

## AIRE ACONDICIONADO EN OFICINAS

Cuando no se ha terminado el verano y el otoño no acaba de instalarse, las diferencias de temperatura y la exposición a frío prolongado pueden jugar nos malas pasadas. Dos especialistas dan algunos consejos para pasar un mejor invierno.



Lunes 11 de abril de 2011 | Vida & Estilo

En estos días de grandes variaciones entre temperatura mínima y máxima, el aire acondicionado puede ser un aliado de la salud.

En la mayoría de las oficinas del país el **aire acondicionado** es un básico dentro del mobiliario. Mantener agradable el ambiente para que los empleados puedan trabajar pareciera

ser el objetivo, pero muchas veces estos elementos nos dan más problemas que confort.

Además, el inicio de este otoño 2011 ha estado cargado de bajas temperaturas matinales y altas temperaturas durante la tarde, lo que complica a la gente común y corriente sobre cómo vestirse para responder a tan variados estados del tiempo en un solo día.

¿Efectivamente los **cambios de temperatura** enferman más a las personas?, ¿la exposición a un **aire acondicionado demasiado frío o cálido hace daño**?

En "el aire acondicionado es bueno **que la temperatura no baje de los 21 grados**, no más frío que eso y **tampoco más alto de 24 a 25 grados**. La temperatura caliente no es buena para el organismo", aclara el doctor Hernán Cabello, broncopulmonar de Clínica Alemana.

"Pero en el caso del aire hay dos cosas que generan dificultades que aumentan la **probabilidad de hacer enfermedades respiratorias**. Una de ellas es el **frío prolongado** (...) y lo mismo ocurre con **cambios bruscos de temperatura**", agrega el médico Pedro Astudillo, jefe de pediatría y broncopulmonar infantil de la Clínica Indisa.

División Difusión y Comunicaciones

**FRÍO Y CALOR**

“Con temperaturas por debajo de 20 grados, sobre todo por **debajo de los 18 grados, el riesgo de producir o facilitar infecciones virales de la vía aérea superior es mayor**”, señala Cabello.

Porque “si uno se expone a frío prolongado, la relación entre virus y persona que se va a enfermar, hace que al **disminuir las defensas** se produzca un cuadro más severo”, agrega el especialista de la Clínica Alemana.

Además, los **“cambios de temperatura bruscos deterioran los mecanismos de defensa de las vías respiratorias** y, por lo tanto, favorecen que las infecciones sean más serias”, suma el especialista de la Clínica Indisa, por lo que la excesiva calefacción también es un problema.

Por eso es importante que en el invierno, el ambiente en el trabajo o el hogar no facilite “cambios de temperaturas muy violentos, entonces hay que intentar tener un **abrigo apropiado a la temperatura promedio a la que uno debiese estar sometido**, que ojalá sea 22 ó 23 grados”, precisa el Dr. Cabello.

“Y si hay varios ambientes dentro de una casa o dentro del lugar de trabajo, lo ideal es que todos estén a una misma temperatura para que el circular dentro de él no genere cambios importantes que vayan a provocar aumento de enfermedades”, completa el Dr. Astudillo.

**AIRE CONTAMINADO**

“El otro problema del aire acondicionado es el aire contaminado. **En los filtros de aire**, que funcionan muchas veces con vapor de agua o sistemas de agua para poder refrigerar, el **agua puede contaminarse con algunas bacterias**”, explica el Dr. Cabello. “Habitualmente la gente sana se defiende bien de esas bacterias con bastante facilidad, pero cuando la carga de bacterias puede ser muy alta en estos líquidos, la gente podría enfermar con mayor frecuencia que la gente que no está expuesta a estos aires contaminados”, agrega el especialista de la Clínica Alemana.

Por esto, para el Dr. Cabello es **fundamental “la vigilancia y la mantención adecuada para mantener los filtros y los sistemas de refrigeración que no tengan ninguna contaminación”**.

**CONSEJO**

Pese a lo anterior, **en este otoño veraniego en el que estamos, “el aire acondicionado probablemente compense un poco estos cambios de temperatura tan extremos que tenemos”**, explica el Dr. Astudillo.

División Difusión y Comunicaciones

“Porque en el invierno a veces tenemos 4 a 5 grados de distancia, por ejemplo tenemos una mínima de 10 y una máxima de 15, pero en este tiempo muchas veces supera los 20 grados, tenemos 8 grados de mínima y tenemos 31 de máxima”, ejemplifica el especialista de Clínica Indisa.

**“Esa diferencia de temperatura entre el día y la noche también genera la probabilidad de deteriorar mecanismos de defensa”**, por lo que “acondicionar el aire más bien actúa como un mecanismo de protección, porque uno está en lugares donde no se producen estas gradientes de forma tan brusca”, puntualiza el Dr. Astudillo.

**Paulina Basso Farías Nación.cl**  
**ABRIL 11 DE 2011**