

El ruido en la oficina, un mal que estresa más que el jefe

Al 29% de españoles le provoca más estrés que los plazos de entrega

El exceso de gente y los teléfonos son la mayor fuente de ruido

Pablo Sempere

17 DE MAYO DE 2017

Teléfonos que suenan muy alto, conversaciones a viva voz en medio de la oficina, el teclear constante de los ordenadores... Son ruidos cotidianos que se viven en la empresa, y para muchos, la mayor fuente de estrés en su actividad laboral. El exceso de ruido es uno de los factores que más ansiedad provoca en los empleados, en un 29%. Muy por encima de otros, como la presión del jefe (22%), los plazos de entrega ajustados (18%) o la actitud de los compañeros (13%). Son datos del último estudio de Centros Oi2, firma especializada en el cuidado de la audición, y que sitúa al ruido como uno de los mayores males que existe hoy en la empresa.

“El ruido puede generar problemas en la salud, en la audición, en el sueño y en otras funciones fisiológicas”, explica el gerente de la consultora acústica DBplus, Carles Pons. Por eso, en sectores en los que este es excesivo, como el industrial o el de la restauración, suele estar todo muy controlado, ya sea con protecciones como los tapones y cascos o con soluciones colectivas, como una arquitectura aislante o máquinas silenciadas. Sin embargo, el ruido de la oficina parece haber pasado desapercibido, “ya que al ser mucho más bajo y no causar daños aparentes, está menos regulado”. Pero aunque las instituciones no entren en esto, las empresas sí deberían hacerlo, ya que el impacto sobre la productividad y la concentración es directo, desarrolla este experto.

Así, “el 25% de los españoles sufre irritabilidad cuando hay un exceso de ruido, seguido del estrés (24%), falta de concentración (20%), insomnio (16%) y fatiga (8%)”, según cuenta el director general de Centros Oi2, Eric Rivera. De hecho, solo al 18% de los españoles no les produce nada de estrés las estridencias en su trabajo. Un porcentaje demasiado bajo. “Las oficinas antes se basaban mucho en la distribución de espacios, con salas y despachos cerrados. Ahora hemos tirado las paredes, y eso genera necesidades nuevas”, continúa Pons, que ejemplifica este obligado cambio con situaciones cotidianas: “Ante los ruidos inesperados el cuerpo reacciona en señal de alarma, y la concentración se pierde. En una charla telefónica, si el ambiente supera a la voz del auricular en 15 decibelios, es imposible seguir la conversación. Son casos muy comunes en el trabajo”.

Pero hay soluciones para ello. Aunque primero es necesario averiguar cuál es el origen de esta molestia: “El 22% de los españoles cree que el principal problema es el exceso de gente, seguido del sonido del teléfono en un 21%, las impresoras (6%) y el teclado de los compañeros (5%)”, explica Eric Rivera. Tener las máquinas en lugares resguardados de la oficina y modificar los teléfonos para evitar sonidos estridentes son algunas soluciones. “La tecnología va tomando partido en esta problemática, y ya existen teléfonos de luz o vibración y teclados ergonómicos totalmente silenciados”, aconseja.

No obstante, sin ninguna duda, el mayor ajuste pasa por reorganizar los espacios, no volviendo a levantar paredes, sino adecuando las nuevas tendencias a la salud de los profesionales. “Se pueden dividir los espacios según las tareas, para que los trabajos más ruidosos no estén junto al resto, o habilitar salas para esas funciones más estridentes”, prosigue Rivera. Por su parte, Carles Pons, que ha desarrollado estas soluciones en empresas como Coca-Cola, Grifols o Repsol, recuerda la importancia de apostar por diseños inteligentes, por una arquitectura que respete la acústica, que evite el rebote del ruido y aisle cualquier tipo de estruendo.

Todo debe enfocarse a minimizar ese ruido que aún sigue estando permitido y tolerado. “La normativa española cuenta con un reglamento que pone el límite en 80 decibelios de forma ininterrumpida durante ocho horas”, cuenta Valentín García, socio de laboral de Cuatrecasas Gonçalves Pereira. Cuando este límite se supera, la empresa está obligada por el *Real Decreto 286/2006 sobre disposiciones mínimas de seguridad* a tomar medidas preventivas, “porque antes de acabar con él hay que intentar minimizarlo, por ejemplo, modificando una máquina para que provoque menos ruido, optimizando los procesos para que haya menos trabajadores en contacto con las estridencias o aislando la fuente del ruido”. Esta legislación hace referencia a sectores ruidosos, como el industrial. “En la mayoría de oficinas no suele superarse el límite durante toda la jornada”.