

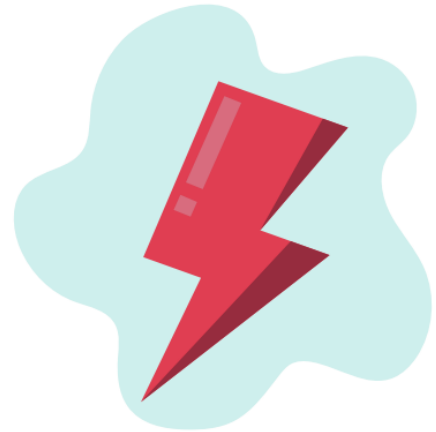
Cómo evitar la electricidad estática en la oficina

Las descargas de electricidad estática en el ámbito de las oficinas es un común motivo de queja. ¿Qué riesgos puede entrañar para la salud de los trabajadores? ¿Cómo se puede evitar?

La electricidad estática se refiere al fenómeno de acumulación de un exceso de energía en un material determinado. Se hace patente cuando esta carga se transmite de un objeto o material a otro y produce el característico chispazo o calambrazo.

En el ámbito de las oficinas, es un común motivo de queja por parte de los trabajadores y entra dentro de las condiciones ambientales como la iluminación, el estrés térmico o el ruido, entre otros factores.

¿Cómo podemos evitar la electricidad estática en la oficina? Veamos qué la produce y qué riesgos puede entrañar para la salud de los trabajadores:



¿Qué produce la electricidad estática?

El cuerpo humano se carga de manera positiva y, al entrar en contacto con objetos con carga negativa, se origina este trasvase de electricidad estática que se manifiesta en forma de chispazo.

Según el INSHT, **la acumulación de electricidad estática en las personas depende de distintos factores como los siguientes:**



Movimiento de la persona respecto al entorno.



Su **contacto** con materiales con tendencia a acumular carga estática.



Humedad ambiental: por ejemplo, los ambientes secos facilitan la acumulación de electricidad estática en el cuerpo humano. En las oficinas, esto suele estar relacionado con una regulación deficiente del aire acondicionado.



Tipo de suelo o pavimento: la conductividad aumenta si el suelo es de moqueta, por ejemplo.



El tejido de la ropa: las fibras sintéticas como el poliéster favorecen la acumulación de cargas.

¿La electricidad estática supone un riesgo para la salud de los empleados?

En general, los **efectos de las descargas de electricidad estática no son peligrosos y suelen limitarse a una molesta sensación de picazón y el espasmo muscular como respuesta**. Eso sí, hay que evaluar el riesgo en función del contexto: en un entorno diferente al de una oficina como en los **trabajos en altura**, este tipo de calambrazos sí que ganan peligrosidad porque pueden provocar caídas. Ocurre igual cuando hablamos de **atmósferas explosivas en el entorno de trabajo**.

En todo caso, si hay descargas de electricidad estática de forma continua en la oficina, es que algo está fallando: **¿cuáles son las medidas preventivas que poner en marcha para frenar estos calambres antes de que lleguen a ser violentos?**

Cómo evitar la incidencia de la electricidad estática en oficinas

Existen **distintas maneras de evitar la electricidad estática en la oficina:**

Adaptar el puesto de trabajo para que tenga propiedades aniestáticas

El entorno de trabajo debe contar con tomas de tierra que disipen las cargas. En una oficina esto puede tener dos vertientes:

- A la hora de configurar el puesto de trabajo, es conveniente considerar elementos como las sillas de trabajo, reposapiés, mesas con características antiestáticas.
- La carga de energía estática se produce también en relación al movimiento de los trabajadores, por lo que el suelo desempeña un papel importante. Es por ello que se prefieren los suelos técnicos o aquellos tratados con pintura especial u otros materiales antiestáticos.



Vigilar el nivel de humedad de la oficina

El aire es capaz de disipar la electricidad estática, pero para ello tiene que haber un nivel de humedad de como mínimo el 50%, siendo lo más recomendable que llegue al 60%. Normalmente es algo que va parejo a la propia climatización del edificio, pero que su falta se puede paliar con la instalación de humidificadores individuales.

Medidas preventivas respecto a los trabajadores

Los trabajadores también pueden tomar medidas individuales encaminadas a evitar acumular energía estática como, por ejemplo

- Evitar la ropa sintética: conviene sustituir las fibras artificiales como el poliéster, nylon o la lycra por ropa fabricada con materiales más naturales como el algodón o la lana
- Hidratar la piel: la sequedad es un factor que favorece la acumulación de cargas estáticas, por lo que conviene mantener el cuerpo hidratado



Estas son recomendaciones relacionadas, en el caso de las oficinas, con la ergonomía y el confort ambiental en el puesto de trabajo, pero pueden llegar a suponer un problema para la salud de los trabajadores en el ámbito industrial. Tanto para una casuística como para la otra, en Quirónprevención podemos ayudarte a determinar y paliar los riesgos laborales específicos de tu empresa.