



Guía para el uso responsable de los sistemas de climatización en el lugar de trabajo

Universidad de Cádiz

La gestión eficiente del clima en el interior de los edificios es crucial no solo para la comodidad de los trabajadores, sino también para garantizar un ambiente laboral productivo y sostenible. Este documento proporciona pautas sobre el uso adecuado de los sistemas de climatización durante la jornada laboral, incluyendo recomendaciones sobre temperaturas, horarios y rangos óptimos. Asimismo, se destacan los beneficios derivados del cumplimiento de estas indicaciones.

Los sistemas de climatización tienen por finalidad conseguir una temperatura confortable para las personas que hay en el interior de los edificios. Esta temperatura óptima cambiará según la temporada del año y las propias características de los edificios y sus instalaciones, pero también depende de nuestra propia percepción personal. Es importante recordar que una de las mejores maneras de controlar la temperatura corporal es mediante la ropa y que en las zonas climatizadas debe evitarse el intercambio de calor con el exterior, procurando que las ventanas y puertas permanezcan cerradas. Finalmente, es necesario destacar también la importancia que tiene la correcta utilización de los sistemas de climatización en el logro de una adecuada eficiencia energética, en el ahorro económico y en la reducción de nuestra huella de carbono.

Temperaturas Recomendadas.

Mantener un rango adecuado de temperaturas, además de prevenir desperdicios energéticos, minimiza el desgaste de los equipos, prolongando su vida útil. También, y con carácter general, no deberían usarse pequeños electrodomésticos (calefactores o ventiladores), excepto en aquellas dependencias en los que no existan aparatos de climatización, y teniendo en cuenta las condiciones de temperatura generales para los espacios con sistemas centralizados.

Para asegurar el confort y bienestar de todos los trabajadores, es importante mantener las siguientes temperaturas dentro de las instalaciones:

Con carácter general, la **temporada de calefacción** se extenderá desde **noviembre a marzo**, salvo situaciones de temperatura adversas. Durante este período, el encendido de los sistemas de calefacción deberá producirse cuando las temperaturas exteriores se sitúen por debajo de los 19 grados centígrados. Siguiendo las indicaciones de temperaturas óptimas en los lugares de trabajo (RD 486/1997 y RD 1826/2009 que modifica el RD 1027 /2007), en la Universidad de Cádiz se regularán los sistemas de calefacción para que las zonas de trabajo estén en el **rango de temperatura recomendable de 21 a 23 grados centígrados**, con una humedad relativa comprendida entre el 45 y el 60 por ciento.

En los días fríos hay tendencia a incrementar la calefacción por encima de la temperatura de confort; hacer esto, hace que la temperatura sea agradable al momento de entrar en los edificios, pero a medida que avanza la jornada resulta excesivamente calurosa, y finalmente, al abandonar el edificio hay un fuerte contraste con el frío exterior. También hay que recordar a los usuarios de los sistemas de calefacción

individual (splits), que cuando estos se encienden trabajan al máximo hasta alcanzar la temperatura fijada, y por lo tanto, fijar una temperatura superior no tiene ninguna utilidad.

Con carácter general, la **temporada de refrigeración** se extenderá desde **junio a septiembre**, salvo situaciones de temperatura adversas. Durante este período, el encendido de los sistemas de refrigeración deberá producirse cuando las temperaturas exteriores se sitúen por encima de los 26 grados centígrados. Siguiendo las indicaciones de temperaturas óptimas en los lugares de trabajo (RD 486/1997 y RD 1826/2009 que modifica el RD 1027 /2007), en la Universidad de Cádiz se regularán los sistemas de refrigeración para que las zonas de trabajo estén en el **rango de temperatura recomendable de 24 a 26 grados** centígrados, con una humedad relativa comprendida entre el 30 y el 70 por ciento.

Una de las principales recomendaciones para garantizar el confort en el lugar de trabajo está relacionada con la necesidad de adaptar la vestimenta a las distintas estaciones. En caso de que haya que encender los sistemas de climatización, es importante cerrar todas las puertas y ventanas. Durante los meses más calurosos o más fríos, se llega a los máximos de potencia demandada a causa de los aparatos de climatización y, en esta situación, la red de distribución se satura y pueden ocurrir apagones.

La optimización de la temperatura de consigna de los sistemas de climatización es crucial para el bienestar de los ocupantes y para la reducción de los consumos energéticos. El disconfort térmico con los sistemas de climatización se produce principalmente por temperaturas de consigna extremas, es decir, por exceso de frío o calor en los sistemas de climatización.

Horarios de Climatización.

La climatización debe operar durante las horas efectivas de trabajo, ajustándose según la programación laboral al horario estándar de 8:00 AM a 7:00 PM. Para edificios con horarios extendidos o flexibles, se recomienda programar el sistema para adaptarse a las necesidades específicas y evitar el funcionamiento innecesario en horas muertas. El gobierno de las instalaciones que se gestionan desde los mandos a distancia de forma autónoma (splits) estarán sometidos a los mismos criterios de puesta en marcha y apagado que las instalaciones centralizadas salvo que obedezcan a razones ineludibles de seguridad de materiales y/o equipos sensibles.

Beneficios de seguir estas indicaciones.

Adherirse a estas directrices trae múltiples ventajas:

1. **Mejora en la Productividad:** Trabajar en un ambiente confortable reduce distracciones y fomenta una mayor concentración.
2. **Salud y Bienestar:** Evitar temperaturas extremas disminuye el riesgo de problemas de salud relacionados con el frío o calor excesivo, como resfriados, golpes

de calor o dolores musculares. El mal uso de los sistemas de climatización puede provocar, principalmente, patologías relacionadas con las vías respiratorias como resfriados, faringitis, laringitis, sequedad nasal, sequedad de garganta, etc. Asimismo, puede ser causa de conjuntivitis irritativa y, si no se cuida correctamente, puede ser reservorio de bacterias y hongos, con sus consecuentes problemas para la salud.

3. **Eficiencia Energética:** Optimizar el uso de los sistemas de climatización reduce el consumo de energía, lo cual es beneficioso tanto para el medio ambiente como para la reducción de costes. Conviene recordar que los consumos energéticos de los sistemas de climatización aumentan entre un 7-10% por cada grado que subamos la climatización en invierno o bajemos la refrigeración en verano.
4. **Preservación de los Equipos:** Evitar temperaturas extremas y un uso responsable extiende la vida útil del sistema de climatización, disminuyendo necesidades frecuentes de mantenimiento o reparaciones.

Conclusión.

Siguiendo estas recomendaciones, cada empleado contribuye a crear un ambiente laboral más confortable y eficiente, al tiempo que se promueve una cultura sostenible dentro de la organización. Es responsabilidad de todos los trabajadores utilizar adecuadamente los sistemas de climatización para el beneficio colectivo.

Por favor, siga estas pautas no solo por su bienestar personal sino también por el de sus compañeros y del entorno laboral en general. Gracias por colaborar en la creación de un espacio de trabajo óptimo.