

## Aire condicionat més fort o més fluix: la baralla de cada estiu a l'oficina

Estils Fa 0 min

Aire condicionat més fort o més fluix: la baralla de cada estiu a l'oficina

Descobrim per què mai ningú està content amb la temperatura de la feina i com resoldre els problemes de convivència que genera

4 min

Un home regulat l'aire condicionat a una oficina GETTY

Barcelona Cada dia la mateixa discussió. Sovint comença després d'un silenci tens, quan algú de l'oficina diu les paraules que desencadenen tots els mals: "Tinc fred, podeu abaixar l'aire, sisplau?" I tot i que ho intenta dir de bones maneres, es percep un rerefons tenyit d'enuig i crispació. També pot ser que la discussió comenci amb algú que, probablement assegut a prop d'una finestra on toca el sol, està passant calor i ja no pot aguantar més.

El cas és que és estrany que la temperatura sempre estigui al gust de tothom. En algunes oficines de poc serveix que existeixi un reial decret llei del 14/2022 que estableixi que la temperatura en els recintes refrigerats no ha de ser inferior als 27 graus. Una norma que es flexibilitza en locals on es faci treball físic, com a les cuines, gimnasos o discoteques, on pot oscil·lar entre els 14 i els 25 graus. Tot i això, són molts els experts que aconsellen que l'aire condicionat mai hauria de superar la temperatura exterior amb una diferència superior als 12 graus.

D'altra banda, arribar acalorat del carrer i seure en un despatx amb un ambient àrtic pot comportar diversos problemes de salut. Cada any, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya adverteix dels problemes musculars que causen els aires condicionats: els seus corrents d'aire provoquen torticolis, lumbàlgies i problemes a la columna. Això és degut al fet que, quan ens exposem a baixes temperatures, els músculs del cos tendeixen a contraure's. Altres afeccions que provoca l'aire fred i artificial són les respiratòries, com el mal de coll, els refredats i la tos. En els casos més severos, fins i tot es pot arribar a patir faringitis, laringitis o la grip en plena onada de calor.

Qüestió de gènere

Tot plegat és una absurditat que, segons sembla, podria tenir un rerefons sexista. Almenys això indica un estudi del 2015 publicat a la revista Nature, on s'afirma que la temperatura fixada a l'interior dels edificis d'oficines es basa en un model de confort tèrmic que es va desenvolupar a la dècada dels seixanta i que es va formular amb el que aleshores era un treballador estàndard: un home d'uns quaranta anys, de setanta quilos i, probablement, vestit amb corbata i americana. En aquest mateix estudi, fet a la Universitat de Maastricht (Holanda), es demostra que aquests sistemes de temperatura no representen les necessitats tèrmiques de les dones, que tenen una fisiologia amb què acostumen a percebre més baixes les temperatures fredes, i més altes les càlides. Alguns dels motius són el seu índex corporal i aspectes com el cicle menstrual, que modifica la seva termoregulació segons la fase en què es trobi.

Esclar que cada persona és un món, i, més enllà del seu sexe, també hi ha factors com l'edat, el pes, l'alçada, la capacitat d'adaptació cardiovascular i metabòlica, l'estat nutricional, l'exercici físic o el sedentarisme.

Ara bé, si els responsables de recursos humans volen que els seus treballadors rendeixin al màxim, potser haurien de donar un cop d'ull a l'estudi fet el 2019 per la Universitat del Sud de Califòrnia i el Centre de Ciències Socials de Berlín WZB, que va arribar a la conclusió que les dones treballaven millor en tasques matemàtiques i verbals quan la temperatura de l'oficina era més alta, mentre que els homes ho feien millor quan el termòstat era més baix. Si a això s'hi afegeix que, segons l'estudi de la Universitat de Maastricht, la temperatura ideal de confort per a les dones és d'uns 25 graus, mentre que la dels homes és de 22 graus... ¿quina pot ser la solució?

#### Aprendre a cedir

"Primer de tot, si estem en un entorn de convivència, sigui personal o professional, el bé comú és el més important a cuidar", explica Mireia Cabero, professora col·laboradora de la UOC i directora de Cultura Emocional Pública. En aquest sentit, "cal conèixer bé les necessitats de tots els implicats i trobar una solució en què hi hagi un win-win, que tothom hi pugui guanyar", continua. Embrancar-se en posicions egoïstes de voler cobrir només les necessitats pròpies no solucionarà el problema, sinó que provocarà un conflicte inevitable. "Entre tots s'ha de buscar una solució que sigui còmoda per a tothom, i això vol dir que cada persona ha de cedir: un s'haurà de posar una jaqueta, un altre potser s'haurà de canviar de cadira i potser un altre haurà de vestir més lleuger", diu a tall d'exemple.

"El problema és que moltes vegades el conflicte es personalitza i un es pensa que tot plegat és una batalla que ha de guanyar, i això és negatiu, perquè s'oblida que comparteix un espai on tothom té necessitats diferents", diu Cabero, que remarca com, igual que en tantes altres coses a la vida, al final es tracta de poder expressar el que un necessita i, al mateix temps, escoltar el que l'altre necessita. La convivència porta conflictes inevitablement, només es tracta de saber resoldre'ls amb paciència i empatia. I, si pot ser, aconseguir treballar sense passar ni fred ni calor.

#### Consells per a les empreses

Més enllà de les discussions entre treballadors per la temperatura, empreses energètiques com Endesa recullen una sèrie de recomanacions a l'hora de fer un bon ús de l'aire condicionat a les oficines. Per començar, aconsellen a les empreses que realitzin un estudi previ de les zones a aclimatar abans d'instal·lar un sistema d'aire condicionat. És important tenir clar quins són els punts on s'acumula més l'escalfor i les radiacions solars. També recomanen evitar pujar o baixar bruscament la temperatura de les instal·lacions. Per això, una bona opció és la de programar els sistemes perquè arrenquin un parell d'hores abans que comenci la jornada laboral, de forma que hi hagi una temperatura mitjana més estable durant les hores següents. Això no només permet que hi hagi més confort durant la jornada de treball, sinó que també es faci un estalvi d'energia d'un 20%. D'altra banda, recomanen apagar els aparells quan pleguen els treballadors i reduir la temperatura en zones poc utilitzades, com a les sales de reunions. Finalment, cal tenir en compte que és important fer revisions periòdiques dels sistemes per part dels fabricants, no només perquè es mantingui un bon funcionament, sinó també per netejar els filtres i evitar possibles problemes de salut amb bacteris.

Contingut elaborat per