

Frío o calor extremo en la oficina: ¿cuáles son los derechos de los trabajadores?

Autor:

José Ramón Fernández de la Cigoña
Colaborador en www.laboral-social.com



La **pobreza energética** puede llegar este invierno a muchas oficinas, ya que los **elevados costes de la factura del gas y la electricidad** pueden obligar a muchas empresas a no poder permitirse el lujo de poner la calefacción o hacerlo de forma muy limitada.



Sin embargo, a pesar de que la factura energética socavar  la rentabilidad de muchas empresas, los trabajadores tienen **derecho a mantener en sus entornos de trabajo unas determinadas condiciones ambientales**.

Además, **mantener a los trabajadores a una temperatura** adecuada hace que los trabajadores **trabajen mejor y sean más productivos**, por lo que los responsables de **recursos humanos** de las empresas y los responsables de prevención de riesgos laborales tendrán que velar por que las **medidas de ahorro energético** de la empresa no menoscaben en exceso el bienestar de los trabajadores en su puesto de trabajo.

- Confort térmico vs. estrés térmico
-  De qué depende el confort térmico?
-  Qu  dice la nueva normativa de fomento de ahorro y eficiencia energética?
- Obligaciones del empresario recogidas en el Real Decreto 486/1997 en relación con las condiciones ambientales en el centro de trabajo

Confort térmico vs. estrés térmico

Los trabajadores deben prestar sus servicios en un entorno de trabajo que les proporcione un cierto **confort térmico**, es decir, que les permita tener **sensación de bienestar al desarrollar su trabajo**. Para ello deben desempeñar su actividad en un ambiente que nos les suponga realizar esfuerzos desmesurados para mantener la temperatura interna de su organismo en 37 °C.

Cuando pasamos demasiado frío o calor nos encontramos en una situación incómoda, pero si el frío o calor es excesivo, podemos llegar a experimentar **estrés térmico**.

En una oficina es mucho más fácil mantener el confort térmico que en el caso de los trabajadores que prestan sus servicios en el exterior o en una nave industrial, por lo que es más fácil que estos últimos trabajadores puedan llegar a experimentar **situaciones de estrés térmico**.

El cuerpo humano debe mantener su **balance térmico**, de forma que los mecanismos fisiológicos de la termorregulación sean capaces de llevar al organismo a una situación de **equilibrio térmico** entre la ganancia de calor y la eliminación del mismo.

El estrés térmico es una sensación de malestar que se experimenta al permanecer en un ambiente que exige esfuerzos desmesurados a los mecanismos de que dispone el organismo para **mantener la temperatura interna** mientras se efectúa el intercambio de agua y demás sustancias del cuerpo.

El calor y el frío excesivos pueden ocasionar daños a la salud de los trabajadores, agravar patologías previas, como problemas respiratorios o cardiovasculares, y **aumentar la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo**.



¿De qué depende el confort térmico?

Que nos encontremos térmicamente confortables en el trabajo depende de cuatro aspectos:

- **Las condiciones ambientales.** El ambiente es capaz de influir en nuestra sensación de confort a través de cuatro variables: la temperatura del aire, la humedad del aire, la temperatura de las paredes y objetos que nos rodean y la velocidad del aire. Estas condiciones se pueden suavizar adaptándolas artificialmente a nuestro entorno de trabajo con el aire acondicionado y la calefacción.
- **La actividad física que requiera el trabajo.** Por ejemplo, no requiere el mismo esfuerzo físico trabajar en una oficina que trabajar como albañil.
- **La vestimenta que utilicemos.** En este sentido la utilización de la **corbata en verano** ha sido fuente de [conflicto interno](#) en muchos entornos de trabajo, al necesitar estos trabajadores **bajar más la temperatura del aire acondicionado en verano**. El tipo de vestido es una variable que influye de manera importante en nuestra sensación de confort, ya que cuanto mayor es la resistencia térmica de las prendas que utilicemos, más difícil será para nuestro organismo desprenderse del calor generado.
- **Factores personales.** Hay personas que soportan mejor que otras el frío o el calor. También pueden influir la edad, el sexo, el estado de salud, etc.



¿Qué dice la nueva normativa de fomento de ahorro y eficiencia energética?

En el artículo 29 del [Real Decreto-ley 14/2022](#), de 1 de agosto, se regulan las **medidas del plan de choque de ahorro y gestión energética en climatización**, en el que se especifican **límites a las temperaturas del aire** en recintos habitables acondicionados.

Los recintos habitables sujetos a esta normativa son los que se especifican en el apartado 2 de la I.T. 3.8.1 del **Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios (RITE)**, aprobado por el Real Decreto 1027/2007, de 20 de julio.



En el apartado 2 de la I.T. 3.8.1 se especifica que por razones de ahorro energético se limitarán las condiciones de temperatura en el interior de los establecimientos habitables que estén acondicionados, situados en los edificios y locales destinados a los siguientes usos:

- Administrativo.
- Comercial: tiendas, supermercados, grandes almacenes, centros comerciales y similares.
- Pública concurrencia:
 - Culturales: teatros, cines, auditorios, centros de congresos, salas de exposiciones y similares.
 - Establecimientos de espectáculos públicos y actividades recreativas.
 - Restauración: bares, restaurantes y cafeterías.
 - Transporte de personas: estaciones y aeropuertos.

Los límites que se establecen para estos establecimientos en el Real Decreto-ley 14/2022 son los siguientes:

- La temperatura del aire en los **recintos calefactados no será superior a 19 °C.**
- La temperatura del aire en los **recintos refrigerados no será inferior a 27 °C.**
- Las condiciones de temperatura anteriores estarán referidas al mantenimiento de una **humedad relativa comprendida entre el 30 % y el 70 %.**



En cualquier caso, las limitaciones anteriores **se aplicarán exclusivamente durante el uso, explotación y mantenimiento de la instalación térmica, por razones de ahorro de energía**, con independencia de las condiciones interiores de diseño establecidas en la I.T. 1.1.4.1.2 del RITE o en la reglamentación que le hubiera sido de aplicación en el momento del diseño de la instalación térmica.

En la IT 1.1.4.1.2 se recogen las **condiciones interiores de diseño de la temperatura operativa y la humedad relativa** que se fijarán con base en la actividad metabólica de las personas, su grado de vestimenta y el porcentaje estimado de insatisfechos (PPD). Para personas con actividad metabólica sedentaria de 1,2 met, con grado de vestimenta de 0,5 clo en verano y 1 clo en invierno y un PPD menor al 10 %, los valores de la temperatura operativa y de la humedad relativa, asumiendo un nivel de velocidad de aire bajo (< 0.1 m/s), estarán comprendidos entre los siguientes límites:

Estación	Temperatura operativa °C	Humedad relativa %
Verano	23 ... 25	45 ... 60
Invierno	21 ... 23	40 ... 50

Los umbrales de temperatura indicados anteriormente deberán ajustarse, en su caso, para cumplir con lo previsto en el [Real Decreto 486/1997, de 14 de abril](#), por el que se establecen las **disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo**.

No tendrán que cumplir dichas limitaciones de temperatura aquellos **recintos que justifiquen la necesidad de mantener condiciones ambientales especiales** o dispongan de una normativa específica que así lo establezca. En este caso debe existir una separación física entre el recinto con los locales contiguos que vengan obligados a mantener las condiciones indicadas anteriormente.

Obligaciones del empresario recogidas en el Real Decreto 486/1997 en relación con las condiciones ambientales en el centro de trabajo

En el artículo 3 del Real Decreto 486/1997 se establece la obligación general de todo empresario de adoptar las medidas precisas para que la utilización de los lugares de trabajo **no origine riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores** o, si ello no fuera posible, para que tales riesgos se reduzcan al mínimo. Tal deber general se concreta en el mismo precepto al hacerse referencia a que, en cualquier caso, los lugares de trabajo deberán cumplir las disposiciones mínimas fijadas en el propio real decreto en cuanto a, entre otras cuestiones, las condiciones ambientales.

La obligación que incumbe a la empresa respecto a las **condiciones ambientales de los lugares de trabajo**, que se regula en su artículo 7, supone que **la exposición** a las mismas **no deberá suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores**. A tal fin, dichas condiciones ambientales y, en particular, las condiciones termohigrométricas de los lugares de trabajo deberán ajustarse a lo siguiente:



- En la medida de lo posible, las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. A tal efecto, **deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas**, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados.
- En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:
 - La temperatura de los locales donde se realicen **trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C.**
 - La temperatura de los locales donde se realicen **trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.**
 - La **humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70 %**, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática, en los que el límite inferior será el 50 %.
 - Los trabajadores **no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire.**

Además, el sistema de ventilación empleado y, en particular, la distribución de las entradas de aire limpio y salidas de aire viciado deberán asegurar una efectiva renovación del aire del local de trabajo.

Por lo tanto, según el Real Decreto 486/1997, **la temperatura mínima a la que los trabajadores de una oficina deben trabajar es de 17º, sin poder superar los 19º**, según se especifica en el Real Decreto-ley 14/2022 de fomento de ahorro y eficiencia energética. Sin embargo, según el Reglamento de Instalaciones Térmicas en los Edificios (RITE), la temperatura orientativa debería situarse entre los 21º y los 23º.

Máster Universitario en
Prevención de Riesgos Laborales

[Infórmate aquí](#)

En relación con la época de verano, en el Real Decreto-ley 14/2022 se especifica que **la temperatura del aire en los recintos refrigerados no será inferior a 27 °C**, límite máximo recogido en el Real Decreto 486/1997. Por su parte, en el RITE se establece para interiores una temperatura orientativa de entre 23º y 25º.

La salud de los trabajadores y la prevención de enfermedades demandan cada vez más profesionales para realizar estas tareas. Conviértete en un profesional en prevención de riesgos laborales con el [Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales](#) del CEF.

José Ramón Fernández de la Cigña Fraga
Colaborador del CEF.-

Otros másteres y cursos del área laboral y de RR.HH. que podrían interesarte

- | [Doble Máster en Práctica de la Abogacía y Asesoría Jurídico-Laboral](#)
- | [Máster en Asesoría Jurídico-Laboral](#)
- | [Curso de Perfeccionamiento y Actualización en Recursos Humanos \(RR.HH.\)](#)
- | [Curso de Power BI](#)
- | [Curso Monográfico de Excel para Recursos Humanos](#)
- | [Curso Monográfico sobre Retribución y Compensación](#)
- | [Curso Práctico de People Analytics \(Big Data aplicado a RR. HH.\)](#)
- | [Curso sobre Diseño de Políticas de Contratación, Cláusulas Contractuales y Política Retributiva](#)
- | [Curso sobre Jubilación y Previsión Social](#)
- | [Curso sobre la Valoración de Puestos, Registro y Auditoría Retributiva](#)
- | [Curso sobre Planes de Igualdad y Brecha Salarial](#)
- | [Curso sobre Sistemas de Valoración de Puestos](#)
- | [Curso sobre Tiempo de Trabajo, Conciliación y Gestión del Absentismo](#)