

ERGOCONCEJOS

Fuente: <http://www.ergoprojects.com>

AMBIENTE TERMICO

1.- Se requiere de un clima adecuado para realizar un trabajo de forma eficiente. La temperatura ambiente de confort en verano es entre los 20 y 22 °C (68 y 72 °F), ya que temperaturas mayores pueden provocar cansancio y somnolencia.

2.- La condición de humedad relativa ambiental más cómoda para el ser humano es cercana al 50%; cuando es muy elevada, es difícil la evaporación del sudor y la resistencia del ser humano a altas temperaturas se reduce. Para evitar esta situación es conveniente mejorar la ventilación del lugar de trabajo.

Así mismo, cuando la humedad relativa es muy baja, hay una excesiva evaporación del sudor y se resecan las membranas mucosas, como las de nariz y boca; en esta situación es conveniente incrementar artificialmente la humedad del lugar.

3.- El propósito principal de la ventilación es proveer aire fresco, remover los gases contaminantes y mantener una temperatura adecuada en el sitio de trabajo. Para que la velocidad del aire sea confortable en las áreas de trabajo debe ser entre 0.2 y 0.5 metros por segundo, aunque depende de la temperatura y humedad del ambiente.

4.- La temperatura ambiental adecuada para el sitio de trabajo depende del tipo e intensidad de la tarea que se desarrolle en él; para un tipo de trabajo como el de oficinas, donde la demanda física es ligera, la temperatura ambiente debe estar entre los 19 y 21 °C, pero para un trabajo industrial de gran demanda física se recomienda una temperatura ambiente entre los 12 y 16 °C.