

calidad de vida en la oficina

Los problemas invisibles

Mala ventilación que llena el aire de hongos, bacterias y virus

Productos químicos contaminantes

Cargas electromagnéticas

Problemas con la iluminación

Rojo "pantalla de ordenador", síndrome del túnel carpiano y contracturas

¿Por qué nos perjudican?

Las tuberías de aire acondicionado son un caldo de cultivo de microorganismos, por lo que muchas personas ven agudizadas sus alergias, o sufren resfriados o congestiones sin cesar, además de conjuntivitis o ahogos.

Las fotocopiadoras, escáners e impresoras láser emiten gases que provocan dolores de cabeza, problemas respiratorios y fatiga.

El equipo eléctrico y electrónico provoca lo que se llama "electropolución", que altera nuestro propio sistema, produciendo cansancio e irritación, estrés, tensión arterial e incluso depresión.

Los tubos fluorescentes, al emitir rayos ultravioletas y parpadear en forma intermitente, producen alteraciones nerviosas y problemas en los ojos.

Aliados insustituibles en el trabajo, los ordenadores son también fuente de múltiples problemas: enrojecimiento e irritación oculares, el síndrome del túnel carpiano (dolor e inflamación de las muñecas, por compresión de los nervios) y contracturas.

Soluciones a nuestro alcance

Una medida oportuna es la limpieza periódica de los filtros y/o la limpieza profunda a través de vapor. Y usarlos lo menos posible: airear abriendo simplemente las ventanas, pues el aire exterior es menos contaminante que el que circula por los grandes equipos.

Es conveniente mantenerlas lo más lejos posible de los lugares fijos de trabajo.

Para eliminar las cargas estáticas existen aparatos generadores de iones negativos. A falta de éstos, será útil poner plantas (que además de oxigenar, calman el estrés). Fuera de la oficina, es bueno caminar descalzos, con zapatos de suela o sobre tierra, trabajar en el jardín, caminar en un parque, recostarse en un árbol; en síntesis: descargarse.

Cambios sencillos pueden ser crear un ambiente de trabajo agradable, aprovechar el horario con la mayor cantidad posible de luz natural o añadir lámparas con bombillas de luz solar

"Palmear", esto es, apoyar la base de las palmas de las manos sobre los pómulos y, ahuecando un poco los dedos, tapar los ojos, tratando de imaginar un color negro aterciopelado, mientras aprovechamos para descansar también la mente.



MOBILIARIO Y EQUIPAMIENTO DE OFICINA



Avda. 3 de Mayo, 24. Edif. Filadelfia
38003 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922.20.14.77 Fax: 922.20.14.11

C/ Rafael Cabrera, 22. 35002
Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928.39.00.32 Fax: 928.38.52.26

ams@amserra.com
www.amserra.com