

II Barómetro HGS de la Salud en entornos laborales en España



2015

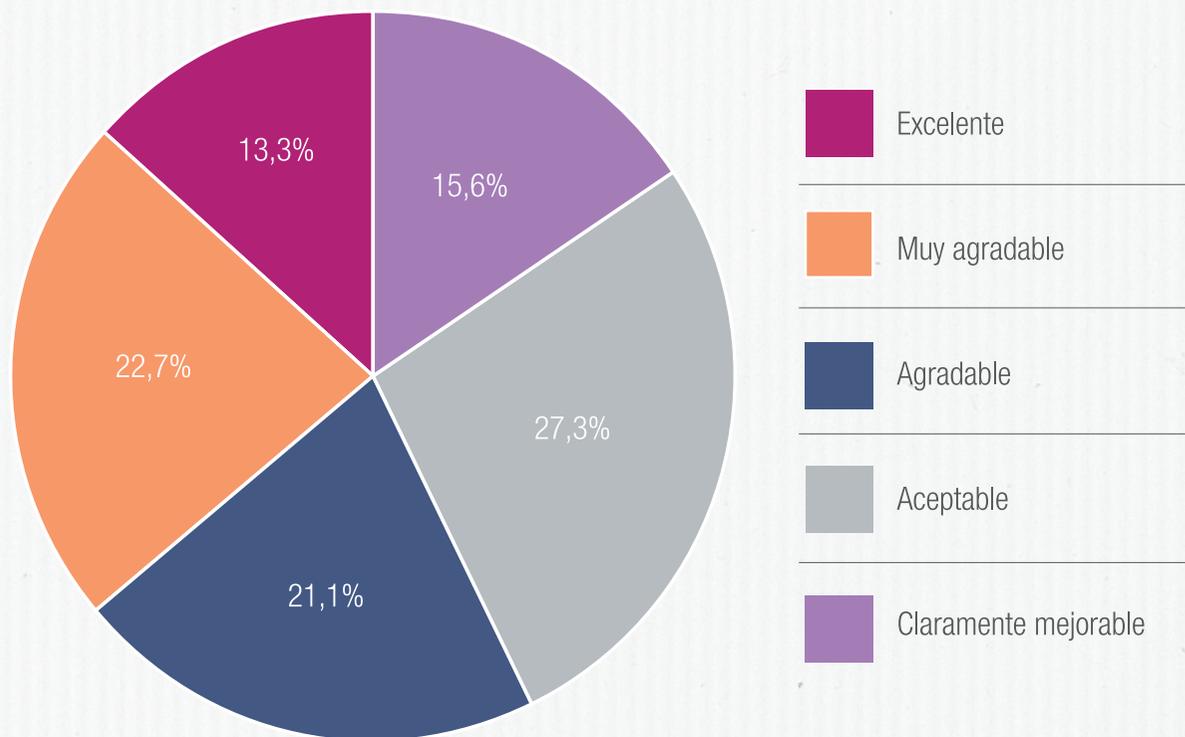
Introducción

¿En qué condiciones trabajamos? ¿Qué elementos de la oficina valoramos más a la hora de realizar nuestra jornada laboral? ¿En qué aspectos deben mejorar las empresas para trabajar en beneficio de conseguir un entorno laboral saludable?

Las respuestas a estas y otras preguntas se encuentran en esta nueva edición del Barómetro HGS sobre entornos saludables en España. Una iniciativa que persigue medir la temperatura del ambiente laboral, a la vez que detecta los aspectos en los que existe una posible mejora.

1.

¿Cómo describiría, en términos generales, su espacio de trabajo?

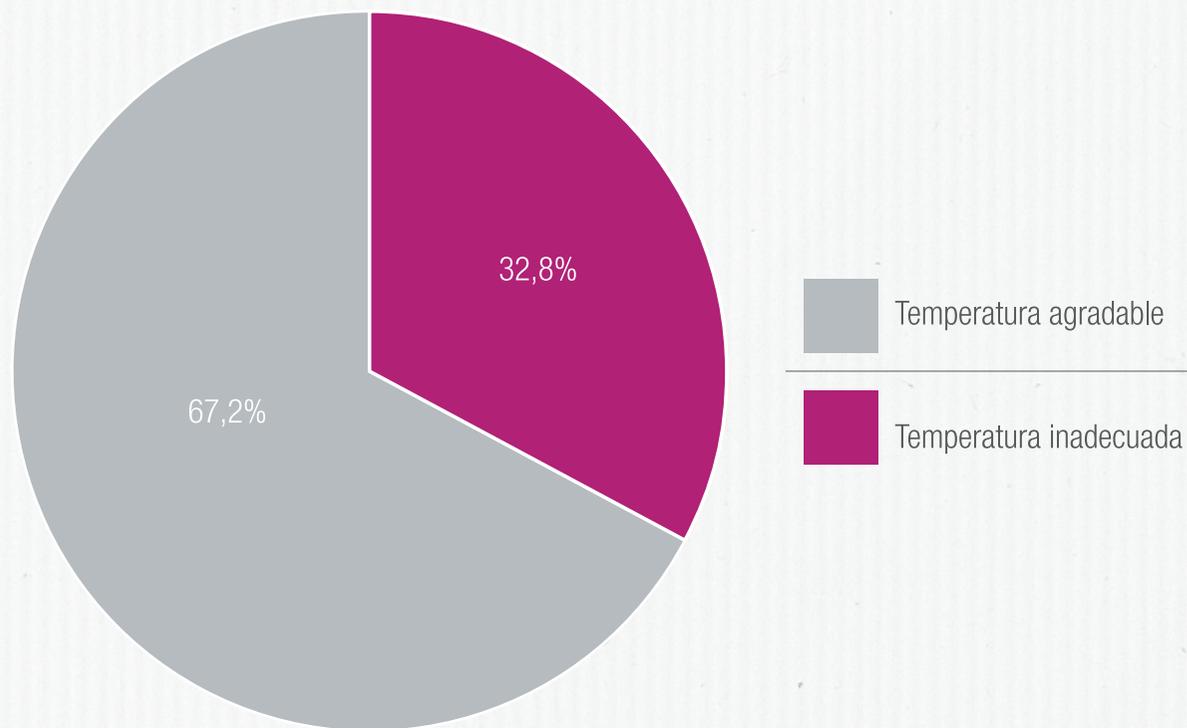


En líneas generales, existe una **agradable percepción** del espacio de trabajo por parte de los encuestados. Un **73%** de los trabajadores se muestra satisfecho con la zona en la que desarrolla su jornada laboral, de los cuales un **22%** considera que es **'muy agradable'**. Unos datos que reflejan una **cierta satisfacción** relacionada con el entorno en el que realizan su trabajo.

Sin embargo, conviene no perder de vista que un **15%** de los empleados valora negativamente este aspecto, ya que considera que **debe mejorar** claramente y no está satisfecho con el entorno en el que trabaja. Esta cifra manifiesta que existe un **leve descontento**, lo que implica que las compañías pueden trabajar para mejorar este punto.

2.

En el puesto de trabajo tiene sensación de:



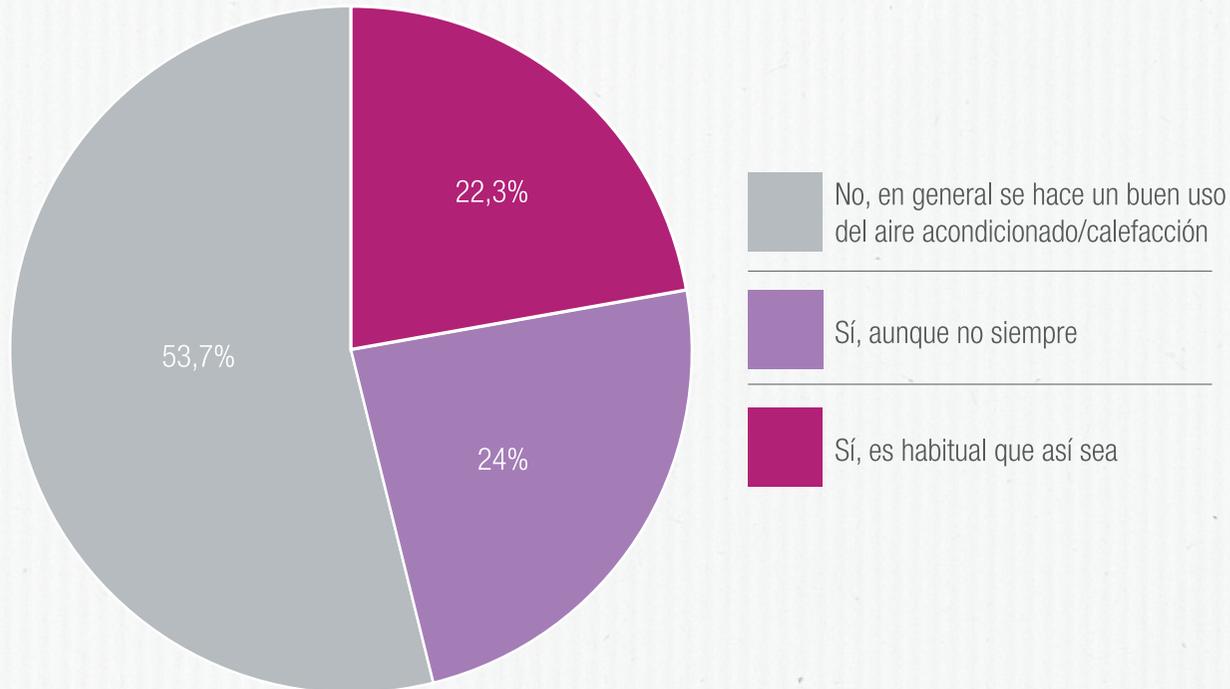
Uno de los puntos que generan mayores conflictos en las oficinas es la **temperatura** en la que se desarrolla el trabajo. Tanto es así que, a lo largo de los últimos años, las administraciones públicas se han esforzado por establecer baremos que permitan objetivar la horquilla de temperaturas. El **RD 486/1997**, por ejemplo, establece que la temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares debe estar comprendida entre **17 y 27° C**.

Al tratarse de una horquilla muy amplia, cabe remarcar que la temperatura de confort depende de diversos factores como el **clima**, **la estación del año**, **la actividad** que se desarrolla y las condiciones físicas del espacio. Así las temperaturas óptimas para las estaciones cálidas serían entre **24 y 27°** y entre **20 y 23°** para las estaciones frías. No obstante, precisamente porqué la sensación de confort depende de muchos factores, la temperatura del ambiente, sigue siendo objeto de controversias, especialmente en la empresa privada –donde no siempre hay una norma interna al respecto–.

A pesar de estas consideraciones, **dos tercios** de los encuestados consideran **agradable** la sensación térmica con la que desarrolla la jornada laboral, frente al **33%** restante, que manifiesta no trabajar con una temperatura adecuada durante su día a día. En definitiva, tenemos aquí uno de los pequeños ‘caballos de batalla’ del entorno laboral en oficinas.

3,

¿Cree que se hace un mal uso del aire acondicionado/calefacción en su lugar de trabajo?



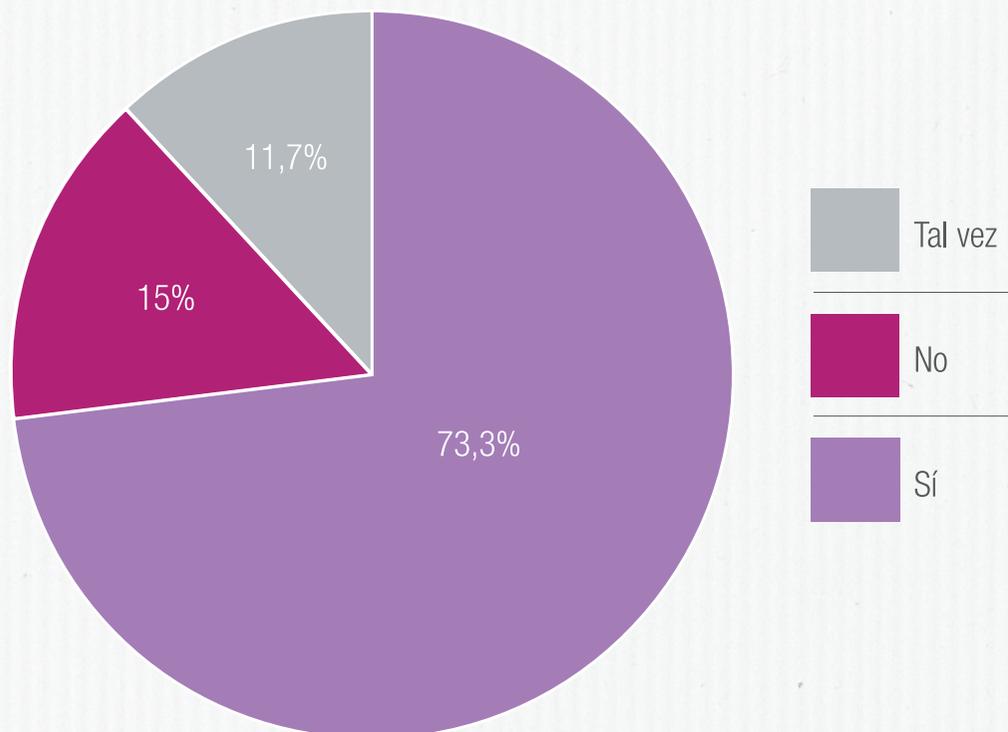
Realizar un uso correcto del aire acondicionado en verano, o de la calefacción en invierno, siempre suele ser motivo de debate en las oficinas. En este punto, vinculado a la pregunta anterior, las respuestas de los trabajadores están más ajustadas. Para poco más de la mitad de los encuestados (un **53%**) se realiza un **uso correcto** de estos aparatos, mientras que un **22%** de los trabajadores piensa que habitualmente se utilizan de forma **inadecuada**.

Aunque no existe una normativa vinculada a los espacios públicos o aquellos catalogados como de pública concurrencia, se puede tomar como referencia la ley que existe relacionada con la climatización de los espacios públicos. El **RD 1826/2009** establece que la temperatura de estos espacios no puede ser inferior a los **26°** cuando se requiera un uso de energía convencional para la generación de frío.

Para encontrar un equilibrio entre la temperatura de confort y la **eficiencia energética**, actualmente se apuesta por instalar **sistemas de gestión y control de la climatización**, con el fin de adaptar la temperatura interior de la empresa en función de la temperatura exterior, la hora del día o el número de trabajadores. Además se puede realizar la instalación de un **control automático** de toldos, persianas o cortinas para evitar la radiación solar directa en verano o aprovecharla en invierno.

4,

¿Considera que en su puesto de trabajo el nivel de iluminación es adecuado para el tipo de tareas que debe desarrollar?

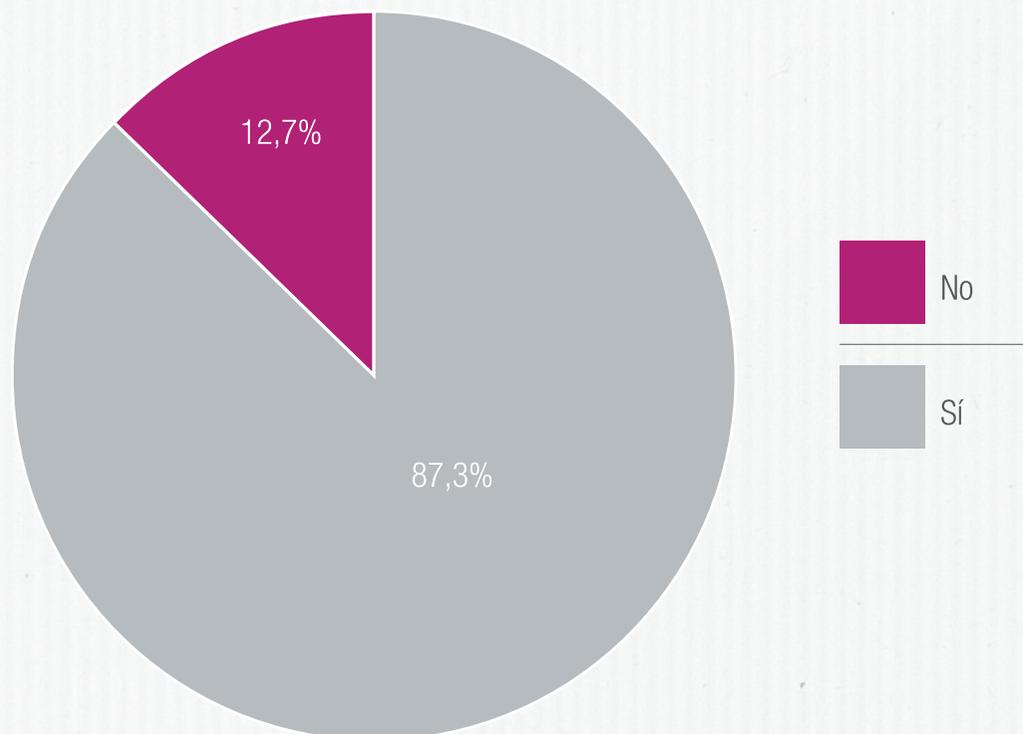


La **iluminación** es otro de los **factores importantes** a la hora de evaluar las condiciones en las que se trabaja. En este caso, se trata de un aspecto que aprueba con nota, ya que **3 de cada 4** encuestados disfrutaron de un **buen sistema** de iluminación. No obstante hay que tener en cuenta que existe un significativo **15%** de los trabajadores que no dispone de la luz adecuada para trabajar, lo que se traduce en una sensación de trabajo incómoda.

El **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo** establece unos estándares mínimos de iluminación vinculados al **RD 486/1997** que se deben respetar a la hora de iluminar las zonas de trabajo en función de las exigencias visuales y del tipo de actividad. Estas directrices deben servir para gestionar el tipo de luz que se utiliza para cada tipo de actividad laboral.

5.

¿Tiene cerca alguna ventana por la que entre iluminación natural?



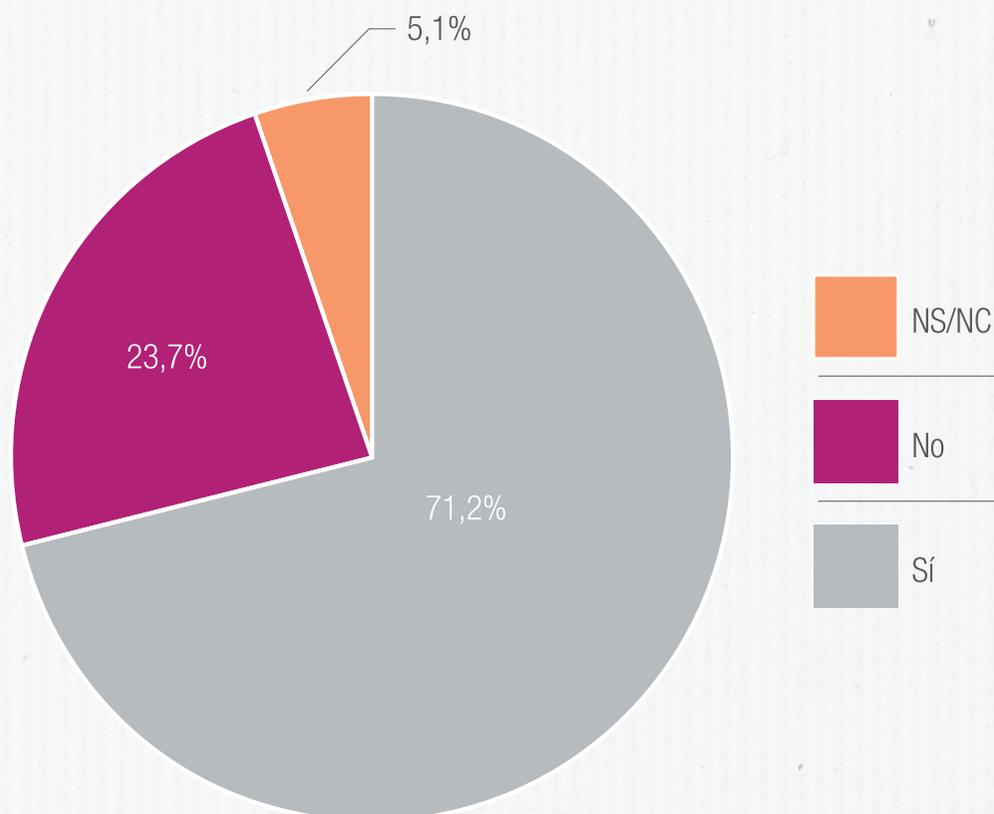
Relacionada con la pregunta anterior, la presencia diaria de **luz natural** es otro de los factores que suelen apreciar los empleados. La gran mayoría de los trabajadores disponen de una ventana por las que le entra luz natural a lo largo del día, circunstancia de la que disfruta el **87%** de los encuestados.

Los **beneficios** que aporta una iluminación natural a nuestro organismo van desde un **mayor grado de concentración** hacia nuestro trabajo, la aportación de una **saludable sensación de bienestar** durante la jornada laboral, la reducción de la irritabilidad o la regulación del sueño. Unos factores que ayudan a equilibrar nuestro reloj biológico.

El **Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía** aboga por un aprovechamiento eficiente de la luz natural como medida sostenible de la gestión de la iluminación en las empresas. En alguna de sus Guías Técnicas se pueden consultar los mecanismos para beneficiar a las compañías y a los trabajadores al adoptar este tipo de acciones.

6,

¿El sonido ambiente es adecuado para realizar su trabajo con normalidad?

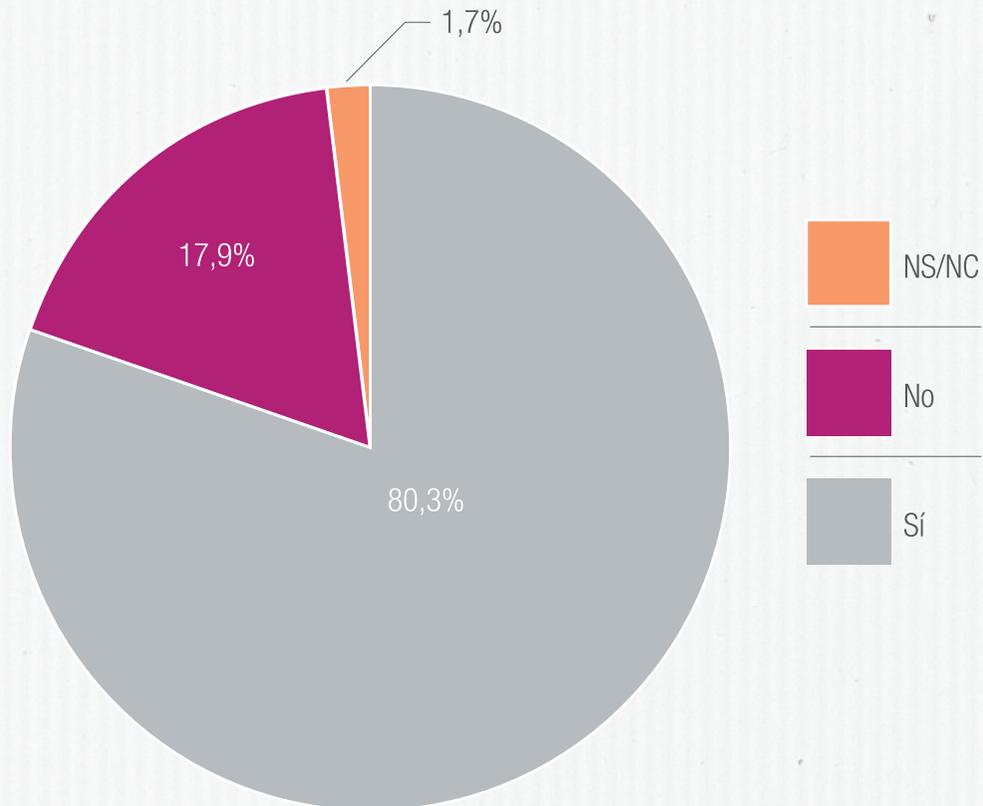


La importancia de la **acústica** en el puesto de trabajo es otro aspecto fundamental para trabajar en un entorno saludable. De la encuesta se desprende que el **71%** de los trabajadores realiza su jornada laboral en un entorno acústico adecuado para el tipo de trabajo que desarrolla, aunque hay un **23%** que no trabaja con una acústica adecuada. Estos datos reflejan la importancia de mejorar las instalaciones para reducir este porcentaje y potenciar el bienestar acústico.

Esta pregunta pone sobre la mesa una cuestión compleja, que de hecho llevó al **Ministerio de Trabajo** a elaborar unas notas técnicas sobre el confort acústico. En ellas analiza las diferentes fuentes de ruido que se pueden encontrar en un entorno laboral: las que proceden del exterior, las de las propias instalaciones del edificio, las de los equipos de la oficina y las que provienen del personal. Detectar el origen del problema acústico es vital para reducir el número de trabajadores afectados por unas **malas condiciones acústicas**.

7.

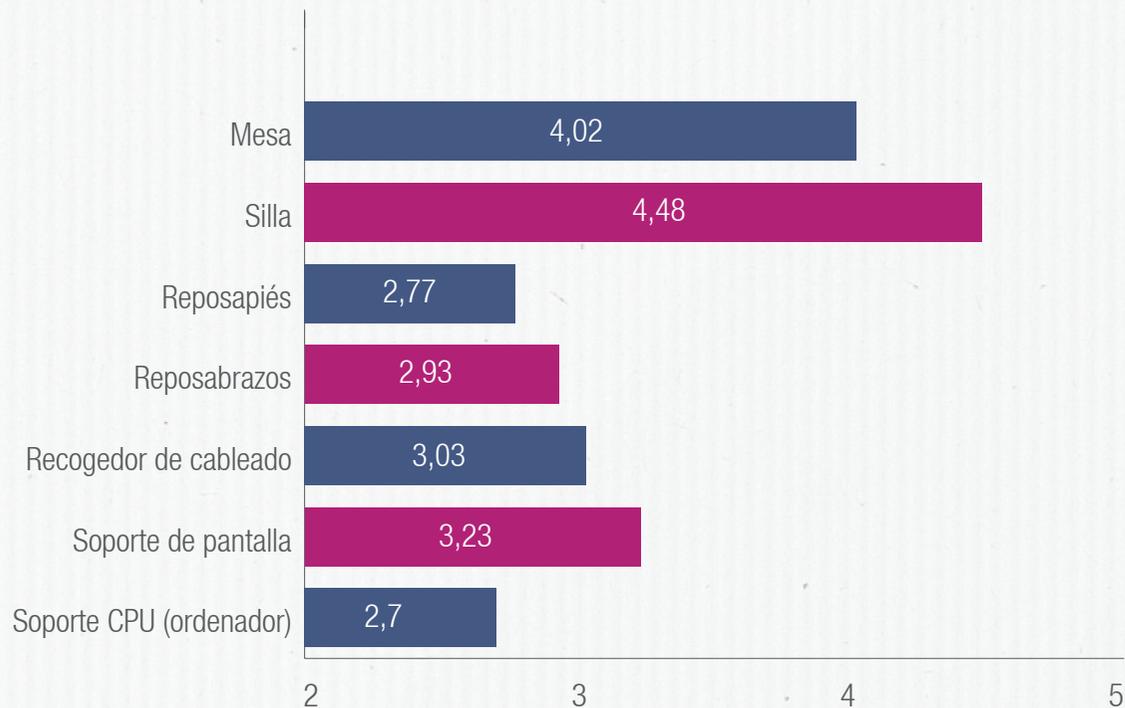
¿Considera que su espacio de trabajo es suficiente para realizar las tareas requeridas?



Las organizaciones **aprueban** con nota en relación al espacio que destinan a cada empleado para desarrollar sus funciones laborales. El **80%** considera que dispone de un espacio **suficiente** para gestionar sus tareas diarias, frente al **18%** que no lo tiene. Para delimitar si un espacio de trabajo es suficiente o no, se puede tomar como referencia la norma **ISO 6385**, que define como espacio de trabajo como el volumen asignado a una o varias personas y los medios de trabajo que interactúan con el empleado.



¿Qué importancia diría que tienen los siguientes elementos del equipamiento de su puesto de trabajo sobre su ergonomía/bienestar corporal?

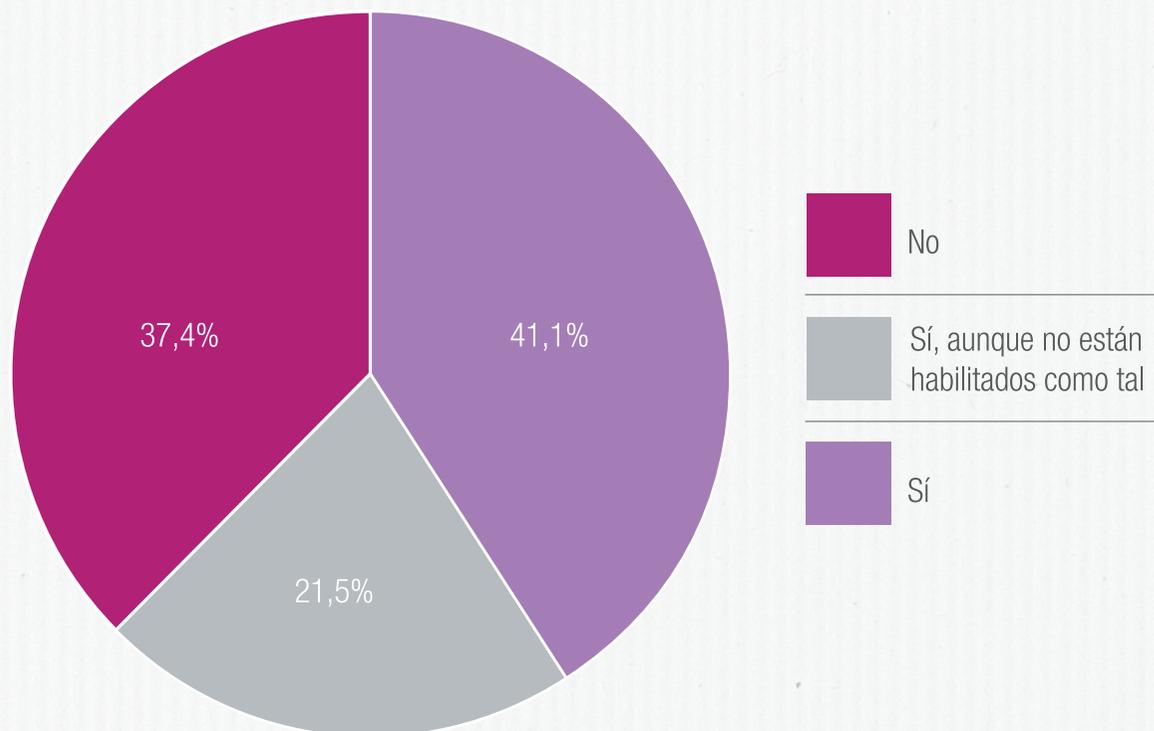


Facilitar un buen **entorno laboral** pasa también por conocer los elementos que tienen una **mayor valoración** por parte de los empleados. La silla, la mesa y el **recogedor de cableado** son los tres elementos mejor valorados para facilitar el bienestar del empleado en su centro de trabajo. Se trata de los elementos que han obtenido una mayor valoración por parte de los empleados, frente a algunos otros como el **soporte de pantalla**, el **reposapiés** o el **reposabrazos**.

El concepto de **Empresa Saludable** se encuentra extendido cada vez más en el ADN de las organizaciones. Estas compañías no se limitan a cumplir la normativa referente a la prevención de riesgos laborales, ya que dan un paso más y realizan acciones o planes de desarrollo que promueven la salud de los trabajadores. La importancia de disponer de elementos como, por ejemplo, una **silla ergonómica** que ayude a desarrollar la jornada laboral de forma saludable, son bien apreciados por el empleado y contribuyen a que la compañía escale posiciones dentro del ranking de las compañías en las que se prefiere trabajar.

9,

En su lugar de trabajo, ¿dispone de espacios de descanso o de ocio?

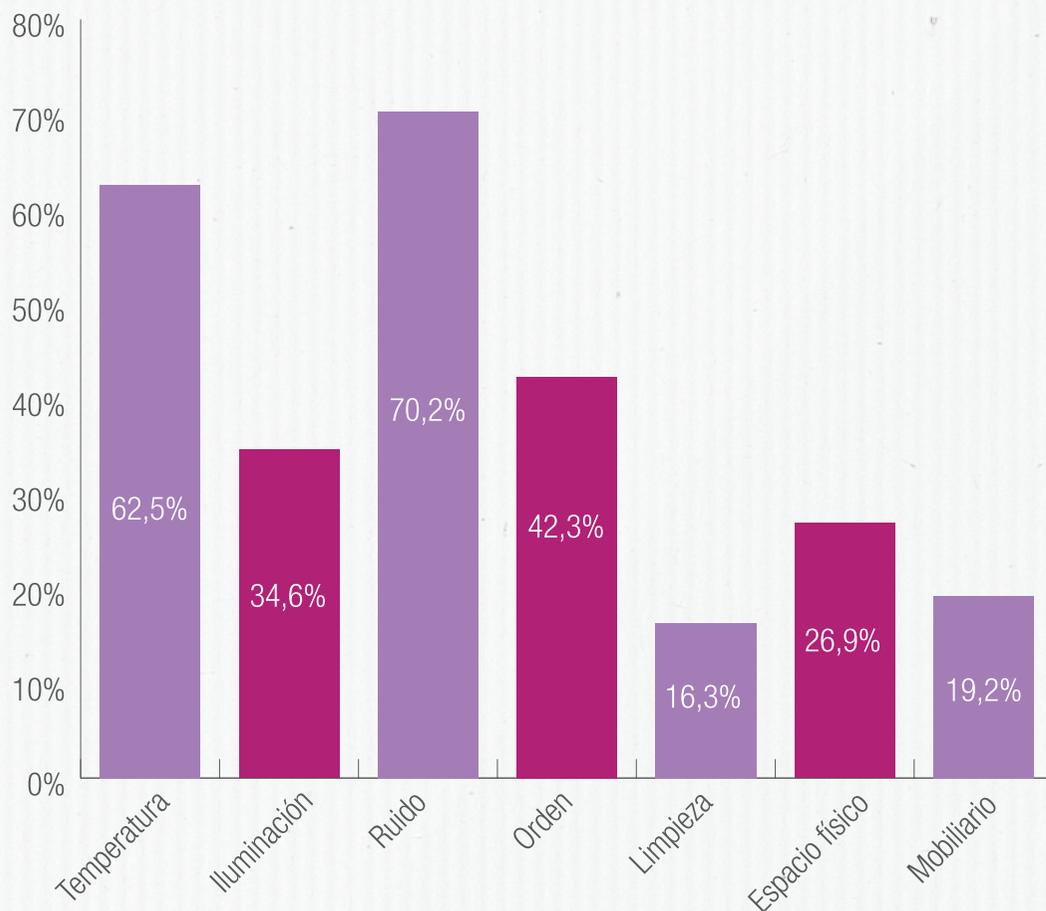


Disponer en el centro de trabajo de algún espacio destinado al **descanso** durante la jornada laboral es esencial para cuidar la salud laboral. En este caso, el barómetro da como resultado que un **62%** de los trabajadores disponen de alguna zona de ocio, aunque entre estos, un **21%** reconoce que esas áreas no están habilitadas para ese uso concreto.

El **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo** propone en este sentido una serie de claves a la hora de diseñar este tipo de espacios en las organizaciones. Deben ser unas zonas que se encuentren relativamente cerca de los espacios de trabajo, y sus dimensiones deben estar contempladas para que se puedan utilizar de forma simultánea entre varios empleados. Estas medidas benefician al trabajador, con la finalidad de aumentar su bienestar durante las pausas que realice a lo largo de la jornada laboral.

10.

¿Cuáles de estos aspectos afectan a su rendimiento?



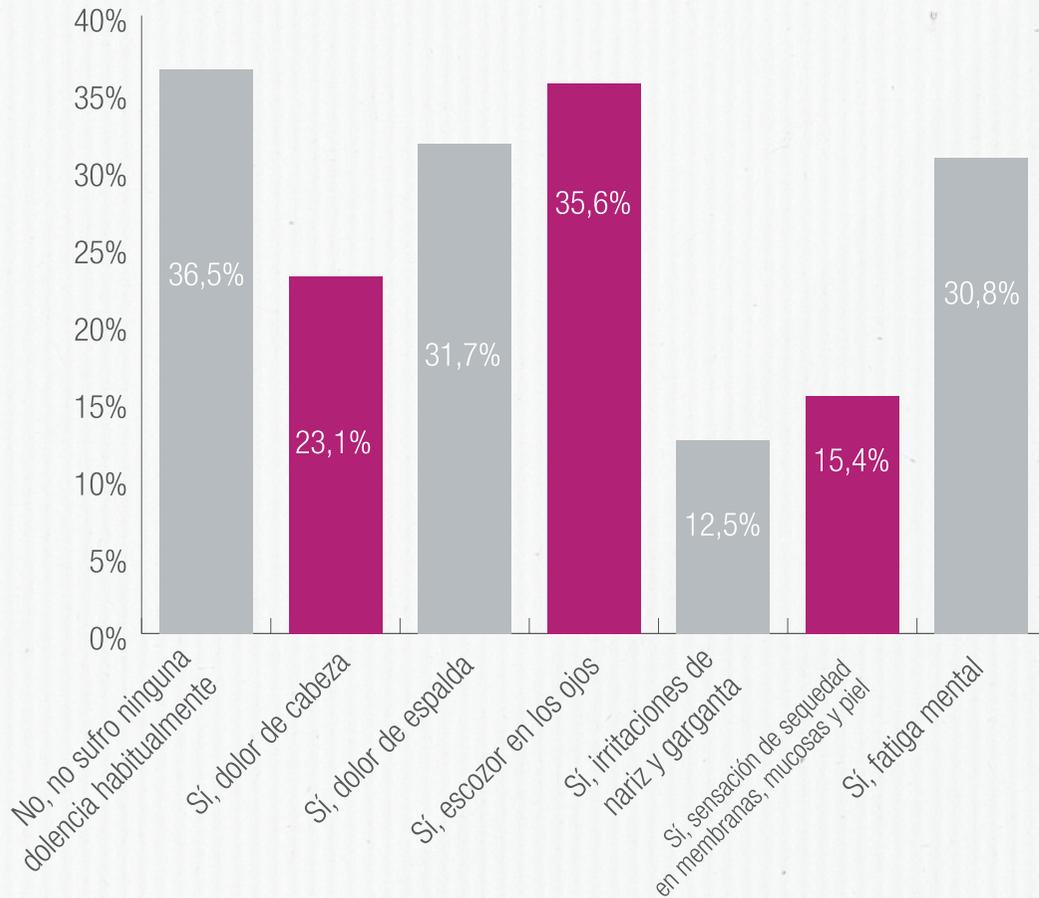
En consonancia con la pregunta sobre el sonido ambiente, el **ruido** es el factor que más puede llegar a afectar al **rendimiento laboral** de los empleados. Cambiar de métodos, elegir un equipo de trabajo adecuado o instalar algunos elementos de absorción acústica, pueden ser algunas de las pautas a seguir para disminuir la presencia del ruido en el **entorno laboral**.

La **temperatura** es el segundo factor más importante para los trabajadores. Para mitigar los efectos de una climatización deficiente en las instalaciones, las organizaciones pueden instalar algunos **dispositivos de control y regulación** de la temperatura, evitar las subidas y bajadas bruscas de temperatura o **disminuir la intensidad** en las salas en las que no se utilice.

En tercera posición se encuentra el **orden**, y aunque no exista una legislación acerca de la ubicación de los elementos, de los datos del Barómetro se desprende la necesidad de trabajar en unas condiciones higiénicas aceptables que permitan el correcto desarrollo de la **actividad laboral**. Algunas medidas para evitar el desorden pueden ser, por ejemplo, realizar una buena colocación de los accesorios en función de su uso, no colocar los cajones bajo la mesa o tener el cableado ordenado y recogido.

11.

¿Sufre con frecuencia alguna de estas dolencias durante su jornada laboral?



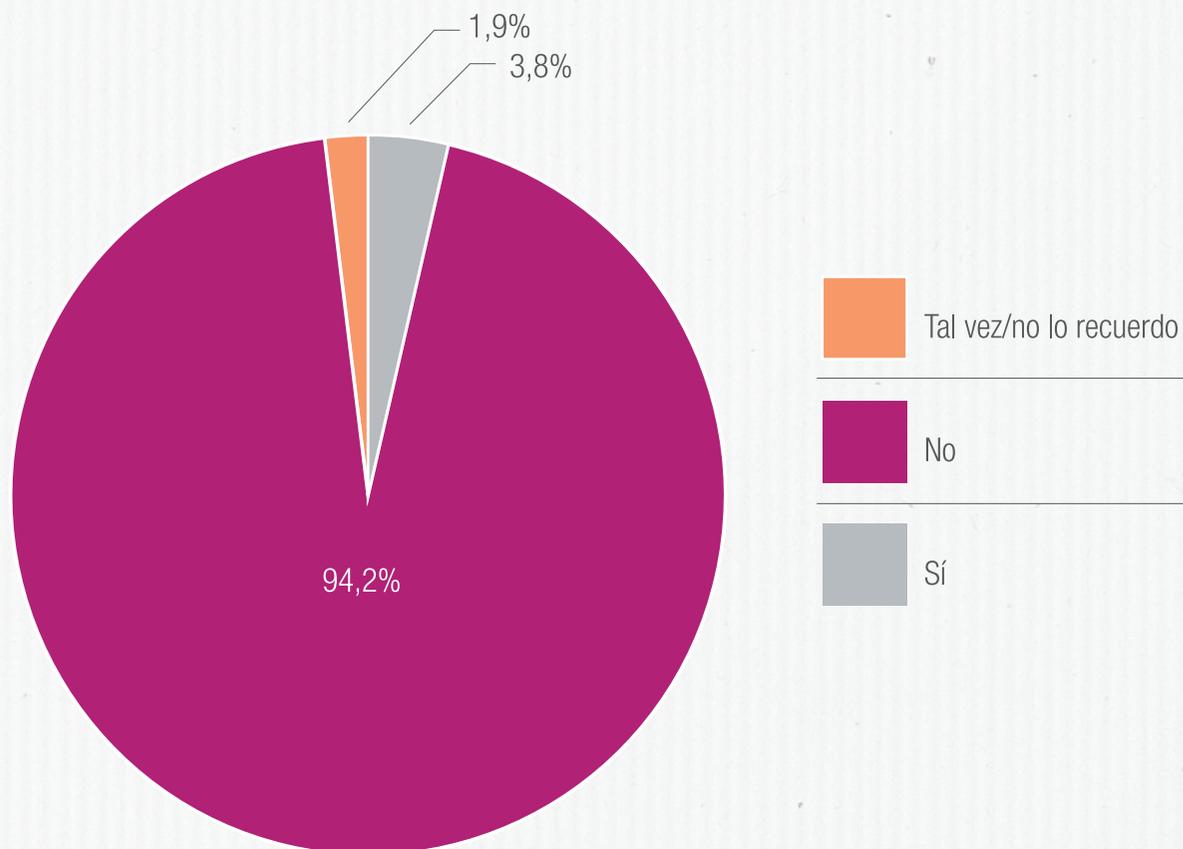
En el apartado dedicado a las **dolencias laborales**, se extrae un dato relevante: solo el **36%** de los trabajadores no sufre **ninguna dolencia** con carácter habitual. Por el contrario, las dolencias más frecuentes son las relacionadas con la escozor en los ojos (un **35%**), la **fatiga mental** (un **30%**) y el **dolor de espalda** (un **31%**).

En cuanto al **escozor de ojos**, algunas de las recomendaciones que se pueden seguir son, por ejemplo, realizar **descansos periódicos** de la actividad visual, **sentarse adecuadamente** frente a la pantalla del ordenador o disponer de una **iluminación adecuada** para el tipo de trabajo que se desarrolla.

En cuanto a la **fatiga mental**, suele estar relacionada habitualmente con un volumen elevado de la carga de trabajo, o unas elevadas dosis de estrés, mientras que para el **dolor de espalda**, lo más frecuente es que se deba a mantener unas **posturas inadecuadas** frente al ordenador, o por ejemplo, al hecho de no disponer de unas sillas ergonómicas en el centro de trabajo.

12.

En el caso de que haya sufrido alguno de los síntomas, ¿ha sido causa de baja laboral?

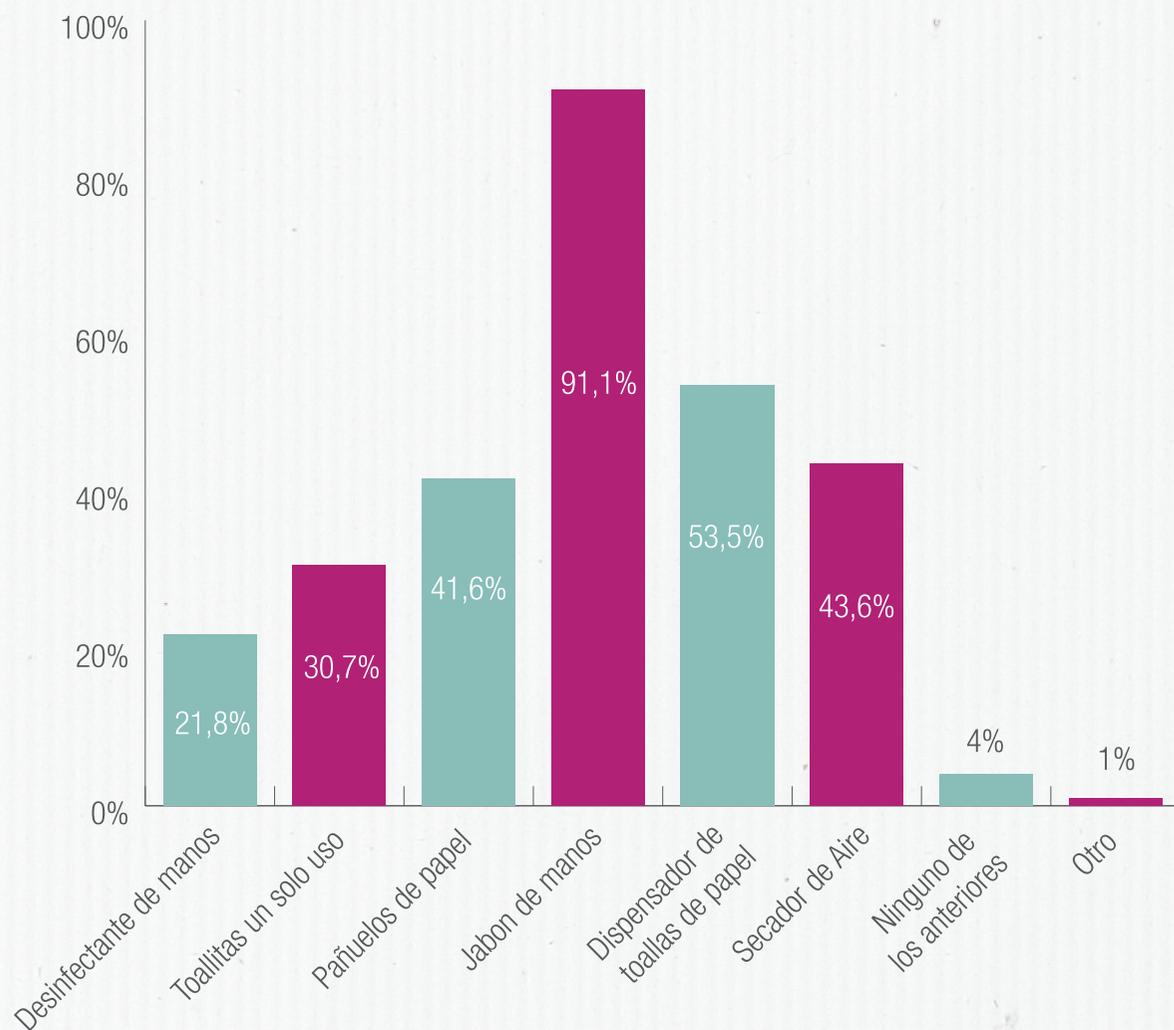


En relación con la pregunta anterior, la inmensa mayoría de profesionales encuestados -casi **el 95%**-, asegura que los síntomas que pueda sufrir en el entorno laboral no son causa de baja.

Aún así, hemos visto en la pregunta anterior que existe un **30%** de trabajadores que ocupan su lugar de trabajo con algún tipo de **fatiga mental**, un **35%** acude a trabajar con **escozor en los ojos**, y un **31%** padece **dolor de espalda** mientras trabaja, lo que puede afectar en mayor o menor medida a su rendimiento en el centro de trabajo.

13.

De los siguientes recursos de higiene personal, ¿cuál/es se encuentran en su entorno de trabajo?

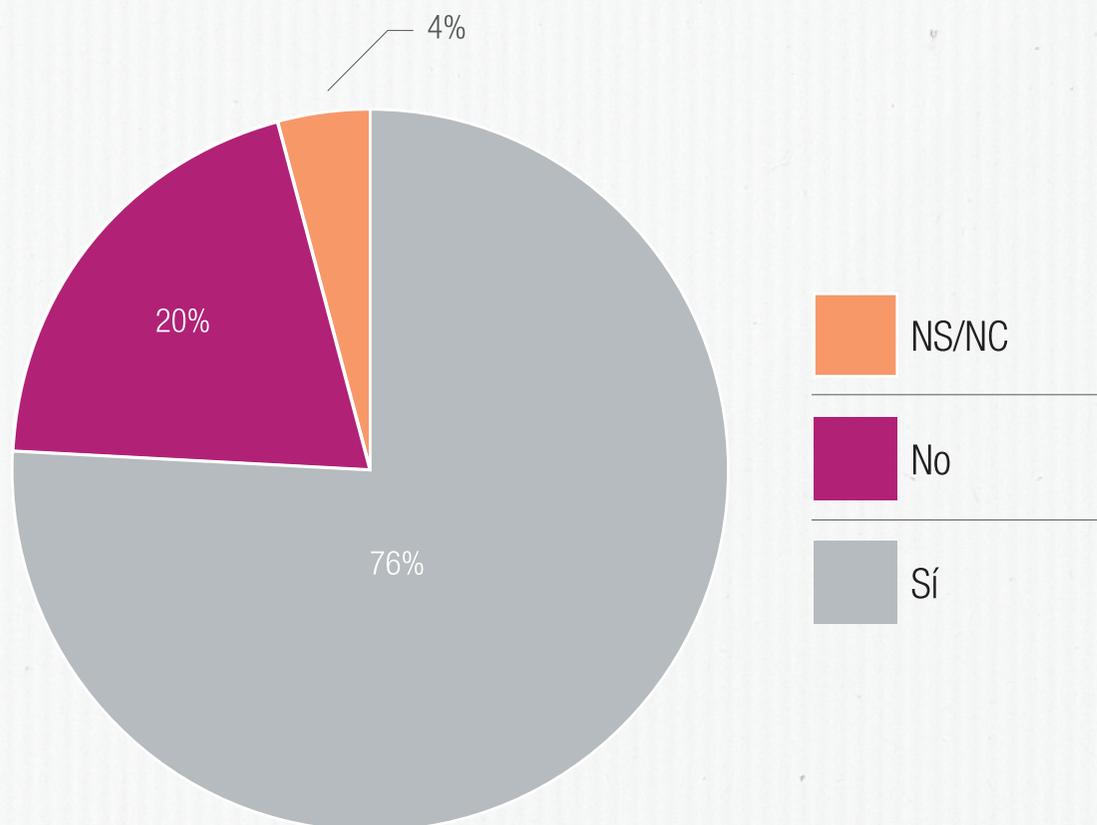


Resulta interesante observar que el **91,09%** de compañías cuentan con **jabón de manos**, según los resultados de este Barómetro. El recurso que le sigue es el dispensador de **toallas de papel**, que, sin embargo, solo posee aproximadamente la mitad de las firmas, según los empleados encuestados. El tercer recurso de higiene más habitual es el **secador de aire**, presente en el **43,56%** de las compañías, seguido de los pañuelos de papel en un **41,58%** de los casos y de las toallitas de un solo uso, en el **30,69%**. Igualmente destacable es el hecho de que cerca del **4%** de empresas no dispone de **ningún recurso** de higiene.

En sintonía con estos datos, cabe recordar la importancia que tiene la **higiene de manos** para prevenir ciertas patologías. En aquellas épocas en las que la gripe hace acto de presencia, este gesto puede ayudar a combatir la posible propagación del virus por toda la compañía. Los **sistemas de dispensación de jabón y las toallas de secado de manos** de papel de un solo uso, por ejemplo, son los dos elementos fundamentales que se deben tener en cuenta en aquellos entornos en los que la higiene de manos es importante. **Los geles alcohólicos desinfectantes** son ideales en aquellas zonas de acceso o paso de cualquier entorno.

14,

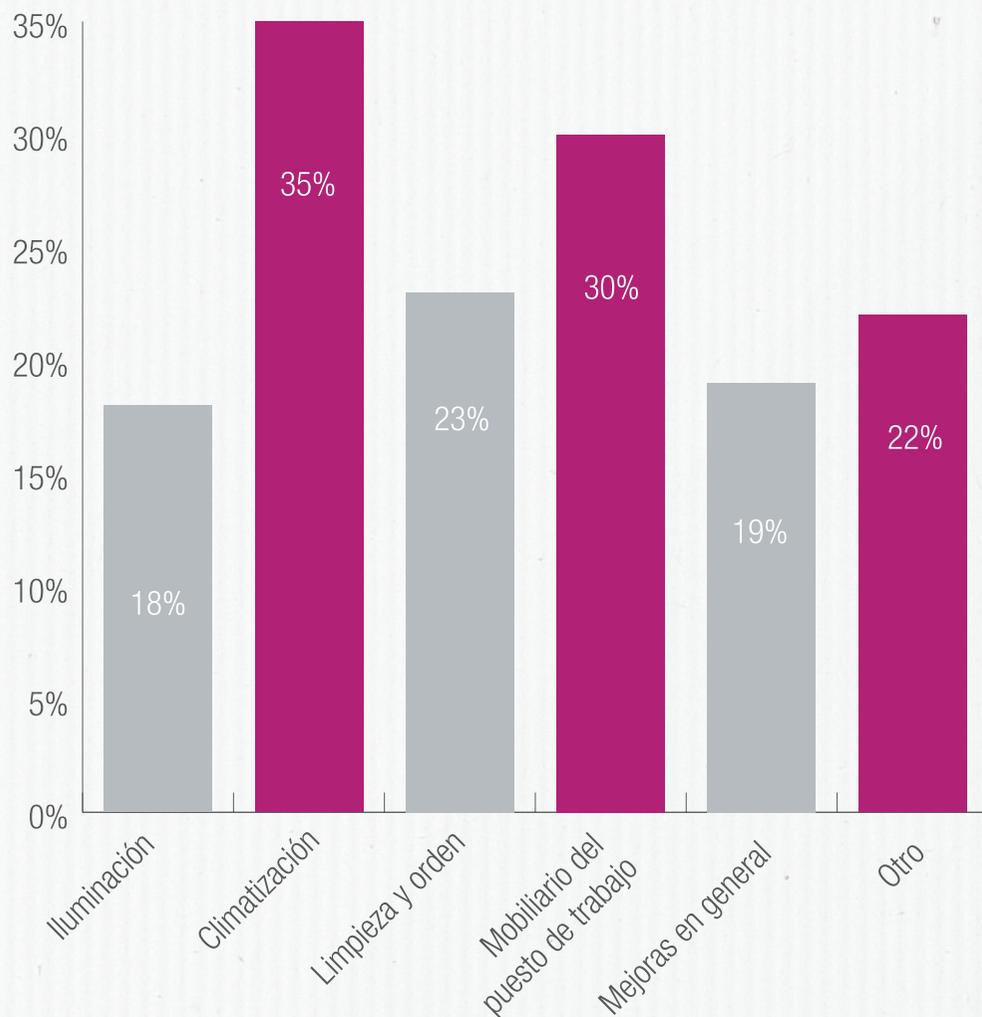
¿ Considera suficientes los recursos que pone la empresa en relación a la higiene personal?



Las respuestas son coherentes con la pregunta anterior, pues **tres de cada cuatro** profesionales considera que los recursos de higiene disponibles en su empresa son **suficientes**. Aun así, destaca un **20%** que cree que podrían incluirse otros útiles en su **entorno laboral**, un porcentaje que las empresas no deberían obviar, pues la higiene es uno de los pilares básicos del bienestar, la seguridad y la prevención en el ámbito profesional.

15.

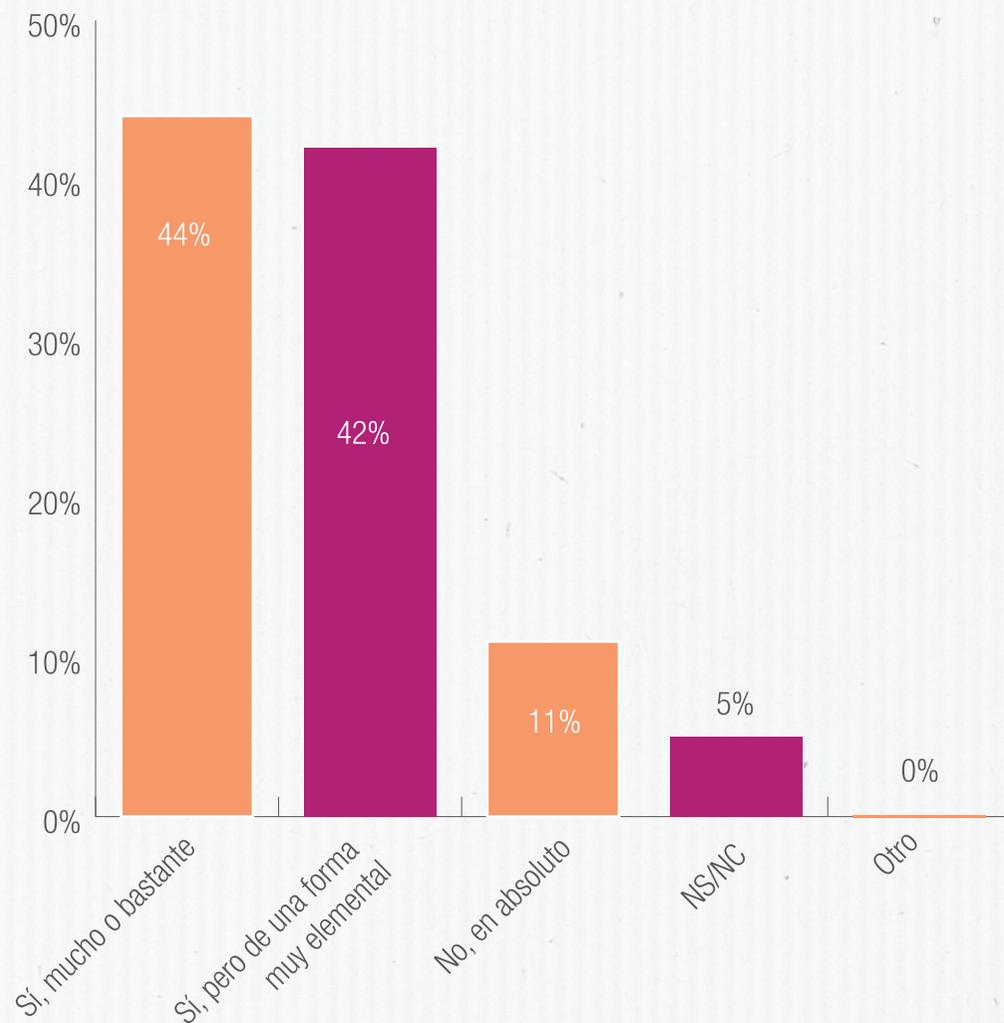
Indique qué ámbitos de su empresa necesitan una mejora a corto plazo



Más de un tercio de los encuestados considera que la **climatización** es el principal aspecto que las empresas necesitan mejorar, cuando esta es una de las principales causas de resfriados y otras enfermedades similares. Otro **30%** apunta al **mobiliario** del puesto de trabajo, mientras que cerca de **un cuarto** creen que son la **limpieza** y el **orden** dos ítems fundamentales a desarrollar. También es significativo el **18%** que apunta a la **iluminación**, un factor fundamental para trabajar cómodamente y evitar molestias habituales como los de la vista, y el **19%** que opina que su empresa debe realizar mejoras en general.

16.

¿Considera que su empresa se preocupa por mantener un entorno laboral saludable?

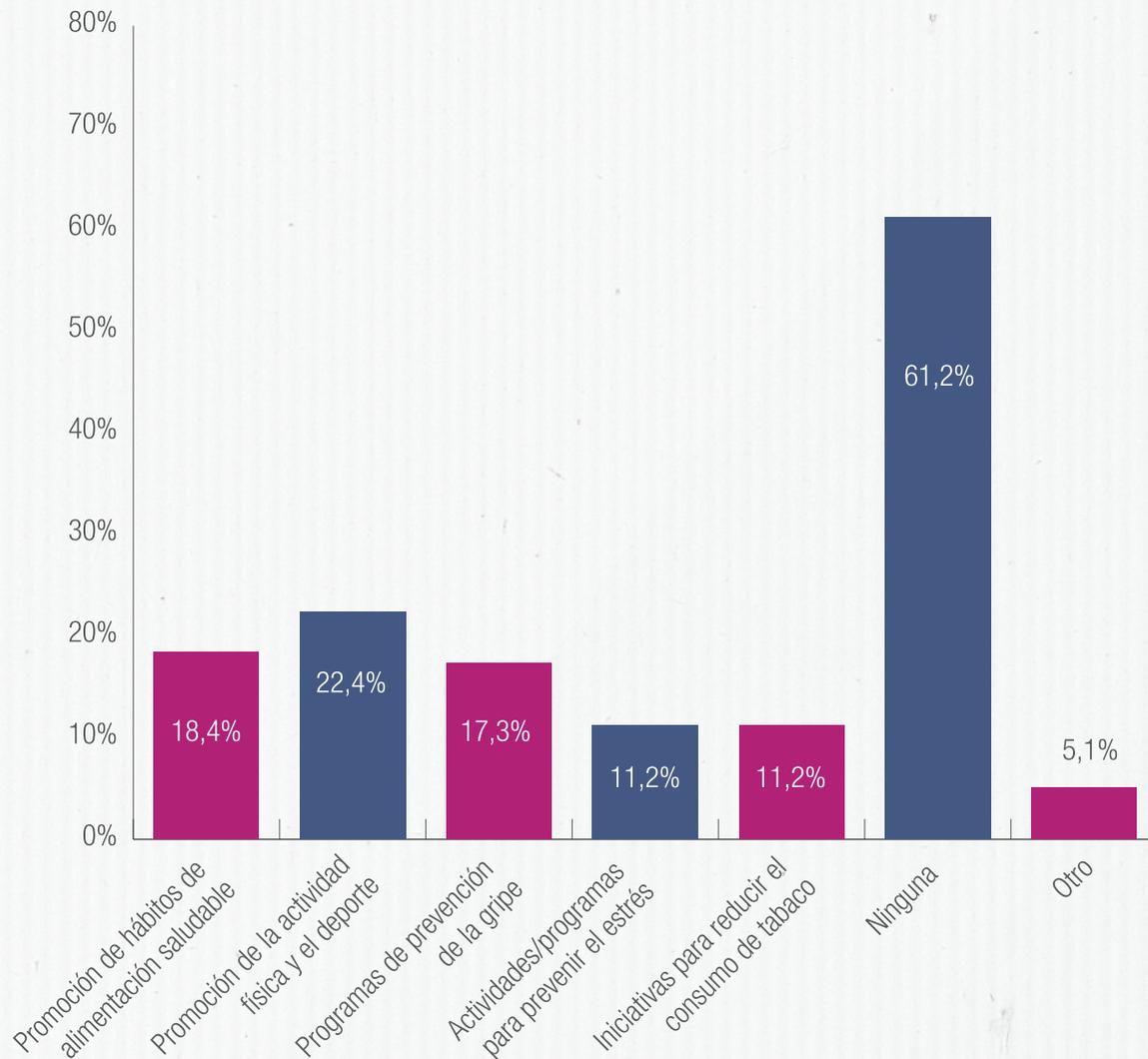


Resulta remarcable que un **86%** de los profesionales estén convencidos de que sus empresas efectivamente se preocupen por ofrecer un entorno saludable, algo que destaca positivamente. De estos, es remarcable el **44%** que afirma que su compañía se preocupa “mucho o bastante” por garantizar este entorno laboral adecuado, mientras que el **42%** cree que este interés es “muy elemental”.

Estos datos se encuentran en sintonía con las afirmaciones de la pregunta número 8, en la que se hablaba del auge del concepto de **Empresa Saludable**. De los datos se desprende que las compañías apuestan por unas medidas que tengan en la **salud** de las personas un puntal básico a la hora de desarrollar sus acciones de mejora, un aspecto que se ve reflejado en la percepción de la mayoría de los trabajadores.

17.

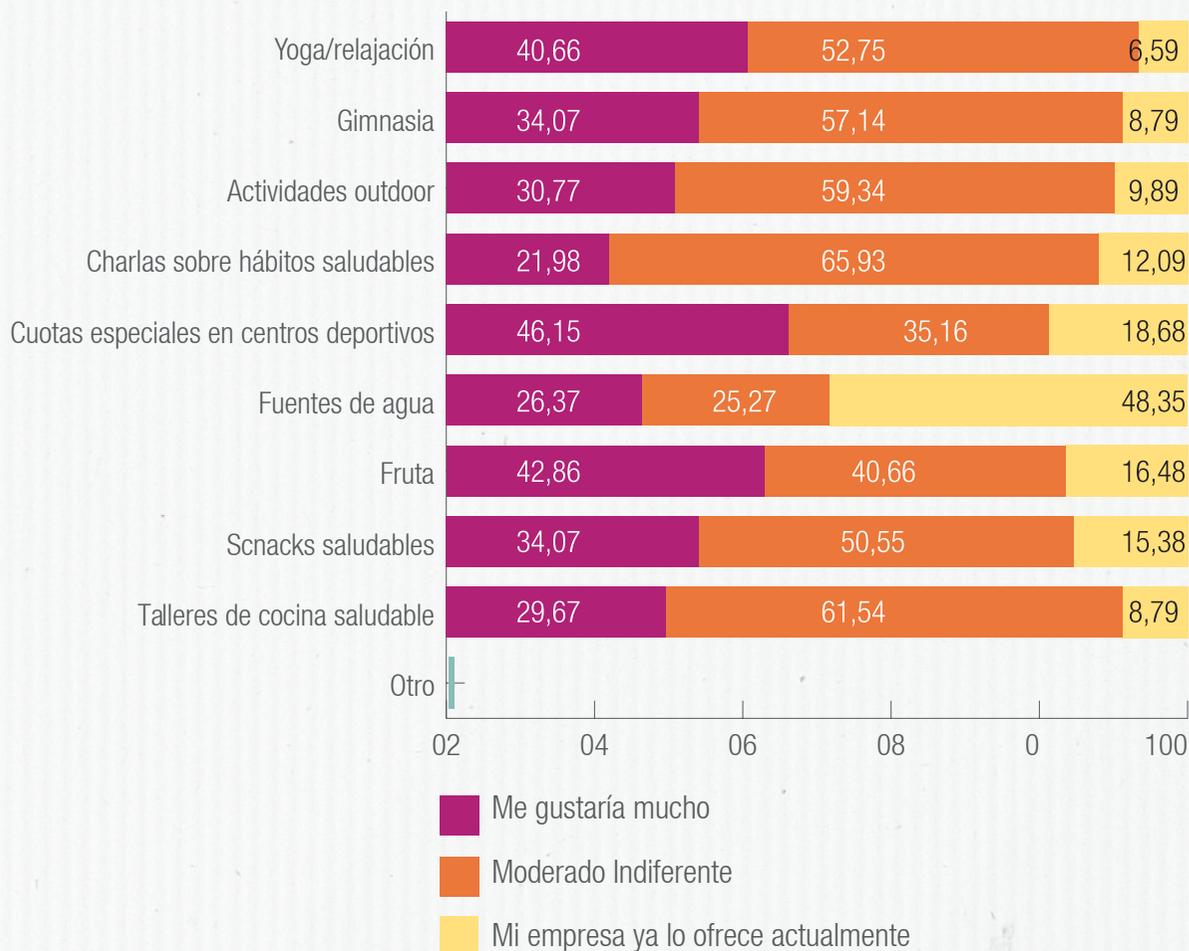
¿Realiza su empresa algunas de las siguientes actividades para la promoción de la salud?



Esta pregunta pone de relieve uno de los principales aspectos a mejorar por parte de las empresas, en contraste con las respuestas anteriores. Y es que un **61,22%** de los encuestados cree que las compañías no realizan ninguna actividad en pro de un estilo de vida saludable, uno de los valores que deberían fomentar, pues incluso tiene repercusiones positivas para el rendimiento de los profesionales. Las que sí lo hacen, optan mayoritariamente por promocionar la actividad física y el deporte, según el **22,45%** de los profesionales. Los hábitos de alimentación y los programas de prevención de la gripe son las otras actividades que se promueven, según el **18%** de las respuestas.

18.

De las siguientes iniciativas, valore en qué medida le gustaría que su empresa las implementara

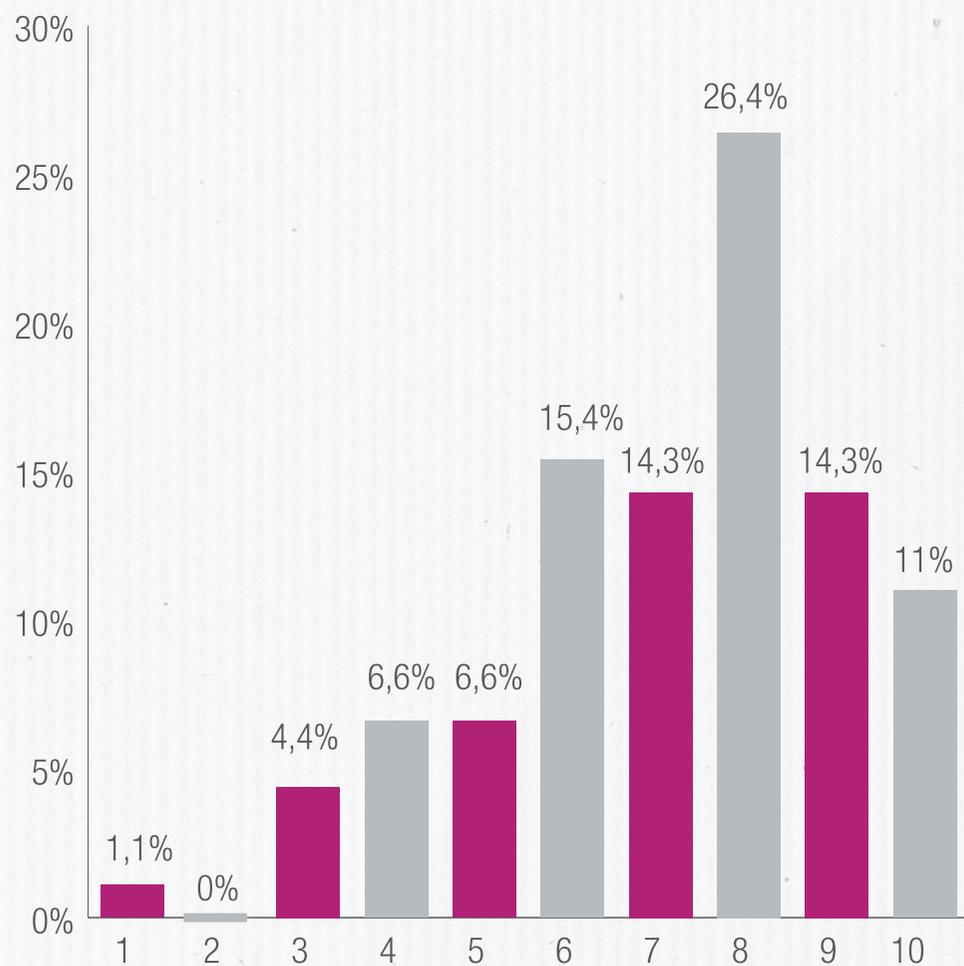


Esta pregunta pone de manifiesto que son las actividades ligadas al **deporte y al ejercicio físico** las que los empleados querrían que se implementasen en su empresa. Así, un **59,34%** tiene un interés moderado en que se realicen actividades outdoor, un **57,14%** que se implemente la gimnasia y un **52,75%**, el yoga o la relajación. Además, a un **46,15%** les gustaría “mucho” que se ofrecieran cuotas especiales en centros deportivos. En esta línea, también destaca que cerca del 66% querría que se realizaran charlas sobre **hábitos saludables**, mientras que casi el **43%** valoraría mucho que su empresa les ofreciera fruta.

Estos datos remarcan el creciente interés de los empleados que quieren permanecer vinculados a una compañía que base sus beneficios en el modelo de Empresa Saludable. Cabe destacar que las empresas que ofrecen este tipo de actividades, suelen ser concebidas por los trabajadores como una organización que apuesta claramente por tener en su interior a unos empleados saludables para trabajar en un entorno agradable.

19,

Valore del 1 al 10 su bienestar personal en el ámbito laboral



Para finalizar el cuestionario, se pidió a los encuestados que pusieran nota a su bienestar personal en el entorno de trabajo. Más de un cuarto de los profesionales puntuó con un **8** su confort, nota que también representa la media de valoraciones. Le siguen las puntuaciones de **6**, con un **15,38%** de respuestas, y de **7** y **9**, con un **14,29%** cada una, que confirman la valoración media de notable. En el otro extremo, no se puede obviar el **12,09%** que suspende a su empresa en esta cuestión, que representa algo más de los encuestados que la valoran con la nota máxima, que suponen un **10,99%**.

Nota metodológica

La elaboración de las respuestas tuvo lugar entre los meses de mayo y julio de 2015, y contó con la colaboración de los trabajadores de más de 80 empresas de sectores diversos, tanto en entornos de oficina como industriales.

Por sexos, un 54% de los participantes del Barómetro han sido hombres, frente a un 46% de mujeres que han respondido a las cuestiones que se planteaban.

En cuanto a la edad, la mayoría de empleados que han participado en el Barómetro tienen entre 36 y 45 años (un 38% de los participantes), seguidos de los que se encuentran en una franja de edad comprendida entre los 46 y los 55 años (un 24% de los encuestados).