

# La UPRL informa

## Trabaja con la iluminación perfecta



Si estás leyendo esta noticia sube la cabeza y mira a tu alrededor. ¿Cómo es la luz de tu espacio de trabajo? ¿Crees que es adecuada?

Uno de los aspectos más importantes para tener una buena salud laboral es la iluminación. Afecta directamente a nuestra visión, a nuestro estado de ánimo y también nos puede perjudicar en nuestro trabajo.

Tenemos que estar alerta porque, aunque nuestro ojo tenga una gran

capacidad para adaptarse a la luminosidad, es posible que el ambiente no sea el más adecuado.

### ¿Qué efectos podemos tener con deficiencia visual?

- Cuando se realiza un trabajo en malas condiciones de iluminación puede aparecer fatiga visual y del sistema nervioso central, resultante del esfuerzo requerido para interpretar señales insuficientemente netas, o equívocas.
- También nos puede acarrear fatiga muscular por mantener una postura incómoda.
- La disminución de la eficacia visual puede aumentar el número de errores y accidentes, así como la carga visual y la fatiga durante la ejecución de las tareas; también se pueden producir accidentes como consecuencia de una iluminación deficiente en las vías de circulación, escaleras y otros lugares de paso de los trabajadores.

Si no tenemos problemas en la iluminación y nos sentimos cómodos estamos en una situación de confort visual, un estado generado por la armonía o equilibrio de una gran cantidad de variables. Las principales están relacionadas con la naturaleza, estabilidad y cantidad de luz, y todo ello está en relación con las exigencias visuales de las tareas y en el contexto de los factores personales.

Los deslumbramientos son casos límite de desequilibrio lumínico. Se producen cuando la cantidad de luz procedente de uno o varios objetos que aparecen en el campo visual es muy elevada.

# La UPRL informa

## EFECTOS DE LA ILUMINACION INADECUADA EN LA SALUD



## 5 PREGUNTAS BÁSICAS PARA EVALUAR LA ILUMINACION

1. ¿En qué horario se utiliza el espacio? ¿de día, de noche o ambos?
2. ¿El espacio cuenta con la entrada de luz natural durante el día, a través de puertas y ventanas?
3. ¿Existe solo un tipo de luz -blanca, directa, indirecta, fluorescente- en el espacio o varios?
4. ¿Se producen destellos, resplandor o exceso de luz solar a alguna hora del día?
5. ¿Qué tipo de tarea se hace en el espacio? (trabajo de computador, trabajo manual detallado, reuniones, exhibiciones)

### Consejos prácticos para una buena iluminación

- Emplear la luz natural siempre que sea posible. Ya que posee mejores cualidades que la artificial y constituye un elemento de bienestar.
- El acondicionamiento de la iluminación natural lleva consigo la colocación correcta de los puestos de trabajo respecto a las ventanas o claraboyas, de manera que los trabajadores no sufran deslumbramiento y la luz solar no se proyecte directamente sobre la superficie de trabajo.
- Evitar los deslumbramientos directos por luz solar o fuentes de alta luminancia. Éstas, en ningún caso se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador.
- Emplear persianas, estores, cortinas y toldos, destinados a controlar tanto la radiación solar directa como el posible deslumbramiento.
- Evitar los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades.
- Emplear la iluminación artificial cuando no sea posible la natural y para complementar el nivel de iluminación insuficiente proporcionado por la diurna.
- La iluminación del entorno debe ser homogénea y potenciada en la zona de

# La UPRL informa

trabajo. Se deben evitar estancias en penumbra donde solamente se ilumine la zona de trabajo con iluminación artificial localizada.

- Al utilizar iluminación artificial, se deben elegir las lámparas más adecuadas teniendo en cuenta:
  - Cantidad de luz que emiten.
  - Rendimiento y duración.
  - Rendimiento en color (sobre objetos).
  - Color aparente (apariencia de la luz que emiten).
  - No utilizar sistemas o fuentes de luz que perjudiquen la percepción de los contrastes, de la profundidad o de la distancia entre objetos en la zona de trabajo, que produzcan una impresión visual de intermitencia o que puedan dar lugar a efectos estroboscópicos.
  - Se deberá realizar un mantenimiento periódico de las luminarias: limpieza de las mismas y sustitución de lámparas fuera de servicio.

Si seguimos estos consejos estaremos poniendo los medios para contar con la iluminación más adecuada en nuestros puestos de trabajo.

**Fuente: [Prevenidos.com](http://Prevenidos.com)**