

EDIFICIOS VERDES, MEJOR SALUD

Posted on 23/12/2016 by Naider

EDIFICIO VERDE, MEJOR SALUD

Quienes trabajan en edificios responsables con el medio ambiente son más productivos y duermen mejor, señala un estudio de Harvard

naider

Pasamos la mayor parte de nuestro tiempo dentro de edificios, por lo que los interiores de viviendas y oficinas juegan un papel crítico en nuestro bienestar. En esa línea, una mejor iluminación, ventilación y control de temperaturas mejora el desempeño cognitivo de los trabajadores y reduce las incidencias del "síndrome del edificio enfermo", según señala un reciente estudio del [Centro para la Salud y el Medio Ambiente Global](#) de la Universidad de Harvard que recoge [The Guardian](#).

La investigación analizó a personas que trabajan en edificios con certificación verde de cinco ciudades de Estados Unidos, y los comparó con otros empleados de las mismas empresas que trabajan en distintos edificios de oficinas, en

este caso edificios convencionales, en las mismas ciudades. Los trabajadores en edificios verdes obtuvieron un resultado un 25% superior en un ejercicio de simulación de toma de decisiones. Asimismo, a través de sensores se pudo medir que los trabajadores en oficinas sostenibles duermen mejor por las noches, lo que indica que la arquitectura del lugar de trabajo tiene incidencia más allá de las ocho horas diarias que se pasan allí.

Los empleados en edificios verdes presentan un 30% menos de sintomatología asociada con el llamado síndrome del edificio enfermo, como dolor de cabeza o irritación visual o respiratoria. Los edificios con certificación estaban mejor ventilados, con menores niveles de CO2 y componentes químicos en el aire, y estaban además mejor iluminados con mayor uso de luz natural, lo cual tiene una importante incidencia en los biorritmos diarios. Por último, el estudio también sugiere que aspectos subjetivos como la estética de los espacios tienen efectos positivos en la psicología y la felicidad de los trabajadores.

There are no comments yet.