

# Consejos prácticos sobre iluminación en la oficina



Organiza:



Subvencionado por:



- **Consejos prácticos sobre iluminación en la oficina**

- ✚ Aprovechar al máximo la luz natural: mover los objetos que impidan el paso de la luz (armarios, estanterías, plantas), colocar las mesas de trabajo cerca de las ventanas, mantener las persianas abiertas, etc.
- ✚ Utilizar sólo las luces realmente necesarias. Un hábito tan sencillo como apagar una luz que no use nadie puede representar un ahorro de energía de hasta un 10 %.
- ✚ Genera hábitos entre tus compañeros recordándoles que no olviden apagar al irse. Los servicios de limpieza, conserjes, personal de seguridad, etc. desempeñan un papel importante en esta acción.
- ✚ Utiliza lámparas de bajo consumo (fluorescentes o LEDs). Con el mismo nivel lumínico, su consumo energético es muchísimo menor y su vida útil muy larga, lo que repercute en menores costes de reposición y mantenimiento.
- ✚ Una oficina con sistemas de control de iluminación permite importantes ahorros de energía, mediante medidas como estas:
  - Utiliza las ventanas de forma inteligente. Por ejemplo: si les da el sol, aprovecha su calor en invierno, y baja los toldos o persianas en verano.
  - Emplea el enfriamiento gratuito: abre los ventanales durante la noche y las primeras horas de la mañana. Asegurarás la calidad del aire, una buena ventilación natural y, a la vez, ahorrarás dinero y energía.
  - Evita temperaturas superiores a lo necesario y el gasto superfluo de energía que generan. Los edificios públicos y centros de trabajo deben ajustar la calefacción a 19º en invierno y el aire a 27º en verano.
  - Apaga los aparatos eléctricos que no se estén utilizando (lámparas, fotocopiadoras, impresoras, ordenadores, etc.). Además de su consumo, estos aparatos generan calor en las oficinas.
  - Mantén cerradas las puertas y ventanas al exterior cuando funcionen los sistemas de climatización, e implica y conciencia a tus compañeros.
  - Si tu edificio posee radiadores o fan-coils (rejillas de aire), no los cubras ni tapes con objetos que impidan la difusión del aire, y usa el termostato. Y apágalos si eres el último en marcharte.
  - Si tu edificio tiene algún tipo de control de encendido/apagado de la climatización (horario o por zonas ocupadas/de paso), apágala en los espacios donde no sea necesaria.
- ✚ La intensidad de luz desciende cuando se ensucian las lámparas y bombillas. Promueve su limpieza periódica: ahorrarás energía y mejorarás la calidad de la iluminación.
- ✚ También es posible ahorrar en la iluminación de emergencia: las luces tipo LED requieren una batería de menos capacidad y consumen menos.

Una lámpara incandescente de 100 W funcionando durante 1.200 horas emite a la atmósfera 43 kg de CO<sub>2</sub>, mientras que su equivalente de tipo LED emite 5 kg de CO<sub>2</sub>.

Durante toda su vida útil, una bombilla de tipo LED habrá evitado emisiones a la atmósfera de más de media tonelada de CO2 comparada con una incandescente.

La iluminación puede mejorar el aspecto de un espacio y proporcionar un ambiente de trabajo agradable, pero supone hasta el 30 % del consumo energético total de la oficina. Para evitar el despilfarro, debe ser energéticamente eficiente. Sustituir lámparas y bombillas por otras de tipo LED, las más recomendables actualmente, puede ahorrar hasta un 80 % manteniendo el confort lumínico.