

Un entorno de trabajo saludable

Las grandes corporaciones españolas están invirtiendo millones de euros en construir nuevas sedes con arquitecturas que las posicionen e identifiquen como oficinas inteligentes y saludables, donde prime el bienestar de sus empleados. Sin embargo, el uso de determinados materiales en edificación e interiorismo, el inadecuado diseño de los niveles térmicos, la hermeticidad, etc. pueden convertir estos nuevos iconos arquitectónicos en peligrosos entornos de trabajo.

Francisco Vázquez Medem

Presidente

3g office y Consejero para IFMA España

EL PASADO MARZO se daba a conocer la noticia de que 150 trabajadores de la nueva sede de Gas Natural en Barcelona —una de las obras más significativas de la nueva arquitectura de la ciudad— sufrían una enfermedad provocada directamente por el edificio de oficinas que recientemente habían ocupado. La enfermedad detectada entonces se conoce como lipoatrofia semicircular (LS), llamada también «la enfermedad de la oficina moderna», una lesión conocida desde la década del setenta y que ha alcanzado en los últimos meses hasta 500 casos en España, en oficinas de diversas empresas entre las que figuran Gas Natural, La Caixa, el grupo Agbar, la sede de Telefónica en las Tablas, entre otros.

La LS se trata de una rara alteración de la grasa subcutánea caracterizada por la aparición de pequeñas hendiduras en la piel, como si se ejerciese presión con el dedo y las marcas circulares no desaparecieran al quitarlo. Es una lesión leve, reversible y que no causa dolor. Aunque los orígenes siguen siendo desconocidos y todas las investigaciones apuntan a un principio multifactorial, hay un acuerdo entre los expertos sobre su relación directa con los entornos de trabajo, especialmente en estos nuevos y modernos «edificios inteligentes».

La hipótesis que cobra más fuerza es que esta lesión se produce por campos electrostáticos o electromagnéticos que se forman por la interacción del cableado por el abundante equipamiento tecnológico, algunos materiales metálicos de oficina y diversas condiciones ambientales, entre ellas la humedad relativa.

Se cree que los campos electromagnéticos y la humedad relativa juegan un papel importante en este fenómeno. Según la primera investigación de la ASPB (Agencia de Salud Pública de Barcelona), el 90% de los afectados hubieran podido evitar esta enfermedad si no hubiesen estado en contacto con superficies, como mesas finas y con terminación en punta, porque suponen una mayor concentración de carga de energía electrostática.

Pero la lipoatrofia semicircular solo forma parte de una serie de dolencias como jaquecas, mareos, alergias, enfermedades respiratorias, irritaciones de la piel, etc. documentadas por la OMS bajo el nombre de **Síndrome del Edificio Enfermo (SEE)** y que han demostrado, una vez más pero bajo otro aspecto, que **el espacio de trabajo puede incidir seriamente en la salud de los empleados.**

Por ello es conveniente que nos hagamos las siguientes preguntas sobre nuestro entorno de trabajo:

- ¿Está diseñada nuestra oficina con materiales adecuados?
- ¿Hay luces pobres, reflejos del exterior, luces de color inadecuado?
- ¿Hace demasiado frío o demasiado calor, o ambos?
- ¿Tiene un nivel acústico aceptable?
- ¿Se tiene en cuenta en su oficina la necesidad de privacidad y/o la interacción social que usted necesita para desarrollar su trabajo?

La selección de **materiales** inadecuados para oficinas incide de manera relevante sobre la salud del empleado, como hemos comentado en los ejemplos antes mencionados. Asbestos, pinturas con plomo, aislantes de fibra de vidrio, moquetas, pueden llegar a perjudicar el entorno de trabajo. Es necesario tener en cuenta no solo el momento presente de los materiales sino «el ciclo de vida» de los mismos, es decir, desde que se produce hasta que llega el momento de destruirlo. Se debería considerar lo que compromete su fabricación respecto a otros recursos naturales, lo que cuesta mantenerlo o lo que contamina, (el papel de aluminio es uno de los peores puntuados en este aspecto). El uso de materiales reciclables, biodegradables y calificados como sostenibles cobra cada vez mayor importancia en el diseño de las oficinas.

Aunque los orígenes [de la lipoatrofia semicircular] siguen siendo desconocidos, hay un acuerdo entre los expertos sobre su relación directa con los entornos de trabajo

Una de las áreas de mayor impacto sobre el bienestar en el trabajo está relacionada con las **instalaciones y la distribución del espacio**. Las luces pobres o los reflejos, el calor o el frío excesivo,

El mobiliario también juega un papel significativo y debe ser elegido teniendo en cuenta tanto las actividades que se van a llevar a cabo en cada uno de los puestos, como la persona que las va a desempeñar y la interacción entre unas y otras

demasiado movimiento de aire, ruidos perturbadores o muebles incómodos, son las quejas más habituales encontradas en los estudios realizados por 3G office.

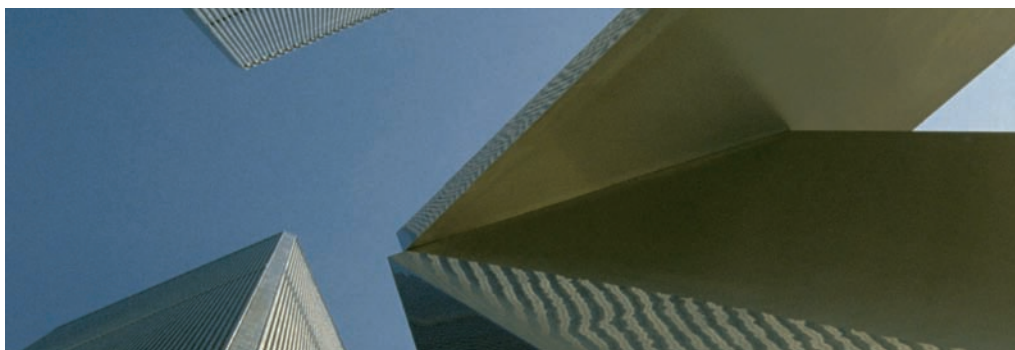
En nuestros proyectos intentamos evitar los espacios cerrados en las fachadas exteriores que limitan la entrada de luz hacia y normalmente requieren de una importante reforma del **sistema de clima**.

El **sistema de clima** debe ser diseñado en relación con las características arquitectónicas del inmueble pero sobre todo en directa relación con el diseño interior de la oficina, por lo que muchas empresas apuestan por la integración de los servicios de arquitectura y los servicios de ingeniería en sus proyectos.

El aislamiento del edificio es una herramienta fundamental a la hora de conseguir una buena climatización. Sugerimos a nuestros clientes aislar las estancias que den a las fachadas del edificio según su orientación y utilizar aislamientos que desarrollen una resistencia e inercia térmica. En la medida de lo posible, instalar un sistema de climatización *free-coolling* y sistemas de recuperación de la temperatura, así como utilizar diferentes termostatos en zonas que estén apartadas unas de otras (despachos, cocina, etc.).

El **mobiliario** también juega un papel significativo y debe ser elegido teniendo en cuenta tanto las actividades que se van a llevar a cabo en cada uno de los puestos, como la persona que las va a desempeñar y la interacción entre unas y otras. Una vez realizado un estudio sobre estos aspectos, el mobiliario se diseñará bajo unos mínimos ergonómicos basados en la posición de la espalda, el cuello, la distancia al ordenador, etc. Aspectos, todos ellos, de gran importancia para la salud de los trabajadores.

En cuanto a la necesidad de privacidad o interacción, cada persona necesita uno o ambos elementos. **El diseño de la oficina debería atender a diferentes tipos de actividades laborales y a variaciones individuales.** La ausencia de privacidad es generalmente considerada como un factor negativo en las oficinas *open plan* (espacios de trabajo comunes y abiertos) mal diseñadas.



La elección del diseño en *open plan* o espacios cerrados, servicios comunes distribuidos o centralizados, o cualquiera de las opciones disponibles deben ser decididas a partir de un estudio de las necesidades reales de la empresa.

Hay tantas posibilidades en el diseño de una oficina que solo después de un estudio exhaustivo de las necesidades, se puede lograr una «oficina a medida» donde cada profesional encuentre el espacio adecuado para cada actividad a realizar: despachos para trabajo individual y concentrado, zonas comunes para trabajar en equipo, áreas de ocio o intercambio como las zonas de *vendíng* o las instalaciones deportivas, bibliotecas o áreas de documentación, *facility corners* donde reunir el equipamiento (fotocopiadora, fax, impresoras, etc.) con el que además de crear una zona común de servicios a todos los empleados, se logra disipar el calor en un espacio cerrado y ventilado específicamente para estas funciones...

Una distribución adecuada del espacio de trabajo revierte en la **calidad acústica** de la oficina: al crear *phone boxes* o zonas cerradas para este tipo de comunicación no solo contribuimos a la sensación de privacidad sino que evitamos los ruidos innecesarios.

Por último y no menos significativa es la incidencia de la **luz natural** y la

ventilación en la salud de los empleados. Aprovechar la iluminación natural, organizando los puestos de trabajo de manera que reciban este tipo de iluminación de forma indirecta, utilizar colores claros en las paredes y techos que permitan aprovechar al máximo la luz natural y mantener limpias las ventanas puede mejorar de forma significativa la calidad del entorno de trabajo.

A través de las técnicas del Facility Management los empresarios pueden detectar los factores que intervienen en la calidad de su entorno de trabajo

En la actualidad, hay datos que evidencian el beneficio que se obtiene del aire fresco: las tasas de absentismo se han reducido en hasta un 6 % en los edificios con ventilación natural y se registra una mayor productividad en las oficinas donde hay mejor acceso a la luz natural. Por ello, recomendamos que en la medida que las condiciones climáticas y el tipo de trabajo que se ejecute lo permita, tener en cuenta este aspecto.

A través de las técnicas del *Facility Management* los empresarios pueden detectar los factores que intervienen en la calidad de su entorno de trabajo y evaluar las prestaciones. El *Facility Management* ha contribuido al reconocimiento de la influencia que ejerce el ambiente de una oficina en el beneficio de sus empleados y, en consecuencia, en la productividad y la competitividad del negocio. Esta disciplina, actualmente en auge en España, nos permite desarrollar soluciones a medida para un diseño adecuado de las instalaciones, los servicios y los procesos que apoyan el desarrollo de nuestra actividad empresarial. ■