

BULEGOKO MINA

Jabier Agirre

BULEGO modernoak garbiak, argitsuak, efizienteak dira. Horietan, kanpoko kutsadura atmosferikoa erabat isolatuta geratzen da (kanpoan) hermetikoki itxitako leihoengatik, aire egokituak tenperatura konstante mantentzen du eta fluoreszenteek uniformeki banatzen dute beren argi txukuna. Baina, hala ere, zerbait oker dabil. Hor lan egiten dutenek, sintomatologia berdin-berdina dute (astelehenetan bereziki): urduritasuna, depresioak, apatia, alderdi psikologikoan; buruko mina, egarri handiegia eta begi gorritu edo minduak, ikuspegi fisiologikotik.

"Lanerako gogo gutxi" esango du zuzendaritzak. "Igendeko ajea, biharamuna" gehituko du pertsonal-buruak. Baina, behingoagatik behintzat, azken orduko ikerketek

arrazoia langile gaixoari emango diote oraingoan: laneko giroa bait da, hain zuzen ere, gaixotasunaren eragilea. "Siek building syndrome" edo "eraikin gaixoaren sindromea", horrelaxe bataiatu du Manchester-eko Wythen-Shawe Hospital-eko Anthony Pickering medikuak. Guzti horrek ez zuen zerikusirik famili giroko eztabaidekin, ultzerarekin edo liseriketa astunekin.

Zientzia medikoan nahikoa maiz gertatu ohi denez, aurkikuntza ausa edo zoriaren gauza izan zen. Pickering-ek gidatzen zuen taldea "hezegailu-sukarra" izenez ezagutzen den gaitza (tenperatura altu eta arnasteko zailtasunarekin agertzen den gripe moduko bat) ikeritzen ari zen; Spray-zko aire-hezegailuak dauzkaten bulegoetan

agertu ohi dena, eta asteburuko atsedenaldiarekin ondotik eta lanegunaren azken aldera larriagotzen dena. Hogeit bat eraikinetan ikus kapenak egiten hasi ziren, pertsonalari galderak eginez.

Gauzarik kuriosoena, aipatu su karrari buruzko datuak aurkitu ordez askoz ere usuago eta zabaldua go ziren sintoma-mordorekin topogitea izan zen: arnas aparatu oso ko lehortasun orokorrarekin eta mota guztietako buruko minekin Lantokiak sortuko lukeen alergia baten antzera, etxera itzultzean edo asteburuan desagertu edo gutxieenez dezente arintzen zen. Eta alde rantziz, ohizkanpoko indarrez agertzen zen berriro astelehenetan.

Sindromea nolabait definitu eta onartuta dagoen arren, ez dakizki

Bulego modernoak garbiak, argitsuak, efizienteak dira. Kanpoko kutsadura atmosferikoa erabat isolatuta geratzen da, aire egokituak tenperatura konstante mantentzen du eta fluoreszenteek uniformeki banatzen dute beren argi txukuna.



gu oraindik -egiaz eta zinez- zuzeneko arrazoiak zeintzuk diren. Medikuek diotenez, hainbat faktore sartuko lirateke, horietakoak aire egokitua, sabai baxuak, argi fluoreszenteak edota tenperatura altuegiak izanik.

Aukerak argia dirudi, begiratu batera. Eraikin "osungarriagoak" egitea. Baina horrek, noski, kostu ekonomiko altua du. Iparramerikarrek, dena dolarretan kalkulatzeko hain zaleak direnez, prezioa ateratu dute jadanik: ingurugiro "gai-xotuan" agente kutsatzaileak (eta horien arrazoiak) identifikatzea ikaragarri garestia gertatzen da; ehun mila milioi pezeta 1.000 m² bulegoko. Hor sartuta daude bulegoa husteagatik galerak, pertsonalaren trasladoak, ikerkuntzan emandako asteak, ...

Ez da, bada, harritzekoa enpresarik gehientsuenak arazoari aurre egin nahi ez izatea, eta "ingurugiroa hobetzeko" adabaki eta pintura-geruza batzuk ipiniz arazoa estali nahi izatea.

Laneko giroarekin, lekuarekin eta arnasten den airearekin, argi deserosoarekin edo eskasarekin eta barne-estalduretan erabilitako materialekin zerikusia duten patologiei ordea, beste patologia bat ere erantsi behar zaie. Ez da garrantzi txikiagokoa, eta gero eta hedatua dago bestalde. Laneko orduetan bizkarrezurrak (eta gerri aldeak bereziki) hartzen dituen postura

Bulegoko altzariak diseinatzen dituztenak gehiago lotu behar litzaizkioke osasunari eta ez hainbeste diseinu estetikoari.



desegokiakin lotutako patologiarri buruz ari gara.

Bizkarrezurra, erasotako zutabea

Lunbagoak eta sakroneuralgiak jota (bizkarreko minez, alegia) daude ehun milioi langile inguru Europako Elkarte Ekonomikoan. Horietako % 70 ia lan-baldintzak sortuak, eraginak edo okerragotuak dira. Amerikako Estatu Batuetan bizkarrezurraren alterazioak dira berrogei urtetik beherako pertsonengan lanerako ezgaitasun iraunkorren arrazoi nagusi eta, eritasun kardiobaskularrekin batera, dolar mordoa kostatzen zaizkio sanitate iparramerikarrari.

Eta gezurra badirudi ere, era honetako minak esfortzu fisikoak

eskatzen zituzten lanak urritu ahala hazi egin dira. Ez da harritzekoa kaltetuenak teknologia berrien zaleak direla kontutan hartzen badugu. Orduak eta orduak ordenadore-terminalaren aurrean pantailari begira adi-adi egonik, gorputzak posizio estatikoak hartzen ditu. Eta postura hori, adituek diotenez, arrisku-faktore serioa da: gure ornoarteko diskoak ez dauka odol-hodirik, eta ezta, beraz, elikagaiak bilatzeko eta katabolito edo hondakinak kanporatzeko ahalmenik ere. Postura finkoek horrela nutrizioa (elkartruketa) eragozten dute, eta luzarora diskoaren degenerazio-prozesuak erraz ditzakete.

Egindako ikerketek diotenez (enpresariak kasu!) postura egokiak laneko errendimendu hobea dakar. Dibulgazio-aldizkari gutxi-asko espezializatuek aholkuak eman ohi dituzte bizkarrezurra-erentzako posturarik egokiena hartzeko. Eta teknika gimnastiko berriak (stretching deitua, esaterako) gogortutako muskulua (gerrialdekoak bereziki...) estiramenduen bidez zuzentzera bideratzen dira. Faktore horiek kontutan gero eta gehiago hartzen diren arren, agian bulegoko altzariak diseinatzen dituztenak gehiago lotu behar litzaizkioke osasunari eta ez hainbeste diseinu estetikoari.

Terminal, monitore eta ordenadore pantailak etengabe erabiltzeak begietako lesioak sor ditzake: ikusmenaren nekea, irritazioa eta baita korneako lesioak ere.



Teknologia bernak, patologia berriak

Terminal, monitore eta ordenadore-pantailak etengabe erabiltzeak begietako lesioak sor ditzake: ikusmenaren nekea, imitazioa eta baita korneako lesioak ere. Izan ere, ordenadoreak fabrikatzen dituzten etxe berek saltzen dituzte iragazki eta antoju bereziak; distirak txikiagotu eta tonuak kontrastatzen dituztenak.

Oftalmologoen eritziz, begietako nekearen arrazoi nagusia (luzarora buruko mina ere agertu ohi da) honakoa da: ordenadorean lanean ari den pertsonaren begirada distantzia desberdinetara kokatuta dauden hiru objektuen artean etengabe mugitzea (terminalaren, teklatuaren eta laneko mahaiaren artean, alegia). Horrela, begiek egun batean bai eta hurrengoan ere bai, egunero-egunero, hogeitamar bat mila aldiz enfokatzen duten objektiboak bailiran funtzionatzen dute. Argiari dagokionez, adituek argiztapen-iturririk pantailaren aurrean nahiz atzean ez jar-

tzeko gomendatzen dute (ezta leihorik ere). Argi naturalak ezkerretik sartu beharko luke, eta artifiziala izatekotan, argiak bahetua beharko luke izan.

Zenbait ahoberok aparatu horiek igortzen dituzten erradiazioak ere aipatu izan ditu. Dena den, iturri eta ikerketa fidagarrien arabera, alde horretatik arriskurik ez dagoela dirudi. Iparraldeko herrialdeetan egindako azken ikerketetan, igorritako erradiazio-dosia hutsala da ikuspegi biologikotik.

Dena den, beste lan batean sakanago aztertuko dugu ordenadoreek osasunean duten eragina.

Zarata, tabakoa eta estresa, egiazko borrarok

Urtebeteko lanaren ondotik, (200 lanegun, bakoitza zortzi ordu-

Poluzio akustikoa deitua da gaur egun ezinegonaren arazoietako beste bat.

koa) elektro-sortak pantailaren barnekaldearen kontra talka egitean sortutako X izpien dosia REM-milioiren batera apenas heltzen den. Eta kopuru hori eguzkitik jasotzen duguna (80 REM-milioiren) baino askoz ere txikiagoa da.

"Poluzio akustikoa" deitua da gaur egun ezinegonaren arazoietako beste bat. MOPU delakoak (Herrilan eta Hirigintzarako Ministraritzak) landutako txosten baten arabera, industrien barruan sortzen dira arazorik larrienak, baina hots edo zarata hori inguruko zonetara zabaltzeak, dio txostenak, ingurugiro-arazoak eragin ditzake.

Kanpoko zarata horri bulego-etxe barrukoa gehitzen zaio: idazmakinak, galdarak, fotokopiatzeko makinak, txirrinak, telefonoak megafoniak, motoreak, ... Maila 90 dezibelera irits daiteke erraz aska eta maila hori, Annje Moch doktorearen ustez, arrisku-atlasean kokatzen da. Ondorioak, jakekak, kontzentratzeko zailtasunak, entzumena poliki-poliki galtzea, ahoz komunikatzeko zailtasunak, ...



Osasuna

Gaixotasun kardiobaskularren progresioan beste faktore eragile batek bezala jokatzeko du sedentarisismoak.



Laneko giro itxi horietako hermetismoak gainera, badirudi barne-poluzio edo poluzio guztietan ezagunena, faktore pertsonalen eraginpean bakarrik dagoena (tabakoa erretzea, alegia) erraztu egiten duela.

EEBBetan aurkitutako gogortasun eta birulentziarik gabe izan bada ere, EEEen egindako inkesta batek emaitza hauek erakutsi ditu hamabi herrialdeetako mila biztanlerekin egindako inkestan: hamar europarretatik zazpi tabakoaren prezioa dezente garestitzearen aldekoak dira, eta hamarretik zortzi lokal publikoetarako neurri murriztaileen alde agertu dira (eta bulegoa ez al da, bada, lokal publikoa?). Gure herrialdean, neurri horien aldekoak % 70 eta % 78 izan ziren, hurrenez hurren.

Zenbait enpresak aldizka egin ohi dituen txekeoetan, gero eta aruntagoa da bere bizitza osoan inoiz erre ez dutenei tabakismoa diagnostikatzea. Erretzaile pasibo deritze; duela gutxi Iruñean minbiziaren epidemiologiari buruz egindako mintegian ketan egondako pertsona horientzat minbizi jasateko arriskua % 30ekoa zela esan zen.

Azkenik, gure lan-giroan eragin handia eta erabakiona duen beste

faktore bat aipatuko dugu; hitzetik hortzera dabilena: estres psikologikoa; hain zuzen, erasan organikoak sortzera iristen ari dena. Psikiatra eta psikologoek "norberaren indarrek dezaketena baino areago luzatzen den hiperaktibitatezko egoera geldiezina" dela esanda definitzen dute. Ia tentsio guztiek laneko arazoetan dute beren jatorria, eta ondoren familia barruan gatazka eta eztabaidak sortuko dituzte. Espainian, estres horrek hiru milioi pertsonatik gora jo dituela pentsatzen da. "Europar, berriz, langileen 50ek guzti horren eragilea lanpostua galtzeko beldurra dela dio.

Baina "sorgin-gurpil" baten barruan gaude. Kaiola hermetiko baten barruan egunero zortzi orduz lan egitera behartzen gaituen sistema sozial horretatik beste arrisurfaktore bat sortzen da, horratio, gure osasunarentzat: sedentarisismoa; hain zuzen, nahitaez ariketa fisikorik ezarekin lotuta dagoena. Eta oso arraroa da, langile gaixoak bulegoan erasotzen dion arrisutzerrenda luze horren ondotik, etxera joan eta ariketa fisikoa egiteko gogorik edukitzea. Eta sedentarisismo horrexek gaixotasun kardiobaskularren progresioan beste faktore eragile batek bezala jokatzeko du.

XXI. mendea: espezialitate mediko berri baten jaitza

Estaldurak, isolatzaileak, gai toxikoak, fotokopiagailuak, ordenadore-terminalak, tutu fluoreszenteak, aire egokitua, berogailuak, moketak, aireko hautsa, ingurugoroko tenperatura handiegia, ... Buruko minak, ikusmen-arazoak, artikulazio eta bizkarrezur minberatuak, mareoak, gorakoak eta goragaleak, katarroak ugari, alergiak, arnas bideetako kongestioa. Sintoma guzti horiek ez dute zuzenean lantokiko "dekorazioarekin" (alegia, goian aipaturiko eragile guztiekin) lotuta zertan egon behar, baina batzuen eta besteen arteko zerikusia oso argi dago.

Oso posible da epe laburrera medikuntzak espezialitate berria edukitzea (orain mediku batzuk ari dira dagoeneko horretan) eta bertan artikulatu honetan aipatu ditugun gaitz guztiak sartuta egotea. Enpresako medikuak oso ongi eza-gutu beharko du "eraikin-gaixotasunaren sindromeak" edota "inguru itxiko sindromeak" sortutako patologien espektrora zabala. Eta bere pazienteak honela hasiko zaizkio medikuari: "Bulegoko mina daukat". E