior de un espacio empeora la calidad del aire, pero esta contaminación puede prolongarse en el tiempo, ya que el material particulado y otros químicos pueden impregnar el mobiliario, las paredes y los tejidos. Para una óptima calidad del aire, el tabaco debe erradicarse también en las proximidades de los accesos a los edificios. En edificios de distintas plantas, la variación de presión hace que el aire exterior penetre por las plantas inferiores y suba a las más altas.

---

● **Fomenta el uso del transporte público entre tus trabajadores**

La contaminación atmosférica afecta directamente a la calidad del aire interior, y nuestras acciones cotidianas tienen un efecto directo en esa contaminación. Se recomienda el uso de transporte no motorizado y la movilidad activa. Si no es posible, es importante priorizar el transporte público al privado. Nuestros hábitos de consumo también colaboran en las emisiones de gases contaminantes en la atmósfera. Tomar conciencia de ello es clave para aprender a cambiar nuestros hábitos.

---

● **Incorpora plantas y zonas verdes en el espacio de trabajo**

La presencia de zonas verdes y vegetación urbana aporta aire limpio al ambiente y mejora en general la calidad de vida de la población. En el espacio interior, las plantas aportan humedad relativa al ambiente, que de forma controlada colabora en la sensación de confort.

## ● Busca sistemas de monitorización de la calidad del aire interior

Un control básico de temperatura, humedad relativa y CO<sub>2</sub> son clave para entender cuándo hay que ventilar la oficina o detectar cuándo la humedad está por encima o por debajo del umbral de confort (40-60%). La humedad relativa baja está asociada a la electricidad estática mientras que la humedad relativa alta puede hacer proliferar el crecimiento de hongos. El CO<sub>2</sub> se acumula cuando respiramos y, junto a la temperatura y la humedad, es responsable de la sensación de aire viciado.

## ● Contacta con el personal de limpieza para determinar el uso de detergentes con etiqueta ecolabel

Los detergentes comunes emiten COV, sobre todo si están perfumados. Cambiando de detergentes podemos disminuir los niveles de estos contaminantes dentro de la oficina.

**Mantener una calidad de aire interior saludable es una tarea colectiva. Es por eso que te invitamos a **compartir** esta guía con familiares, amistades y toda persona que quiera formar parte del cambio.**

**Si quieres saber más o conocer de donde se ha extraído la información de esta guía, consulta las siguientes fuentes:**

Directrices de la OMS sobre las humedades y los hongos (inglés): <https://apps.who.int/iris/handle/10665/164348>

Directrices de la OMS sobre los contaminantes de aire interior más comunes (inglés): <https://www.who.int/publications/i/item/9789289002134>

Directrices de la OMS sobre contaminantes del aire en general (inglés): <https://www.who.int/publications/i/item/9789240034228>

Información sobre la Etiqueta Ecológica Europea (EEE) según el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico del gobierno español (español): <https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/etiqueta-ecologica-de-la-union-europea/>

Guía sobre calidad del ambiente interior en oficinas, del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo del gobierno español (español): <https://www.insst.es/el-instituto-al-dia/calidad-del-ambiente-interior-en-el-trabajo-ano-2022>

Autoría del proyecto:  
Marc Conangla Bermejo - Dirección del proyecto  
Marta Royo Lionch - Investigación científica

Con el soporte de la FCRI (Convocatoria Joan Oró 2022).



Guía sobre calidad de aire interior para trabajadores de oficinas, realizada por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, inglés): <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/office-building-occupants-guide-indoor-air-quality>

Guía sobre mejores prácticas en diseño y construcción de edificios para una buena calidad de aire interior, publicada en la revista ASHRAE Journal sobre técnicas de construcción sostenibles (inglés): <https://www.ashrae.org/technical-resources/bookstore/indoor-air-quality-guide>

Catálogo de materiales con la información ambiental pertinente, realizado por el Green Building Council España (español): <http://materiales.gbce.es/>

Recomendaciones para reducir la exposición a la contaminación del aire exterior en las escuelas de Barcelona, de la Agencia de Salud Pública de Barcelona (catalán): <https://www.diba.cat/es/web/entorn-urba-i-salut/-/recomanacions-per-reduir-l-exposicio-a-la-contaminacio-de-l-aire-exterior-a-les-escoles-de-barcelona>

¿Qué es la contaminación del aire interior? Información a tres niveles (resumen, detallada y directamente de las fuentes) elaborada por la Comisión Europea y GreenFacts (inglés): <https://copublications.greenfacts.org/en/indoor-air-pollution/index.htm#i1>

Recursos para aprender sobre la calidad del aire interior, de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, español): <https://espanol.epa.gov/cai/introduccion-la-calidad-del-aire-interior>

¿Cómo afecta a nuestra salud el aire que respiramos? Artículo informativo escrito por un investigador de ISGlobal (catalán): <https://www.isglobal.org/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/com-ens-afecta-l-aire-que-respirem->