

BENESTAR A L'ENTORN LABORAL

Edificis que ens posen malalts

Relacionem la salut amb el que mengem, amb l'estil de vida, amb l'esport, les relacions socials o la meditació. Però el nostre benestar el pot condicionar el lloc on vivim i treballem

ALBERT PUNSOLA

Una noia de 25 anys, sense cap malaltia prèvia rellevant, que treballa d'administrativa, nota fa dies un mal de cap persistent de tipus migranyós i molta irritació als ulls i a la gola. Observa que el seu rendiment empitjora. Es va desconcentrant i no recorda alguns noms comuns a la seva feina. En alguns moments li costa respirar i té tos seca. Quan acaba el torn millora la simptomatologia, però reapareix l'endemà quan torna a l'oficina.

Ho comenta amb les companyes i resulta que a algunes els passa el mateix. Decideixen consultar-ho al metge de l'empresa i descobreixen que, just abans que elles entrin a treballar, es fan fumigacions repetides amb insecticides organofosforats. Es comprova que els nivells residuals d'insecticida estan molt per sobre del que és tolerable, per culpa de la mala ventilació: no tenen comunicació directa amb l'exterior. El problema inicial es resol, però el quadre d'irritació respiratòria persisteix. Finalment, a la noia se li diagnostica una síndrome de sensibilitat química múltiple que l'obliga a canviar molts aspectes de la seva vida quotidiana i també de lloc de feina. Al cap de sis mesos, li apareix una simptomatologia de fatiga crònica i de dolor fibromiàlgic que li ocasionarà una baixa laboral.

Aquest relat correspon a un cas tractat pel doctor Joaquín Fernández-Solá, consultor de medicina interna de l'Hospital Clínic de Barcelona. Expert en la síndrome

de fatiga crònica, Fernández-Solá sosté que aquesta malaltia, així com la sensibilitat química múltiple, la fibromiàlgia, la lipodistrofia semicircular, la migranya i les manifestacions irritatives de mucosa respiratòria, conjuntiva i pell, entre d'altres, estan directament relacionades amb l'ambient dels edificis.

Casos gens excepcionals

"Aquesta mena de trastorns no s'han acceptat com a autèntiques malalties, però estan creixent exponencialment i ocasionen una marcada alteració de qualitat de vida", assenyala el doctor Fernández-Solá. No afecten tothom per igual. Hi ha d'entrada una susceptibilitat genètica a desenvolupar-les. També hi són més sensibles les dones i les persones que tenen d'altres malalties inflamatòries cròniques o immunològiques. Les exposicions repetides a tòxics en dosis baixes en l'ambient laboral o domèstic incrementen la sensibilitat a patir aquestes malalties en general.

L'evidència científica hi és. "El problema és que no hi ha conscienciació mèdica, i menys social, per admetre aquest fet", afirma el doctor Fernández-Solá. I, buscant-ne el perquè, el metge formula la següent reflexió: "No estem disposats a canviar el tipus de desenvolupament social i tecnològic que hem generat".

"Els materials amb alts continguts de compostos orgànics volàtils i altres elements tòxics es poden substituir, també podem incidir en altres factors com els camps mag-

Sensibilitat

Les persones que tenen malalties inflamatòries cròniques ho pateixen més

Proves

L'evidència científica hi és, però no hi ha prou conscienciació mèdica

nètics naturals; tenim tot un món per transformar", afirma l'arquitecte Joan Sabaté, director de l'estudi Saas. El gabinet on treballa Sabaté té en compte la biohabitabilitat, un concepte que, segons ell, no s'ha de separar de la sostenibilitat: "És important poder aportar millores ambientals, com la reducció del consum d'energia, però sense oblidar tampoc la salut i el confort dels usuaris".

Ho podem solucionar?

Joan Sabaté opina que la rehabilitació és el terreny ideal per avançar en tots dos aspectes. De fet, una gran part de la població viu i treballa en edificis que necessiten millorar.

"L'arquitectura contemporània -explica Sabaté- es desenvolupa en un període en què la ciència i la tecnologia eren vistes amb un gran optimisme, sense qüestionar-ne cap dels problemes que tenien. Aquesta és la generació dels productes instantanis, però també la de l'asbest de la uralita o els plaguicides a gran escala". Sabaté pensa que els edificis més vells no són tan problemàtics. I els pitjors? "Sense dubte són les oficines construïdes durant els anys setanta".



El popular 'feng shui', sense validesa científica

El *feng shui*, l'antiga tradició xinesa que estudia la manera d'ubicar i estructurar vivendes i altres construccions en harmonia amb la natura, ha guanyat popularitat en els últims anys a Occident. Té un gran nombre de defensors, però la comunitat científica no li atorga validesa i ho considera una pseudociència, si bé no nega que pugui exercir un efecte placebo i, per tant, positiu. L'ambientalista Enric Aulí considera que "el pit-

jor que li ha passat al *feng shui* és la seva banalització i la creença que és la solució per a tot". En canvi, subratlla que aquesta disciplina té intuïció i experiència de realitats que l'arquitectura actual defensa, però dites amb unes altres paraules: "Així, quan el *feng shui* diu que l'energia ha de recórrer tota l'habitació, està parlant de la ventilació creuada, que és important des del punt de vista de la biohabitabilitat".



GETTY IMAGES

Els factors de la salut al lloc de treball

1. Ubicació

La presència de radó als corrents d'aigua subterranis

Un element important en la ubicació d'un edifici és la presència de radó, un gas radioactiu que es troba de manera natural a l'escorça terrestre, sobretot en sòls de granit. El radó pot penetrar en els edificis des del subsòl. No es difon de manera homogènia, fins al punt que la concentració pot variar notablement entre dues habitacions contigües. "La comunitat científica ha reconegut els efectes perjudicials d'aquesta radiació", assegura Enric Aulí, professor de l'UPC i expert en biohabitabilitat, que indica que aquest gas "interferiria en el cicle de la melatonina i debilitaria el sistema immunològic".

Una altra influència de l'indret d'ubicació és la presència de corrents d'aigua subterranis, de fissures i de metalls que provoquen l'alteració del camp magnètic terrestre. Aquesta influència és discutida per la comunitat científica, però els efectes hi són. "En horitzontal sempre se'n veu afectada una àrea més o menys petita -indica Enric Aulí-, pot ser una habitació de la vivenda o tota la vivenda, però en vertical pot arribar a centenars de metres". Segons Aulí, cal evitar que aquests punts coincideixin amb llocs de llarga estada. "La gent que hi està exposada té la sensació que es queda sense energia", afirma.

2. Aire

Una bona ventilació evita que s'acumulin elements tòxics

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha estimat que un 30% dels edificis d'oficines del món tenen problemes d'habitabilitat i també que fins a un terç de les persones que hi treballen pateixen efectes de salut relacionats amb l'aire. Una ventilació que vagi renovant l'aire és important per evitar l'acumulació d'elements tòxics, però la qüestió no és tan simple. "La ventilació idònia a les ciutats és avui gairebé impossible, perquè la qualitat de l'aire exterior és molt dolenta", assenyala Toni Solanas, arquitecte i president de l'Agrupació AuS (Arquitectura i Sostenibilitat).

nas, arquitecte i president de l'Agrupació AuS (Arquitectura i Sostenibilitat). Cal recordar que una ciutat com Barcelona sobrepasa, molts dies de l'any, els límits permessos. Els factors ambientals mai no afecten tothom de la mateixa manera. "I com acostuma sempre a passar -afegeix Solanas- establim estàndards en funció de persones sanes i oblidem les necessitats dels més febles".

3. Materials

Hi ha agents que poden ser cancerígens en la construcció

Aquest factor està molt relacionat amb l'anterior. "L'aire és el transmissor d'agents contaminants com ara els compostos orgànics volàtils, els formaldehids i el benzè, que provenen de materials presents en els edificis", explica Toni Solanas. A banda dels materials de construcció cal parlar atenció a la composició de pintures, vernissos i coles. La història recent ha demostrat la importància dels materials, com en el cas de l'asbest, utilitzat en una bona part dels edificis construïts entre els anys 60 i els anys 80 i identificat com a agent cancerígen.

4. Electricitat

Molts aparells i instal·lacions elèctriques influeixen en la salut

Fa pocs anys la flamant nova seu de Gas Natural va haver de ser desallotjada perquè una bona part dels seus ocupants van patir lipodistrofia: una pèrdua de teixit greixós subcutani. No va ser l'única empresa amb problemes. En els últims anys s'ha encunyat el terme *electrosmog* per referir-se a l'acumulació d'aparells electrònics i instal·lacions electròniques i els seus efectes en la salut (torres d'alta tensió, wifi, telefonia mòbil). Tot i la falta d'estudis definitius sobre el tema, alguns experts recomanen precaució.

Segons Enric Aulí, la presència d'alteracions magnètiques provinents del subsòl és un problema afegit: "Als llocs on hi ha una alteració així cal evitar situar-hi els quadres elèctrics o les preses de les antenes perquè s'amplifica l'efecte negatiu". Un efecte que es trobaria sobretot en les cèl·lules, segons apunten les investigacions.

