

## Normas generales

### ILUMINACIÓN

- **Deja entrar el sol y abre las cortinas durante el día.**
- **Utilice una lámpara de escritorio en lugar de una luz de techo** si estás trabajando solo en tu oficina.
- Utiliza luces LED para los sensores de luz diurna, movimiento u ocupación de tu oficina.
- Busca la etiqueta **Ecolabel de la Unión Europea** o la **ENERGY STAR**.
- ... y **comunica al jefe de mantenimiento** todas estas posibilidades y sus necesidades relacionadas con la iluminación.

### CALEFACCIÓN

- No coloques el mobiliario cerca de los **radiadores** y no los cubras con cajas o cortinas.
- **Baja la calefacción por las tardes, fines de semana y días festivos.** Considera la posibilidad de instalar un termostato programable o válvulas termostáticas de radiador.
- Asegúrate de saber cómo **ajustar correctamente las válvulas termostáticas del radiador.**
- Los **espacios** por los que pasan los empleados pueden mantenerse a **una temperatura inferior** a la de las habitaciones permanentemente ocupadas.

## ILUMINACIÓN – UNA VEZ MÁS

En el segundo consejo de ahorro de energía (Uso de la electricidad, Iluminación) ya contiene los principios generales relacionados con el ahorro de energía en la iluminación. Veámoslos ahora con más detalle, y prestemos atención a los consejos nuevos.

- **¡Deja que entre el sol!** Cuanto más escaso es, más valioso se vuelve, así que abra las cortinas durante el día. Además de proporcionar luz natural, también podría darte calor a ti. Una razón más para preferir la luz natural: los ambientes diurnos aumentan la productividad y el confort, y proporcionan la estimulación mental y visual necesaria para regular correctamente nuestro reloj biológico.
- Si necesitas utilizar luz artificial, asegúrate de elegir la temperatura de color adecuada. La temperatura de color abarca desde el blanco cálido, pasando por el blanco neutro, hasta el blanco azulado duro, y afecta en gran medida al bienestar. Esta información se suele escribir en el embalaje de la bombilla, en K (grado Kelvin). El blanco cálido está alrededor de los 3000 K. Además, hay algunas luces fluorescentes de "espectro completo" o "espectro de luz diurna" que tienen una temperatura de color cercana a la natural.
- **Utiliza una lámpara de escritorio en lugar de una lámpara de techo** si estás trabajando solo en tu oficina - y la iluminación general de la habitación es satisfactoria -, no sólo porque es más eficiente energéticamente, sino también porque tiene diferentes necesidades de iluminación para ver la pantalla de su ordenador y leer documentos.
- Si desea regular la intensidad de la luz en su habitación, **utilice luces LED regulables.** Son útiles si deseas ajustar manualmente la cantidad de luz artificial a tus necesidades o cuando desees utilizar sensores de luz natural. De cualquier manera, trabaja para ahorrar energía. No utilices nunca una lámpara no regulable en un circuito regulable, ya que podría dañar la lámpara o el circuito.
- Busca también la **etiqueta ecológica de la UE o la etiqueta ENERGY STAR** en el envase de las bombillas. Esta etiqueta asegura que la bombilla que usted elija esté certificada para ahorrar energía.
- **Hazle saber al gerente de mantenimiento** todas estas posibilidades y tus necesidades relacionadas con la iluminación.



## CALEFACCIÓN – UNA VEZ MÁS

El primer consejo de ahorro de energía ya proporcionó algunas directrices generales sobre la calefacción. A continuación, te ofrecemos una serie de consejos adicionales sobre el tema y sobre qué más puede hacer:

1. **No coloques muebles cerca de los radiadores ni los cubras con cajas o cortinas**, ya que podrían bloquear gran parte del calor. Si tienes un sistema de calefacción de aire forzado en tu edificio, **no cubras las rejillas de ventilación o los registros de calefacción**.
2. **Baja la calefacción por las noches, los fines de semana y los días festivos**. Bajar la temperatura en 2-3 °C puede ahorrarte una cantidad considerable de energía, al mismo tiempo que presenta poco riesgo de problemas de confort o de humedad. Si tiene un control automático de la temperatura en el edificio, entonces el llamado **termostato de retroceso o programable** es la forma más conveniente y al mismo tiempo más eficiente de disminuir la temperatura en la oficina cuando está vacía. Puedes ahorrar hasta un 10% al año en las facturas de calefacción de tu oficina sólo si reduces el termostato en un 10-15% durante 8 horas al día.
3. **Si tienes válvulas termostáticas de radiador, asegúrate de que sabes cómo ajustarlas correctamente**. Detecta la temperatura del aire a su alrededor y enciende o apaga el flujo de agua caliente hacia el radiador dependiendo de si la temperatura del aire está por encima o por debajo del punto de ajuste. De manera tan interesante, no funcionan como un grifo, no hay control proporcional al flujo de agua caliente.



Los ajustes de 1 a 5 ó 6 se refieren a la temperatura del aire a la que se apagará el radiador. Una válvula termostática del radiador de 1 a 5 en el ajuste 5 hace que el radiador se apague cuando la temperatura del aire adyacente es de aproximadamente 25°C, y en el ajuste 1 apagará el radiador a unos 15°C. Las válvulas termostáticas para radiadores se pueden reequipar y son relativamente baratas de instalar. Asegúrate de dejar libre el espacio alrededor de la válvula para que puedas medir la temperatura correctamente.

4. Los espacios tales como pasillos, pasillos de ascensores, espacios de almacenamiento, etc., por los que pasan los empleados, se pueden mantener a una **temperatura más baja** que las habitaciones ocupadas permanentemente. Se recomienda apagar la calefacción en las habitaciones que no se utilicen nunca. También puedes considerar apagar la calefacción de los baños. Sin embargo, por razones higiénicas es necesario mantener todas las habitaciones bien ventiladas, incluso las que están desocupadas.

## CONSEJOS PARA CAMPEONES

- **Asegúrate de que no haya reflejos, reflejos o sombras molestos en tu campo de visión.** Lo mejor es colocar la pantalla perpendicular a la ventana y colocar la lámpara de escritorio entre la ventana y el puesto de trabajo.
- Es más eficiente desde el punto de vista energético **ajustar individualmente la temperatura en cada habitación**, pero incluso dentro de la misma habitación, los compañeros pueden tener diferentes necesidades de temperatura y niveles de confort. Hay muchas soluciones posibles a este problema; si te gustan las temperaturas más cálidas, siéntate lo más cerca posible del radiador, también puedes poner una alfombra debajo de la mesa o una manta extra (de lana) en la silla, o incluso tener un "cárdigan de oficina/par de zapatillas", etc. Estas prácticas, por supuesto, también son útiles si no puedes controlar el calor en tu oficina en absoluto y lo encuentras demasiado frío.

## TAMBIÉN PUEDES...

**En una habitación llena de colores cálidos** (como el amarillo, el naranja) **nos sentimos literalmente más cálidos.** Incluso si no te permiten pintar las paredes de la oficina, puedes poner carteles de colores cálidos o tener algunos muebles u objetos amarillos, naranjas o rojos alrededor.

## ¿SABÍAS QUÉ?

- ¿Podemos encender y apagar las luces libremente sin reducir su vida útil? ¿Consumen más energía para volver a encenderse que la que podemos ahorrar apagándola durante unos minutos? Veamos: Las CFL (lámparas fluorescentes compactas) requieren una pequeña cantidad de electricidad extra para encenderse, pero sólo equivale a unos **pocos segundos** de funcionamiento normal de la luz. En cuanto **a las luces LED y halógenas**, la mayor corriente de arranque es aún menos significativa, **por lo que pueden encenderse y apagarse libremente, y también pueden utilizarse en los sensores de movimiento o de ocupación.**

El encendido y apagado frecuente reduce la vida útil de la bombilla sólo en el caso de las luces fluorescentes, por lo que las bombillas LED y halógenas (así como las incandescentes) no se ven afectadas. Regla general para las CFL: **si vas a estar fuera de una habitación durante más de 15 minutos, apágala.**

- Al tratar de ahorrar en calefacción, **asegúrate de que tanto tus compañeras como compañeros se sientan cómodos.** Las temperaturas en los edificios de oficinas se basan a menudo en un estándar de décadas de antigüedad que considera la tasa metabólica de los hombres. Sin embargo, **las mujeres generalmente tienen una tasa metabólica más baja que los hombres** debido a su composición corporal, por lo que prefieren habitaciones más cálidas y necesitan menos aire acondicionado.

### **LECTURAS ADICIONALES**

[When to turn off your lights?](#)

[Best practices for office lighting design](#)

### **FUENTES**

<http://energy.gov>, <http://www.thisismoney.co.uk>, <http://www.integral-led.com>

### **IMÁGENES**

<https://rightsinfo.org>, <https://www.encyvermont.com>

