

AGOSTO, 2019

# SALUD, BIENESTAR Y PRODUCTIVIDAD

(MANIFESTACIONES  
DE LA SALUD EN EL  
AREA EMPRESARIAL

## SALUD

"El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección" (OMS, 1946)

### Bienestar/malestar físico

Estado en el que una persona, por medio de sus capacidades físicas, puede responder consciente y eficientemente a los diversos desafíos de la actividad humana, en relación con sus percepciones psicológicas y sociales.

### Bienestar/malestar psicosocial

"Son interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, y por otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo" (OIT, 1986, p. 12).

### Bienestar/malestar laboral

"Representa el grado de satisfacción de las necesidades de los miembros de la organización mediante su actividad en ella" (Libreros, 2011).

PERCEPCIONES POSITIVAS

BIENESTAR

SALUD

PERCEPCIONES NEGATIVAS

MALESTAR

ENFERMEDAD

Una persona tiene **SALUD** si tiene una **PERCEPCIÓN POSITIVA** en el ámbito físico, psicosocial y laboral. Así como sentirá **MALESTAR** si tiene una **PERCEPCIÓN NEGATIVA** de los mismos.

Aspectados negativamente, estas percepciones pueden "conducir a perturbaciones emocionales, problemas de comportamiento y cambios bioquímicos y neurohormonales que presentan riesgos adicionales de enfermedades mentales y físicas. Pueden preverse efectos nocivos para la satisfacción y rendimiento en el trabajo" (OIT-OMS, 1984).



# CALIDAD DEL AIRE INTERIOR

## 8%

Aumenta la productividad si la ventilación varía de 5 l/s a 20 l/s (WGBC, 2015).

## 20-30 l/s

Tasa de ventilación óptima (WGBC, 2015).

Acceder a una ventilación natural o acondicionamiento mixto contribuye a un ahorro promedio de 0,8% a 1,3% en costos de salud; aumento de 3% a 18% de productividad; incremento del 47% a 79% en ahorro energético (WGBC, 2015).

Mejorar la calidad de la ventilación del aire aumenta hasta un **11%** la productividad (WorldGBC, 2015)

- A 1000 ppm, el CO<sub>2</sub> de un espacio aumenta la percepción de cansancio y atenta a la capacidad de tomar decisiones. En cambio un sistema mixto de ventilación permite un estado óptimo de la calidad del aire interior, con repercusiones positivas para los y las ocupantes del espacio y un uso eficiente de energía (WGBC, 2015).
- La mala calidad del aire y las altas temperaturas asociadas, disminuyen paulatinamente la velocidad para escribir y la producción de unidades hasta en un 10% (WGBC, 2015).
- Para ventilar, el aire fresco debe introducirse desde abajo en lugar de hacerlo desde arriba, ya que el aire cálido, rancio y húmedo se estratifica al nivel del techo y contamina el aire fresco antes de que llegue a los y las ocupantes (WGBC, 2015).

El aire exterior renueva el oxígeno y diluye los contaminantes (WGBC, 2015)

## 35%

menos de ausentismo por enfermedad en espacios con una tasa de ventilación de 24 l/s (WGBC, 2015).

# CONFORT TÉRMICO

Con una humedad relativa del 50% y con ausencia de corriente de aire, la temperatura de confort comienza en los 20,5°C (INSHT, 2010). Por otra parte, se recomienda que la temperatura límite de 20°C con una humedad relativa del 80%. Mientras que en verano con una humedad relativa del 20% se sugiere que sea del 27°C (ANSI & ASHRAE, 2017).

Se estima que por cada grado de temperatura que se añade al espacio, el consumo energético aumenta en un 7% (ANSI & ASHRAE, 2017).

Según Hatt (2012), la teoría de Passivhaus considera la temperatura interior ideal

**VERANO**  
(con aire acondicionado)

**23° a 26°C**

**INVIERNO**  
(con calefacción)

**20° a 24°C**

## 40% a 70%

de humedad nos da la sensación de confort térmico (Soto, 2011).

Para garantizar la calidad del aire, los caudales naturales de ventilación por persona deben ser menor a 0,3 ACH con una velocidad del aire menor a 1 m/s, idealmente funcionando junto a un sistema de ventilación mecánica. Si la temperatura exterior supera los 32° C, la temperatura interior tiene que estar mínimo 6° C más baja de la exterior (Hatt, 2012).

# ILUMINACIÓN

Según una investigación de YouGov (2018), el 82% de las personas encuestadas cree pasar menos de 21 horas diarias en espacios cerrados, cuando la cifra real comprueba que el 90% de nuestro tiempo -mas de 21 horas- lo pasamos en el interior. De este tiempo, pasamos al menos 2 a 3 horas del día frente a alguna pantalla luminosa como el celular, dispositivos portátiles, tablet o computador (Eurostat, 2018). Así es que Anshel (2005) recomienda la presencia de una fuente lumínica adicional a la pantalla luminosa, ya que los ojos no están preparados para recibir luz directa por tanto tiempo. De esta manera, dicha luz puede rebotar en los objetos del entorno evitando la exposición directa a los ojos que a la larga desemboca en serios problemas para la salud.

Según Wright (1984), la elección de un color determinará la experiencia luminosa de un espacio, en tanto absorbe o expande la luz y con ello asimilar sensaciones que pueden otorgar una experiencia positiva de bienestar o negativa de malestar (ERGAFP, s/f; WGBC, 2015).

Una luz mas brillante y azul estimula las funciones cognitivas del cerebro aumentando la concentración (Lockley, Brainard & Czeisler, 2003)

Según WGBC,(2015), la luz natural proporciona una mayor claridad en el color, por lo que permite que un objeto se observe con mayor precisión.



Fuente: ERGAFP (s/f)

Según Calvillo (2010), una intensidad lumínica alta puede incitar a estados de alerta o exaltación, mientras que en menor intensidad provoca emociones de afectividad positivas como el cariño, como negativas como el miedo. Es por ello que, la exposición a la luz natural provoca sutiles cambios en el estado anímico, energético y de sueño de quien lo recibe.



**7 DE CADA 10 PERSONAS CONSIDERAN LA LUZ NATURAL COMO LA FUENTE LUMÍNICA MÁS BENEFICIOSA**

- Mejora la percepción de bienestar general y la productividad laboral (YouGov, 2018)
- Ayuda a conciliar mejor el sueño nocturno y dormir en concreto 46 minutos más por noche (AASD, 2005; AASM, 2018)
- Aumenta la ejecución de actividades y la eficiencia en la resolución de problemas (INSHT, 2015)
- En su exposición directa, otorga vitamina D al organismo lo que contribuye en la producción de calcio o al sistema inmunológico (NIH . 2016)
- Según WGBC,(2015), la luz natural proporciona una mayor claridad en el color, por lo que permite que un objeto se observe con mayor precisión.

Según el informe de WGBC (2015), tanto la calidad de la iluminación como la iluminación natural son factores que explican el 6,5% de la variación estadística del ausentismo por enfermedad.

# LA PROXIMIDAD A LAS VENTANAS

Estar próximo a una ventana aumenta la percepción de bienestar físico y psicosocial, **mas aún si la vista se relaciona con la naturaleza (biofilia)**. EL caso contrario, incita la defunción diurna y problemas energéticos evidenciado en 46 minutos menos de sueño (WGBC, 2015).

Los paisajes sonoros naturales pueden aminorar la contaminación acústica del espacio laboral que afecta la concentración y productividad del 99% de las personas encuestadas (WGBC, 2015).

## PASAMOS EL 90% DE NUESTRO TIEMPO EN ESPACIOS INTERIORES

Al Incorporar sistemas naturales se activan mecanismos cerebrales que ayudan al bienestar físico y psicosocial: otorgan sensaciones positivas y de placer; disminuye el estrés, aumentando la productividad; mejora las funciones cognitivas y la creatividad; filtra el aire absorbiendo gases contaminantes y proporciona la humedad necesaria para un mayor confort térmico(Human Spaces, 2005; OMS, 2013; WGBC, 2015).

## SEGURIDAD LABORAL

### DESPROTECCIÓN LABORAL

Puede conducir a una pérdida de capacidad auditiva, tendinitis y cáncer a la piel al exponerse principalmente a la radiación solar, las vibraciones, las altas temperaturas y a la contaminación acústica (MINSAL, DT & ISL, 2011).

El 77,7% de los accidentes laborales ocurren en el espacio laboral, mientras que el 22,3% de los casos se originan en el traslado desde la casa al trabajo o viceversa (MINSAL, DT & ISL, 2011)

La OMS (2015) recomienda un nivel inferior a los 85 dB durante un tope de 8 horas diarias.

11 de cada 100 trabajadores ha tenido alguna enfermedad diagnosticada provocada o agravada por el trabajo (MINSAL, DT & ISL, 2011)

## AUSENTISMO LABORAL

El 56,4% de los problemas de salud corresponde a malestares físicos o psicosociales, sin mayor diferencia entre géneros (MINSAL, DT & ISL, 2011). Éstos se manifiestan principalmente en trastornos de estrés, de ansiedad, depresión reactiva, por somatización y dolor crónico (ACHS, 2016). Éstas y otras enfermedades han ocasionado en promedio 19,5 días de reposo, siendo mayor en trabajadoras del servicio doméstico (23,5 días) y en trabajadores dependientes (28,5 días) (MINSAL, DT & ISL, 2011).

19% de hombres



Piensen que la empresa no se preocupa por su salud ni su seguridad laboral (MINSAL, DT & ISL, 2011).

30% de mujeres



52,8% de hombres



Los hombres trabajan (formalmente) en promedio 5 horas y 20 minutos más que las mujeres (MINSAL, DT & ISL, 2011).

47,6% de mujeres



69% de hombres



El 61,5% de las personas trabajan al menos una hora el fin de semana (MINSAL, DT & ISL, 2011).

50,4% de mujeres



# NORMAS DE SALUD

Tanto hombres como mujeres afirman que han pensado en cambiarse de puesto laboral por las malas condiciones y el estado de tensión permanente que les provoca el trabajo (MINSAL, DT & ISL, 2011).

Los más propensos a accidentarse son los jóvenes dependientes con una baja escolaridad, cuya ocupación formal es de bajos ingresos y del área urbana (MINSAL, DT & ISL, 2011).

En Chile, los y las trabajadoras



Fuente: MINSAL, DT & ISL (2011)

## DE 3% A 30%

Ha aumentado la aparición de enfermedades profesionales que afectan el bienestar psicosocial de los y las trabajadoras chilenas desde el año 2008 al 2014 (ACHS, 2017).

El aislamiento físico, las normas disciplinarias que impiden la comunicación, el exceso de carga laboral o las circunstancias físicas - ruido elevado, por ejemplo- dificulta las posibilidades de relación social en el ámbito laboral (Silva, Lefio, Marchetti & Benoit, 2012-2014).

## CONSECUENCIAS EMPÍRICAS DE LAS PERCEPCIONES NEGATIVAS RESPECTO A LA SALUD

- Estrés
- Trastornos depresivos y ansiosos
- Disminución de la capacidad cognitiva y creativa
- Síndrome de Burnout y Síndrome de estrés postraumático
- Repercusiones fuera del medio laboral, principalmente familiar
- Conductas relacionadas a los factores de riesgo (consumo de tabaco, alcohol, drogas lícitas e ilícitas, sedentarismo, etc.)
- Falta de participación social



- Alteraciones cardiovasculares
- Alteraciones gastrointestinales
- Alteraciones respiratorias
- Trastornos músculo-esquelético
- Enfermedades psicosomáticas

- Ausentismo laboral, manifiestos principalmente en licencias médicas
- Aumento de accidentes laborales, con costos para la empresa u organización
- Abusos y violencia laboral
- Jornadas extensas, con trabajadores presentes y sin productividad
- Falta de cooperación

Fuente: Silva, Lefio, Marchetti & Benoit (2012-2014)