

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Es importante lograr un clima adecuado. Autor: Internet Publicado: 21/09/2017 | 05:24 pm**

## Los riesgos del aire acondicionado

Es importante lograr un clima adecuado y para ello existen normas que indican cómo combatir el calor dentro de lugares cerrados, pues mucho frío no es saludable. Es fundamental climatizar, más que refrigerar

**Publicado: Sábado 25 agosto 2012 | 08:56:11 am.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

El aire acondicionado parece uno de los mejores inventos del mundo, en particular cuando los termómetros suben a causa del verano. Protagonista de esta época del año, el equipo es ciertamente necesario para el buen funcionamiento de computadoras, circuitos integrados y la electrónica de alta tecnología, informa PL.

El vuelo de aviones, la travesía de submarinos y naves espaciales sería sólo un sueño difícil de alcanzar de no haberse inventado este aparato, aunque también vale mencionar el bienestar que supone la climatización en centros de trabajo, cines, restaurantes, oficinas, viviendas y autos.

Sin embargo, es importante lograr un clima adecuado y para ello existen normas que indican cómo combatir el calor dentro de lugares cerrados, pues mucho frío no es saludable. Es fundamental climatizar, más que refrigerar.

Por ello, expertos en arquitectura de interiores señalan que una temperatura entre los 22 y 25 grados Celsius es más que suficiente para sentirse cómodo en casa o la oficina, así como para preservar las computadoras y útiles laborales.

Está demostrado que el uso incorrecto de los sistemas de climatización puede producir desde fatiga, irritación ocular, estornudos y obstrucción nasal, hasta infecciones del aparato respiratorio, bronquitis o reacciones asmáticas, efectos más intensos en los fumadores, ya que sus mucosas son más indefensas.

El aire acondicionado además puede provocar dolores de cabeza, contracturas musculares e indeseados dolores cervicales y lumbares, sobre todo cuando la circulación de aire va dirigida directamente hacia las personas, según advierte el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, España.

Es importante que la piel y la musculatura no reciban el chorro directo de aire frío, dado que nuestro cuerpo reacciona provocando una brusca contracción muscular que nos puede provocar desde tortícolis hasta parálisis facial, en los casos más graves, resaltó la institución colegial.

Además, un aparato que no mantenga las condiciones mínimas de higiene se convierte en un aspersor de virus, bacterias y hongos que se desarrollan, multiplican por el circuito y se diseminan por el ambiente.

Tampoco se debe olvidar que durante los meses más calurosos del año es cuando más catarros se diagnostican, y que la típica ronquera veraniega se debe casi siempre a cambios bruscos de temperatura.

Claro que no es necesario prescindir de una agradable temperatura, solo se deben aplicar algunas medidas para evitar dolencias, como llevar un buen mantenimiento de los equipos de aire y preservar una temperatura constante programando los aparatos entre los 23 y 24 grados, ya que fuera de esta franja, no es confortable y supone un gasto innecesario.

Es importante evitar que el chorro de aire incida directamente sobre la piel y zonas no cubiertas por la ropa.

Ventilar el local para evitar la concentración de microorganismos. Para ello basta con abrir las ventanas por lo menos quince minutos y así mejorar la calidad del aire.

De todas formas, siempre que podamos debemos de prescindir del aire acondicionado, nada más saludable que la brisa ambiental.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2012-08-25/los-riesgos-del-aire-acondicionado>