

## **Los empleados dejan de ser productivos 34 minutos al día por los ruidos cotidianos de la oficina, según Sto**

**La OMS alerta de que el 30% de los edificios padece el síndrome del edificio enfermo. Las tres claves para detectar este problema son: síntomas preocupantes en la salud de los empleados, la presencia de atmósferas muy reseca, cerradas y contaminadas, y el excesivo ruido**

Se ha comprobado que, ya sea por agentes químicos, biológicos (bacterias, hongos, esporas...) o físicos (ruido, ambiente térmico, humedad...), una mala elección de productos, materiales y sistemas constructivos de un edificio puede provocar que los que trabajan o viven en él sufran enfermedades o dolencias de salud de todo tipo.

Este fenómeno tiene un nombre: síndrome del edificio enfermo. El concepto, definido como un conjunto de enfermedades originadas o estimuladas por la contaminación de espacios cerrados, data de mediados de la década de los ochenta, cuando se detectaron problemas masivos en los trabajadores de algunos edificios de oficinas de Londres, Manchester o Liverpool, y afecta, según la OMS al 30% de los edificios.

¿Como detectarlo y qué hacer para ponerle remedio?

Contar con las mejores condiciones ambientales en la oficina repercute no solo en su salud, también en el rendimiento y en la productividad. Por ello, la empresa debe comprometerse a contar con las mejores instalaciones laborales que aseguren un entorno saludable y apto para potenciar al máximo las capacidades de la plantilla.

Según los expertos del sector, el síndrome del edificio enfermo es totalmente evitable y tiene solución. Pero, ¿cómo detectarlo?, ¿cuáles son las vías para solucionarlo? Los expertos de Sto, entidad especializada en la elaboración de elementos constructivos para edificación sostenible e innovadora, explican la forma de hacerlo:

Síntomas preocupantes en la salud de los empleados. Entre los síntomas que padecen quienes habitan o trabajan en un edificio enfermo, destacan los mareos, jaquecas, náuseas, irritación de piel y ojos, erupciones, somnolencia, problemas de respiración, alteraciones del gusto y el olfato, etc. Actualmente, a estos síntomas se ha añadido la recién descubierta lipoatrofia semicircular, un trastorno que afecta a la uniforme acumulación de la grasa en la piel y cuyo origen se cree que proviene del exceso de superficies sintéticas y metálicas.

Más de un 20% de los ocupantes afectados. Tal y como apuntan los expertos, se considerará que existe dicho problema cuando, al menos, el 20% de los ocupantes presente quejas referentes a su salud, y las causas sean difíciles de identificar. Normalmente, al abandonar el edificio en cuestión o al cabo de unos días, estos síntomas suelen desaparecer o aminorarse.

Atmósferas muy reseca, cerradas y contaminadas. Suele provenir de edificaciones herméticas que cuentan con sistemas centralizados de ventilación, sistemas de ventanas que no se abren, suelos enmoquetados... En este tipo de instalaciones no se intercambian gases con el exterior y el aire recircula alimentándose de partículas contaminantes biológicas (ácaros, moho o esporas de bacterias) y químicas (polvo y otros agentes presentes en pegamentos, pinturas o productos de limpieza, como el formaldehído, el benceno y el tricloroetileno).

?¿Cómo ponerle remedio?

Mejorar las ventilaciones entre el interior y el exterior. Lo más importante es limpiar los conductos de ventilación con regularidad y acabar con los circuitos de aire recirculado de los calefactores y los aires acondicionados. Los equipos de recuperación de calor que minimicen el uso de los sistemas de climatización también son muy recomendables.

Si no se pueden abrir las ventanas: Buscar nuevas formas de airear el espacio. Las plantas son de gran ayuda para llevar a cabo dicha labor. Algunas especies vegetales expertas en purificar el aire: palma de bambú, ficus, hiedra o planta de araña.

Limpieza o sustitución de superficies que acumulen contaminantes. Sobre todo, si son rugosas o sintéticas, ya que puedan retenerlos eléctricamente. No obstante, lo mejor es sustituirlos por materiales más lisos, fáciles de limpiar o con capacidades más neutras desde el punto de vista electrostático.

Crear condiciones ambientales con la humedad adecuada. Lo recomendable es mantener una humedad de entre el 40% y el 60%. Si el ambiente se muestra excesivamente seco, los humidificadores pueden ser de gran ayuda.

Cuidar los olores. Según los expertos, el exceso de olfs (medida de olor por persona) es igual de nocivo que la contaminación ambiental.

Uso de productos de limpieza ecológicos. Normalmente, las empresas utilizan artículos de limpieza con sustancias químicas tóxicas. Lo ideal sería cambiarlos por otros productos sin aditivos que reduzcan el riesgo para la salud y, además, contribuyan al cuidado del medio ambiente.

Ojo a los materiales. Hay algunos edificios que se han construido con material low cost y que, por ello, con el paso de los años, presentan cierto desgaste o, incluso, descomposición. En estos casos, pueden seleccionarse materiales para reformar un edificio enfermo que mejoren la situación del mismo.

Ruidos molestos. Según un estudio realizado por Sto, un empleado sufre 34 minutos al día de pérdida de eficacia y rendimiento por culpa de los ruidos cotidianos de la oficina. De hecho, este elemento puede llegar, incluso, a causar indisposiciones tras una exposición continuada: estrés, irritabilidad, insomnio, taquicardias e hipertensión arterial. La solución: invertir en acondicionamiento acústico. Gracias a la instalación de elementos fonoabsorbentes se controlará la reverberación del sonido y se evitará la generación de sonidos molestos.

#### **Datos de contacto:**

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Recursos humanos](#) [Oficinas](#) [Arquitectura](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>