

Normas generales

Para reducir la energía utilizada por la ventilación y al mismo tiempo garantizar una buena calidad del aire interior, debes...

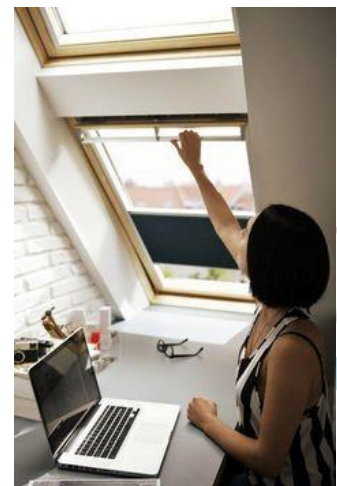
- **...mantener los suelos limpios** con agua corriente, si es posible;
- **...colocar un felpudo en cada Puerta para evitar** la suciedad y otros contaminantes;
- **...separar las fuentes de emisiones importantes**, como las grandes fotocopiadoras, **de los espacios ocupados**;
- **...usar detergentes**, productos de limpieza y ambientadores **no tóxicos y naturales**;
- **...mantener un nivel saludable de humedad** de alrededor de 40%-60% para mantener bajo control el polvo y moho;
- **...usar ventilación natural**, dejar entrar el aire fresco;
- **...cambiar los filtros** para que los sistemas de ventilación puedan trabajar correctamente;
- **...hacer la oficina verde a través de planes.** 😊

La buena ventilación y la buena calidad del aire interior son esenciales. Las oficinas necesitan aire fresco y protegerse contra la humedad y la condensación.

Como la ventilación innecesaria puede desperdiciar energía y costarte mucho dinero, debes tratar de lograr un equilibrio entre la buena calidad del aire/el ambiente interior confortable y el uso racional de la energía. Si haces todo lo posible por mantener el aire limpio en el interior, tendrás que depender menos de la ventilación y podrás reducir significativamente tu huella de carbono y tus costos.

Pasos para mejorar la calidad del aire interior

- **Mantener los suelos limpios** – pasa la aspiradora y limpia el polvo y la suciedad, elimina los productos químicos y los alérgenos. No te olvides de las paredes, los bordes de las alfombras y los muebles tapizados. Puedes hacer la limpieza con agua corriente, no se requieren agentes de limpieza.
- **Coloca una alfombra en cada puerta.** Reduce la cantidad de suciedad y otros contaminantes que ingresan a la oficina.
- **Las fuentes de emisión significativas**, como las grandes fotocopiadoras, **deben separarse de los espacios ocupados** y las tomas de aire.
- No utilices detergentes, productos de limpieza, ambientadores con fragancias sintéticas – **busca productos naturales, no tóxicos, productos con etiqueta ecológica.** Deja de usar aerosoles.
- **Prohibir fumar en la oficina**, si aún no está prohibido por ley.
- **Mantén un nivel saludable de humedad** de alrededor de 40%-60% para mantener a los ácaros del polvo y el moho bajo control.
- **Usa ventilación natural**, deja pasar el aire fresco. Si tus compañeros padecen alergia al polen, mantén las habitaciones ventiladas con un sistema de aire acondicionado filtrado.
- **Cambiar los filtros** - Cuanto más sucio está un filtro, más difícil es que el sistema de ventilación funcione correctamente: desperdicia energía, aumenta sus facturas de servicios públicos y también puede provocar problemas de salud graves.
- **Haz que la oficina sea ecológica con plantas** – purifican el aire y animan 😊
- **Mantén regularmente** tu HVAC y otros and sistemas de construcción.

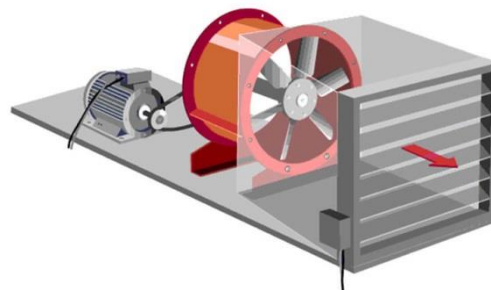


CONSEJOS PARA CAMPEONES

Mantenimiento de ventilación

1. Motores: cuando tengas que comprar motores nuevos para tu sistema de ventilación, busca siempre uno con mayor eficiencia para poder ahorrar energía y reducir tus facturas.

2. Ventiladores: Utiliza ventiladores con velocidad variable. Se ralentizan y ahorran energía cuando disminuye la demanda de ventilación.



TAMBIÉN PUEDES...

- En los meses más calurosos, haga lo que pueda (use cortinas, comidas frías, etc.) **para evitar que se acumule calor dentro de la oficina.** Esto te ayudará a reducir la energía que consume tu sistema de ventilación.
- Al usar la configuración de tiempo, **asegúrate de que los ventiladores no estén funcionando cuando no son necesarios.** La ventilación innecesaria desperdicia energía y también elimina el calor del edificio.
- Usa **limones en rodajas** y **bicarbonato de sodio** para obtener un aroma limpio en la cocina.
- Si deseas reemplazar los muebles de su edificio, elige **productos que no liberen ningún tipo de producto químico.**
- **Manejo de plagas sin pesticidas.** Existen varios recursos y métodos de control de plagas que no requieren la aplicación generalizada de pesticidas.



¿SABÍAS QUÉ?

La ventilación representa alrededor del 30% de la pérdida de calor en la mayoría de los edificios comerciales (aproximadamente el 25% en edificios industriales), así que usalo con cuidado.

LECTURAS E IDEAS ADICIONALES

[Indoor Air Quality and the Use of Energy in Buildings](#)

[5 Ways To Improve Indoor Air Quality](#)

[Improving Indoor Air Quality at Work](#)

[Heating, ventilation and air conditioning \(HVAC\) energy efficiency](#)

FUENTES

Antal, O., Vadovics E. (2005) Zöld iroda kézikönyv. [Green Office Handbook]. KÖVET-INEM Hungária, HU

<https://www.carbontrust.com>, <http://www.webmd.com>,

<http://www.integrativehealthcare.org>, <http://gogreenplus.org>, <http://www.homeselfe.com>

IMÁGENES

<http://ecolotclean.com/>, <https://sk.pinterest.com>, <https://www.carbontrust.com>,

<https://www.cool-farm.com>

