

El efecto saludable de las plantas en ambientes interiores de trabajo

"PREVENT FOCUS"
PREVENT

Numerosas empresas deben enfrentarse a un **ambiente interior** insano. El material informático libera sustancias nocivas, el aire acondicionado y el humo del cigarrillo inciden sobre la calidad del aire y diferentes factores pueden ser fuente de estrés en el trabajo. Las plantas en los despachos, no eliminarán los problemas pero pueden contribuir a crear una atmósfera **más favorable**.

La NASA ha descubierto que las plantas de interior transforman en cierta medida las sustancias nocivas presentes en la atmósfera y las utilizan, de alguna manera, como factor nutritivo. El proceso es el siguiente: las hojas de las plantas poseen poros que aspiran las sustancias nocivas. Los microorganismos presentes en las raíces descomponen dichas sustancias para obtener nutrientes para los organismos y la planta.

Las sustancias nocivas absorbidas de esta forma son: formaldehído, tolueno, benceno, disolventes, ozono, tóner, productos de limpieza, amoníaco. Todas ellas son sustancias presentes en cierta cantidad en los lugares de trabajo cerrados. Igualmente, las fotocopiadoras, el papel pintado, los materiales de construcción, los adhesivos, las alfombras y el humo de tabaco son también el origen de sustancias indeseables.

El aire acondicionado, la calefacción y el calor producido por los aparatos del despacho secan el aire. Durante el proceso de transformación de las sustancias nocivas por las plantas, las hojas emiten vapor de agua que contribuye al mantenimiento de la tasa de humedad del aire. Además, las plantas reducen la acumulación de polvo en superficies horizon-

tales.

Numerosos estudios demuestran que un espacio con abundancia de vegetales tiene un efecto **estimulante**. Así, el personal sanitario constata que los **pacientes** hospitalizados se restablecen antes y son más amables cuando hay plantas en el medioambiente. Por otra parte, los **clientes** pasan más tiempo y gastan más dinero en los centros comerciales bien provistos de plantas.

El mismo efecto positivo se produce en la **oficina**. La introducción de plantas no disminuye la carga de trabajo ni mejora el apoyo de los colegas pero produce un **sentimiento** de serenidad y de calma (relax).

En un espacio decorado con plantas, las personas que trabajan con **ordenador** tienen un nivel de productividad y de calma superior al 12% respecto a los que efectúan las mismas tareas en un espacio sin plantas.

El tema de las plantas en la oficina ha sido objeto de diversos estudios con resultados similares. Como ejemplo, cabe citar el caso siguiente:

Entre 1995 y 1996, el profesor noruego Tjove Feld investigó sobre si la **presencia** de las plantas en el lugar de trabajo producía una **mejor salud** en los trabajadores y una disminución de las enfermedades. Una de sus investigaciones la desarrolló en el departamento de

radiología de un hospital.

Durante 3 meses los trabajadores colocaron plantas en sus propios **despachos**, al finalizar dicho periodo las quejas relativas a tos y fatiga habían disminuido en un 37% y un 30% respectivamente, y en lo relativo a la sequedad de la piel y de la garganta, en un 23%.

Las personas que trabajaban principalmente en su despacho presentaban un 34% menos de molestias, frente al 21% en el caso de los que pasaban menos de la mitad del tiempo en el despacho.

El resultado es por consiguiente claramente positivo. Después de la introducción de plantas, los trabajadores están más relajados y con mejor salud, aumenta su productividad y disminuye el absentismo. Estas iniciativas, en definitiva implican una pequeña inversión que permite obtener grandes beneficios.

*Algunas plantas responden mejor a las exigencias de la oficina. Las más interesantes son aquellas que evaporan mucha agua y aseguran permanentemente una **humedad** del aire del 40%. Incluso aunque la iluminación sea baja, el desprendimiento de vapor puede ser suficiente. Los helechos, los bananos decorativos y los ficus se encuentran entre esas plantas muy favorables para los ambientes de oficina.*

