

Amb mitjons a l'oficina

L'excés o la falta d'aire condicionat dispara les visites al fisioterapeuta i els conflictes entre els companys de feina

THAÏS GUTIÉRREZ

“Gràcies a l'enginyer d'algun il·luminati de la seva ignorància tècnica, hem arribat a un punt en què passem fred a l'estiu i calor a l'hivern”, diu el David, deixant ben clar que la seva relació amb la refrigeració no és fàcil.

Aquest jove treballa en una empresa editorial de Barcelona, però fa un trajecte amb transport públic de gairebé 50 minuts cada dia. “Al bus amb què vaig a treballar fa tant fred que he tingut problemes de salut per culpa d'això -diu-. Qui decideix la temperatura és el conductor, que va poc abrigat a l'hivern i massa tapat a l'estiu, i passa el que no hauria de passar mai: fa molt de fred a l'estiu i molta calor a l'hivern”. Aquests dies, el David passa tant de fred a l'autobús que ha de posar els braços dins la motxilla per escalfar-se.

Quan passa això, el cos del David fa una vasoconstricció, la defensa natural contra la sensació de fred. Ho explica el doctor Rafel Padrós, especialista en medicina del treball i cap del servei de prevenció de riscos laborals de Sant Pau, que detalla com funciona el cos humà davant la temperatura externa.

“Tenim un centre de regulació que ens permet reaccionar davant les situacions de fred o calor i adequar-nos-hi. Així, quan fa calor fem vasodilatació per mantenir la temperatura i, per tant, suem. Quan fa fred, en canvi, fem vasoconstricció”. Aquest metge, però, alerta que aquest centre de termoregulació canvia segons l'edat, el pes i el sexe. “Les dones tenen diferents sensibilitats a la temperatura per un tema hormonal. Durant la menopausa, per exemple, es passa de tenir molt fred a tenir molta calor”. Padrós apunta: “Es diu que els homes tenen més calor, però oblidem que les dones vesteixen de manera més lleugera, amb tirants o vestits, i la dife-

rència tèrmica entre portar una faldilla i un pantaló és d'un grau”.

El pes també és un factor important pel que fa a la temperatura: “Les persones obeses tenen una distribució del greix que fa de protecció contra el fred, però s'ho passen molt pitjor amb la calor”, explica aquest especialista. Així, queda clar que no tothom percep la refrigeració de la mateixa manera.

És el que passa a la feina del David. A la mateixa taula de la seva oficina hi seuen la Txell i el Llorenç, i cap dels dos està satisfet amb la temperatura. La Txell lamenta que passa fred. “La temperatura m'obliga a dur jaqueta”, diu. Fa sis mesos que van canviar d'oficina i a l'anterior l'aire es podia regular personalment i això provocava moltes disputes entre els companys, que enriren l'ambient de feina, explica la Txell: “Sobretot amb els homes, que són més calorosos”. Ara, s'han acabat les disputes perquè l'aire està centralitzat i controlat pel servei de manteniment, però es queixa que passa fred tot el dia.

El Llorenç, que seu a la mateixa taula, més corpulent que els altres dos, tampoc està content amb la temperatura: diu que fa calor. “Sempreestic en aquell punt en què falta un no res per començar a suar, i això és incòmode”. Lamenta el codi de vestir de l'empresa: “No permet que els nois anem amb samarreta i bermudes, hem de portar pantalons llargs i moltes vegades camisa de màniga llarga, mentre que les noies van amb vestits. “És normal que nosaltres tinguem calor”, diu.

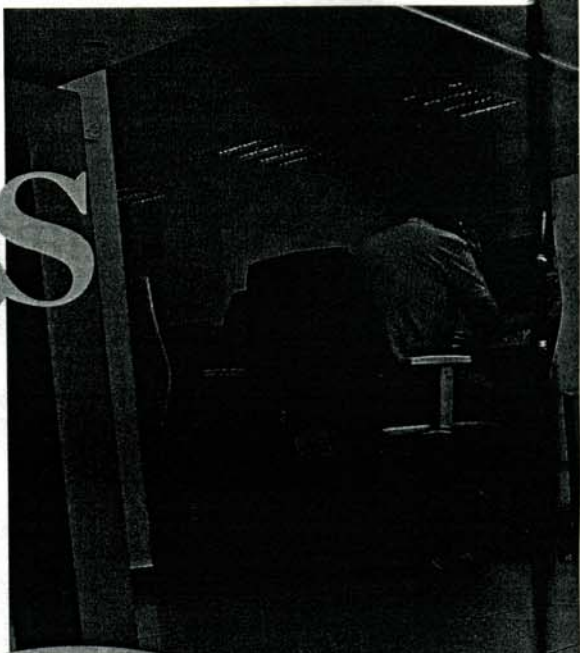
Més visites al fisioterapeuta

El que passa en aquesta empresa és extrapolable a la situació que es viu a la majoria d'oficines quan arriba l'estiu. Els problemes de salut que provoca l'excés o la falta de refrigeració a la feina augmenten aquests mesos, sobretot els refredats i els problemes musculars. Manel Domingo, degà del Col·legi de Fisio-

terapeutes de Catalunya, explica: “Del juny al setembre creixen moltíssim les visites a les nostres consultes per problemes sobretot de cervicàlgies”.

Domingo comenta que el més habitual són els problemes que afecten els treballadors que estan molt a prop de les boques d'aire. El fred constant provoca majoritàriament problemes musculars i de migranyes, per això cal evitar-lo.

Però la situació ideal no existeix, assenyalen els experts. El degà dels fisioterapeutes diu que un estudi recent sobre l'ús d'aires condicionats va revelar que és impossible satisfer el 100% dels treballadors d'una ofi-



Termòstat
Es considera que hi ha una temperatura ideal quan el 80% dels treballadors estan bé

cina. “Es considera que hi ha una temperatura ideal quan el 80% de les persones estan còmodes i s'ha d'acceptar que sempre hi haurà un 10% que tindran fred i un 10% que tindran calor”.

Regulació

La temperatura als llocs de treball ve marcada per un real decret de l'any 1996 que estableix com a correcta qualsevol temperatura entre 17 i 27 graus. Pel que fa als edificis públics hi ha un decret del 2009 que estableix que la temperatura de refrigeració no pot estar per sota dels 26 graus. Dionís Oña, secretari adjunt a la secretaria de polítiques sin-



"ÉS ESTIU PERÒ TINC FRED"
L'excés de refrigeració pot fer que alguns empleats passin fred a l'oficina i busquin maneres de solucionar el problema i es tapin. XAVIER BERTRAL

Xifres

El consum de refrigeració es dispara arreu

46%
de cases catalanes tenen aire condicionat

La refrigeració a casa ja fa temps que és una opció acceptada per la majoria. A Catalunya, hi ha actualment un 46% de cases amb aire condicionat. Els experts aconsellen no dormir amb l'aparell engegat ni tenir-lo gaire a prop del llit perquè pot provocar refredats o problemes musculars.

40%
del consum energètic de les cases és per la climatització

La despesa de les famílies es dispara sobretot per la calefacció. L'Institut Català de l'Energia aconsella no exagerar ni a l'hivern ni a l'estiu. Tenir el termostat al voltant de 26 graus a l'estiu permet reduir més d'un 1% el consum energètic.

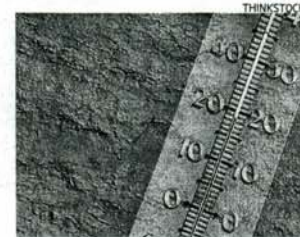


7%
augmenta el consum si abaixem la temperatura un grau

El fred és car, diuen els experts. Costa diners i suposa una despesa d'energia molt important. L'ICAEN assegura que les cases i les oficines consumeixen un 7% més d'energia elèctrica quan abaixen la temperatura només un grau. Sentir fred a l'estiu passa factura.

11%
té previst estalviar la Generalitat entre el 2015

La Generalitat va aprovar el 2007 un programa d'estalvi d'energia. Així, a l'estiu la temperatura no pot baixar de 25 graus i a l'hivern no pot superar els 20. L'objectiu és aconseguir que el 2015 consumim un 11% menys d'energia.



Consells

Com aconseguir una bona temperatura

- **L'ideal són 24 graus**
Tot i que la llei diu que la temperatura a les oficines pot oscil·lar entre els 17 i els 27 graus, la Generalitat i els experts aconsellen que estigui al voltant dels 24 per un tema de confort i d'estalvi energètic.
- **Cal evitar l'aire directe**
És la clau per evitar problemes musculars i mals de cap. Les boques de l'aire condicionat s'haurien de dirigir cap a zones on no hi ha treballadors.
- **Tenir humidificadors**
L'abús d'aire condicionat pot causar problemes de falta d'humitat, que afecten sobretot la pell. Per això és aconsellable tenir humidificadors a l'oficina.
- **No sobreutilitzar el fred**
Els experts diuen que ja s'està evitant de manera general, però encara queden amants de les temperatures glacials a l'estiu. Cal recor-

- dar que no és bo ni per al cos ni per al medi ambient.
- **Adaptar-hi el vestuari**
L'obligatorietat de vestir amb jaqueta i corbata fa que molts homes passin calor a l'oficina, mentre que les dones, que tenen una mica més de flexibilitat a l'hora de vestir, passen fred si l'aire està molt fort.
- **Un 80% estaran contents**
Un estudi ho deixa molt clar: és impossible tenir el 100% dels treballadors contents pel que fa a la temperatura. Els responsables es poden considerar satisfets si el 80% de persones que comparteixen l'espai estan a gust amb la temperatura.
- **Dialogar entre companys**
Els problemes de convivència es compliquen quan hi ha el tema de la temperatura pel mig. Els sindicats diuen que el millor que poden fer els treballadors és arribar a pactes.



Canvis
En alguns països nòrdics han eliminat l'obligació de la jaqueta i la corbata a l'estiu

dicals de la UGT assegura que dins d'aquest marc regulador "es recomana que la temperatura estigui al voltant dels 24 graus, sobretot per un tema d'estalvi energètic". Segons l'ICAEN, abaixar la temperatura un grau suposa consumir un 7% més d'energia.

Oña, que és expert en qüestions laborals, explica que el mal ús de l'aire no només comporta problemes de salut sinó que causa tensions entre els treballadors i pot espantillar un bon ambient de feina. "Els humans no percebem el fred i la calor de la mateixa manera, i com que de vegades els aires no estan ben col·locats, un passa fred i els altres calor, i això pot provocar baralles". Aquest expert recomana "arribar a un pacte sobre la temperatura" i des del sindicat proposen que es revisi l'obligació d'anar vestit d'una determinada manera.

En alguns països nòrdics ja s'està revisant la norma de portar jaqueta i corbata els mesos de més calor per intentar evitar enfrontaments sobre la temperatura a la feina i fomentar un bon ambient laboral.*