

ÁRIMA

HōMU
WELLTECH

GUÍA WELL

Una herramienta para mejorar la salud y bienestar en los edificios

A leading tool for improving health & well-being in buildings



ALCANCE

La Guía WELL ha sido creada para los ocupantes del edificio de oficinas BOTANIC, en Madrid. El edificio ha sido otorgado con la certificación WELL Core v2 Gold.

OBJETIVOS

El objetivo de este documento es difundir el impacto positivo de las distintas categorías WELL el edificio y concienciar a los ocupantes de la importancia de mejorar la sostenibilidad del mismo.

SCOPE

WELL Guide has been created for the occupants of the BOTANIC office building in Madrid. The building have been award by Gold WELL Core v2 certificate.

GOALS

The goal of this document is to promote the positive impact of the different WELL features for the building and to raise awareness within the occupants about the importance of improving building sustainability.

Pasamos aproximadamente un 90% de nuestro tiempo en espacios interiores y el tiempo de trabajo en la oficina representa una gran parte de este tiempo

La calidad del espacio en el que trabajamos tiene un impacto directo en nuestra salud y bienestar. Los principales beneficios de un espacio diseñado con criterios WELL son una reducción del estrés, un mejor desempeño cognitivo y la mayor facilidad para procesar nuestras emociones y estados de ánimo con resultado beneficioso para cada uno de nosotros.

El ruido en ambientes interiores de oficina suele ser la principal queja asociada con la incomodidad de los trabajadores, seguida por la distribución de los espacios de trabajo y el confort térmico. Otros aspectos que tienen una influencia en nuestra salud en el entorno de trabajo son la falta de una iluminación de calidad, la inexistencia de opciones saludables de alimentación o agua potable de alta calidad.

The quality of our workspaces has a straightforward impact in our health and wellbeing. The main benefits for employees of a space designed with WELL criteria are stress reduction, better cognitive performance and the ease of processing our emotions and mood towards a positive outcome.

Interior noise in office spaces normally are the main complain among employees linked to the discomfort. After internal noise, workspace distribution and thermal comfort often follow the complaining list priorities. Other factors to take into consideration in our wellbeing in workspaces are the lack of quality lighting or lack of options for healthy food or high quality water.

CONCEPTOS WELL

Para mejorar la salud y bienestar en los edificios, WELL establece **10 conceptos**. Este documento detalla la influencia de cada concepto y enumera las medidas que se han llevado a cabo para lograr la mejora del edificio.

WELL CONCEPTS

To improve the health and wellbeing within the buildings, WELL establishes 10 concepts. This document details the influence of each concept and lists the actions that have been implemented to achieve an improvement of the building.



AIRE
AIR



AGUA
WATER



ALIMENTACIÓN
NOURISHMENT



LUZ
LIGHT



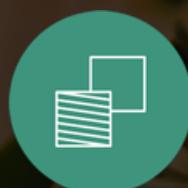
MOVIMIENTO
MOVEMENT



COMFORT TÉRMICO
THERMAL COMFORT



SONIDO
SOUND



MATERIALES
MATERIALS



MENTE
MIND



COMUNIDAD
COMMUNITY



AIRE

Respiramos 15.000 litros de aire al día. El tabaco y la contaminación del aire ambiental suponen dos de los mayores factores de riesgo en la salud de las personas en España y están asociados a la calidad del aire que respiramos.

We breathe 15.000 liters of air per day. Tobacco and air pollution are two of the main risk factors for human health in Spain and they are associated to the air quality that we breath.

Una mejora de la calidad del aire puede aumentar la productividad y concentración en más de un 10%.



MEDIDAS WELL PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE EN BOTANIC

AIRE

- Alta calidad del aire medida mediante rigurosos ensayos.
 - Señales que prohíben fumar a menos de 7,5m de entradas de aire (puertas, ventanas, admisión de instalaciones).
 - Señales que prohíben el motor en ralentí durante más de 30 segundos en áreas de recogida, entrega y estacionamiento
 - Recursos educativos sobre los principales factores de riesgo en la salud de la población en España.
- *High air quality measured through rigorous testing.*
 - *Forbidden smoking within 7.5 meters of any air intake (doors, windows, air intakes) signals.*
 - *Vehicle engine idling for more than 30 seconds is prohibited in all pick-up, drop-off and parking areas*
 - *Educational resources about the main risk factors for Spanish population.*



AGUA

“Los niveles de antimonio en 48 marcas de agua de 11 países europeos aumentaron un 90% tras 6 meses de almacenaje debido a la lixiviación de las botellas PET-reciclables.”

Las personas tendemos a beber más agua cuando esta es de calidad: sabor adecuado, poca turbidez, temperatura, etc. La cantidad y la calidad del agua que bebemos tiene un efecto directo en nuestro metabolismo y un déficit del agua provoca deshidratación, dolor de cabeza, y reduce la productividad.

People tend to drink more water when this is high quality water: suitable taste, low turbidity, adequate temperature, etc. The amount and quality of the water has an impact in our metabolism, whereas a lack of water intakes triggers dehydration, headaches and reduce our productivity.



AGUA

MEDIDAS WELL PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AGUA EN BOTANIC

- Se realizan tests de la calidad del agua trimestralmente para cumplir con los 30 parámetros WELL.
 - Se realizan tests de la calidad del agua para prevenir la legionella en los edificios.
 - Se proporcionan recursos educativos para promocionar los beneficios de una correcta hidratación.
 - Se proporcionan lavabos adecuados.
-
- *Quarterly tests of water quality are performed to comply with 30 WELL parameters.*
 - *Tests of water quality are performed to prevent legionellosis within the buildings.*
 - *Educational resources are provided to promote benefits of a proper hydration.*
 - *Provide adequate sink.*



El 36% de los españoles tienen sobrepeso y un 18% obesidad. El sobrepeso u obesidad disminuyen el rendimiento laboral en un 50% y aumentan las probabilidades de ausentismo laboral.

ALIMENTACIÓN

La influencia que tiene los alimentos procesados y con exceso de azúcar añadidos está provocando que se estén perdiendo hábitos saludables de alimentación. Para evitarlo, es recomendable seguir una dieta equilibrada, ingerir alimentos que aporten todo lo que tu cuerpo necesita y limitar los ingredientes menos sanos.

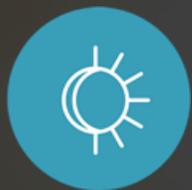
The influence of processed food and with excess added sugar is triggering that healthy nutrition habits are being lost. To avoid this, it is advisable to follow a balanced diet, eat foods that provide everything your body needs and limit less healthy ingredients.



**MEDIDAS WELL PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN
EN BOTANIC**

ALIMENTACIÓN

- En el edificio se realiza comunicación para los usuarios con mensajes que promueven:
 - El consumo de frutas y verduras.
 - El consumo de agua potable
 - Descansos de los empleados para la comida.
- *Communication is carried out in the building for users with messages that promote:*
 - *The consumption of fruits and vegetables.*
 - *Drinking water consumption*
 - *Employees have a daily meal period*

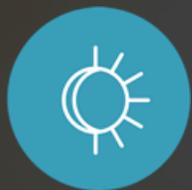


LUZ

“Con iluminación natural, los ocupantes aumentan su rendimiento en un 12%, y reportan sentirse un 76% más felices y 50% más sanos.”

La iluminación del edificio tiene un impacto en el ritmo circadiano de las personas y afecta a la capacidad visual de focalizarse y permanecer atentos de manera cómoda en el área de trabajo. Durante las horas de trabajo, la capacidad visual afecta a nuestra productividad y a la sensación de bienestar que tienes en tu puesto de trabajo. La influencia de la iluminación artificial en los ritmos circadianos afecta a nuestras horas del sueño y puede repercutir en una mala calidad e higiene del sueño.

Artificial lighting impacts into people circadian rhythm and affect the visual capacity to focus and maintain attention within our working area. During working hours, our visual performance has an impact in our productivity and the wellbeing we perceive within our workspace. The influence of artificial lighting in the circadian rhythm affect the number of hours people sleep and may induce a lower our sleep quality.



LUZ

MEDIDAS WELL PARA MEJORAR LA ILUMINACIÓN EN BOTANIC

- Se ha analizado la iluminación del edificio en diferentes espacios. Las luminarias tienen un alto aporte melanópico. Esto aumenta la actividad durante el día entrando en sintonía con los ciclos circadianos.
 - Todos los espacios interiores y exteriores cumplen las recomendaciones lumínicas.
 - Se proporciona contenido educativo sobre requisitos lumínicos como higiene de sueño y ritmo circadiano.
 - Se garantizan vistas desde los puestos de trabajo hacia el exterior para más del 50% de los ocupantes habituales del edificio.
-
- *Light has been analyzed on different building spaces. Lighting has high levels of melanopic luxes. This increases the activity levels during the day and helps to synchronize with the circadian cycle.*
 - *All interior and exterior spaces meet the lighting recommendations.*
 - *Educational content is provided on light requirements such as sleep hygiene and circadian rhythm.*
 - *Views from the workstations to the outside are guaranteed for more than 50% of the usual occupants of the building.*



“La falta de actividad física puede aumentar las probabilidades de tener un ictus entre 20-30%, es responsable del 30% de las enfermedades de corazón, del 27% de diabetes tipo II y de entre el 20-25% de cáncer de mama y colon.”

MOVIMIENTO

Realizar ejercicio físico y ser activos durante todo el día tiene un impacto positivo en nuestro bienestar. La realización de ejercicio físico intenso después o antes del trabajo no es suficiente para combatir la tendencia al sedentarismo generalizada. Para reducir los riesgos asociados a problemas cardiovasculares es necesario que en la oficina se incorporen pequeños hábitos o rutinas que nos ayuden a estar en movimiento.

Physical exercise and an active life throughout the whole day has a positive impact in our wellbeing. Practicing intense physical exercise after/before working hours is not enough to have a healthy life. To reduce cardiovascular issues, it is necessary to include habits or routines throughout our working hours that help us to be in movement.



MEDIDAS WELL PARA PROMOCIONAR EL MOVIMIENTO EN BOTANIC

MOVIMIENTO

- BOTANIC promueve el ejercicio físico mediante recorridos exteriores al aire libre provistos de elementos paisajísticos, tales como, senderos y arboles.
 - Se proporciona información sobre ergonomía, trastornos músculo-esqueléticos o los beneficios de hacer deporte.
 - Los monitores (y portátiles) pueden ser ajustados en distancia en altura y horizontal.
 - Las sillas son ajustables en altura, profundidad y ángulo de asiento.
 - Se cuenta con gimnasio, almacenamiento para bicicletas y duchas.
-
- *BOTANIC promotes physical exercise through outdoor routes in the open air provided with landscape elements, such as walking paths and trees.*
 - *Information about ergonomics, musculoskeletal disorders or doing sport benefits is provided.*
 - *Computer monitors (including laptops) can be adjusted by height and horizontal distance.*
 - *Chairs are adjustable in height, depth and seat angle.*
 - *It has a gym, bicycles storages and showers.*



“Investigaciones líderes indican que los empleados trabajan un 6% peor cuando la oficina está a temperatura excesiva y un 4% cuando la oficina está fría.”

COMFORT TÉRMICO

La atmósfera térmica interior no solo afecta al uso de la energía en nuestros edificios, también juega un papel importante en la manera en que experimentamos los lugares donde vivimos y trabajamos. El confort térmico está relacionado con nuestra salud, bienestar y productividad y esta calificada como uno de los mayores factores contribuyentes que tienen influencia sobre la satisfacción de los humanos en los edificios.

Indoor thermal environment not only impacts our buildings' energy use, but also plays a large role in the way we experience the places where we live and work. Thermal comfort is linked to our health, well-being and productivity and is ranked as one of the highest contributing factors that influences overall human satisfaction in buildings.



**MEDIDAS WELL PARA MEJORAR EL COMFORT
TÉRMICO EN BOTANIC**

COMFORT TÉRMICO

- Mediciones periódicas de temperatura, temperatura radiante y humedad relativa.
 - Verificación de que la distribución de los espacios y la instalación de climatización permiten una extracción de aire adecuado.
 - Mantas bajo pedido y código de vestimenta flexible facilitan la adaptación térmica individual.
-
- *Periodic measurements of different thermal parameters.*
 - *Verification that the distribution of the spaces and air conditioning facility allow an adequate air extraction.*
 - *Blankets on request and flexible dress code facilitate individual thermal adaptation.*



“Algunos estudios demuestran que la exposición al ruido generado en el edificio puede reducir la concentración y el rendimiento en operaciones aritméticas mentales y aumentar la distracción debido a la baja privacidad para hablar. “

SONIDO

Sólo en los últimos años se ha determinado que la exposición a ruidos procedentes del tráfico o del transporte obstaculizan la salud y bienestar de las personas de diferentes maneras. Por ejemplo, los efectos del ruido exterior que causan el transporte y la industria han sido relacionados con trastornos del sueño, hipertensión y la reducción de la aritmética mental en niños de edad escolar.

Only in recent years has it been determined that exposure to noise sources such as traffic and transportation have been shown to hinder the health and well-being of people in a number of different ways. For instance, the effects of exterior noise from transportation or industrial sources have been linked to sleep disturbance, hypertension and the reduction of mental arithmetic in school-aged children.



SONIDO

MEDIDAS WELL PARA MEJORAR EL SONIDO EN BOTANIC

- Se han realizado análisis de sonido para estudiar los niveles de ruido en los edificios.
 - Se han especificado las zonas según su nivel de ruido (alto, bajo y mixto).
 - Los materiales utilizados para la separación de estancias existentes o nuevas proporcionan confort acústico.
- *Sound analysis has been performed to study noise levels within the building.*
 - *Zones have been specified according to their noise level (high, low and mixed)*
 - *Materials used for existing o new rooms separation provide acoustical comfort.*



“La producción global de productos químicos creció un 54% entre 2000 y 2010, las economías emergentes representaban un 65% de este aumento, y se espera que crezca hasta un 35% entre 2012 y 2020.”

MATERIALES

Se estima que el 95% de las sustancias químicas usadas en gran medida en construcción carecen de información suficiente sobre su impacto en la salud. Los materiales y productos de construcción no solo son una parte integral de nuestras vidas, sino que, a diferencia de la mayoría de los bienes de consumo, tienen una fase de uso mucho más larga, lo que hace que su composición química y su impacto potencial en la calidad del aire interior sean significativos.

An estimated 95% of chemicals largely used in construction lack sufficient data on health impacts. Building materials and products are not only an integral part of our lives but, unlike most consumer goods, have a much longer use phase, making their chemical composition, and potential impact on indoor air quality, significant.



MATERIALES

MEDIDAS WELL PARA MEJORAR LOS MATERIALES EN BOTANIC

- Se ha redactado una política que prohíban el uso de componentes como plomo y amianto en materiales de construcción y se opte por materiales no dañinos.
 - Se ha redactado una política para reducir el uso de pesticidas.
 - Los productos de limpieza empleados no utilizan ingredientes clasificados como dañinos.
 - Un plan de residuos aborda la gestión de residuos peligrosos
-
- *A policy has been drafted prohibiting the use of components such as lead and asbestos in construction materials and opting for non-harmful materials.*
 - *A policy has been drafted to reduce the use of pesticides.*
 - *The cleaning products used do not use ingredients classified as harmful.*
 - *A waste stream plan addresses the management of hazardous wastes*



“El 59% de los trabajadores españoles sufre estrés en el trabajo, impactando la salud física y mental. Por cada euro invertido en salud las empresas obtienen un retorno de 3,5 euros.”

MENTE

Las personas que tienen un sentimiento de apoyo psicológico de sus organizaciones tienen un mayor sentimiento de vínculo a la organización. El diseño de los espacios interiores y las políticas de empresa ayudan a dar apoyo a las personas.

People who feel psychologically supported by their organization have a higher engagement feeling with their employers. The interior design and company policies help to psychologically support the people who works within the organization.



MEDIDAS WELL PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL EN BOTANIC

MENTE

- Incorporación de elementos biofílicos y acceso de los ocupantes a la naturaleza.
 - Programas que promueven mejorar la salud mental y bienestar de los usuarios.
 - Material educativo sobre salud mental.
 - Prohibición de venta de tabaco y educación sobre sus efectos nocivos
-
- *Incorporation of biophilic elements and access of the occupants to nature.*
 - *Programs that promote improving mental health and wellness of building users.*
 - *Educational material about mental health.*
 - *Prohibition of tobacco sales and education on its harmful effects.*



“Mejorando las condiciones globales, nacionales o locales de las personas se mejora la salud y bienestar colectivo.”

COMUNIDAD

En cada espacio construido existe una única comunidad donde las personas conviven, envejecen, trabajan, socializan, juegan y aprenden. Estas comunidades desarrollan conexiones sociales, normas culturales y estructuras organizativas. Diseñando espacios de forma que permita a todos los individuos acceder, participar y prosperar en los sistemas y estructuras de cada comunidad es esencial para lograr éxitos de salud individuales y colectivos.

Within every built space there exists a unique community, one where people live, age, work, socialize, play and learn. These communities develop social networks, cultural norms and organizational structures. Designing spaces in a way that enables all individuals to access, participate and thrive within the systems and structures of each community is essential to shaping individual and collective health outcomes.



MEDIDAS WELL PARA CREAR UNA COMUNIDAD SANA E INCLUSIVA EN BOTANIC

COMUNIDAD

- Encuestas de confort general del usuario en los edificios.
- Plan de autoprotección y emergencia.
- Desarrollo de contenido en materia de Salud y Bienestar en la web empresa.
- Promoción de derechos sanitarios que ofrece la sanidad pública
- Campañas de prevención de gripe
- Cumplimiento con espacios accesibles y diseño universal

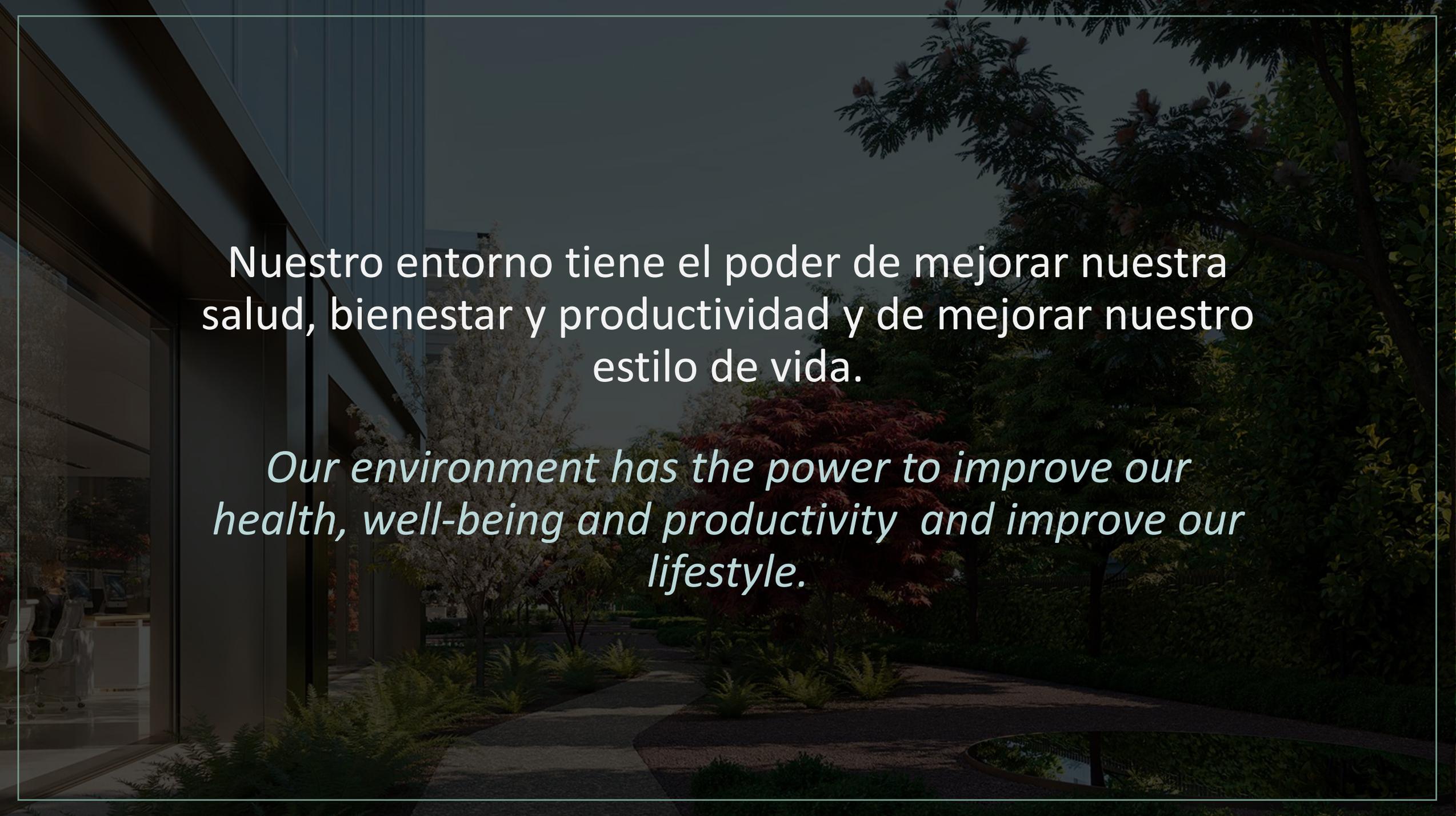
- *Surveys for general user comfort within buildings.*
- *Preparedness emergency plan.*
- *Development of health and well-being material on the corporate website.*
- *Promotion of health rights offered by public health*
- *Seasonal flu prevention*
- *Accessibility and Universal Design compliance*

BOTANIC promueve la misión orientada a la salud

- Edificio de oficinas con certificado Well Gold que proporciona un entorno sostenible y saludable para los empleados del edificio.
- Oficinas con un ratio de eficiencia inmejorable.
- Fachada muro cortina con aislamiento acústico y protección solar que permite luz natural para todos los puestos de trabajo.
- Sistema de iluminación de techos a través de luminarias led anti deslumbramiento.
- Sistema de aire acondicionado VCR con sistema de filtros fotocatalíticos y polarización activa que aproxima la calidad del aire a nivel hospitalario.
- Filtración del aire superior al RITE.
- Jardín "Botanic" de más de 2000 m².
- 10 terrazas repartidas en distintos niveles del edificio con una superficie total de unos 1.000 m².
- Plaza "Botanic" para organización de conferencias y eventos al aire libre.

BOTANIC Promotes Health-Oriented Mission

- Well Gold certified office building that provides a sustainable and healthy environment for the building's employees.
- Offices with an unbeatable efficiency ratio.
- Curtain wall facade with acoustic insulation and solar protection that allows natural light for all workstations.
- Ceiling lighting system through anti-glare LED luminaires.
- VCR air conditioning system with photocatalytic filter system and active polarization that approximates air quality to a hospital level.
- Air filtration higher than RITE.
- "Botanical" garden of more than 2000 m².
- 10 terraces spread over different levels of the building with a total area of about 1,000 m².
- Plaza "Botanic" for organization of conferences and outdoor events.

A photograph of a modern building with large glass windows and a lush garden. The building is on the left, and the garden is on the right. The garden features a paved path, various trees, and plants. The text is overlaid on the image.

Nuestro entorno tiene el poder de mejorar nuestra salud, bienestar y productividad y de mejorar nuestro estilo de vida.

Our environment has the power to improve our health, well-being and productivity and improve our lifestyle.