

ILUMINACIÓN

FACTORES DE RIESGO

- Como parte de la evaluación ergonómica del puesto de trabajo, al estudiar la demanda visual de la tarea, se deben considerar:
 - ✓ Tipo de iluminación existente: natural o artificial
 - ✓ Niveles de iluminación.
 - ✓ Presencia de deslumbramientos, y reflejos molestos.
 - ✓ Desequilibrios de luminancia e iluminancia.
 - ✓ Contraste de la tarea.
 - ✓ Proyección de sombras, parpadeos en la iluminación o efectos estroboscópicos.
 - ✓ Fiel reproducción del color por parte de la iluminación.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los efectos para la salud son de carácter variado. Los daños pueden ser pasajeros o convertirse en crónicos. Se pueden clasificar en:
 - ✓ **Trastornos de carácter visual.** Se le exige al sistema visual un esfuerzo extra que podría suponer la aparición de la fatiga visual y con el tiempo una reducción de la capacidad visual.
 - ✓ **Daños no visuales:** fatiga, trastornos musculoesqueléticos originados por la adopción de malas posturas, caídas, choque con objetos, etc, debidos a una iluminación deficiente.
- Emplear la luz natural siempre que sea posible. Posee mejores cualidades que la artificial y constituye un elemento de bienestar.; en caso de esta sea insuficiente, usar iluminación artificial como complemento.
- Ubicar adecuadamente los puestos de trabajo respecto a las ventanas o claraboyas, evitando deslumbramientos y la proyección directa de la luz solar sobre las superficies de trabajo.
- No colocar fuentes de alta luminancia sin protección en el campo visual del trabajador.
- Emplear persianas, estores, cortinas y toldos, para evitar la radiación solar directa y los deslumbramientos.
- Evitar los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de trabajo o sus proximidades.
- Al utilizar iluminación artificial se debe elegir la más adecuada adaptándola a las características de la actividad teniendo en cuenta:
 - ✓ Las exigencias visuales de las tareas desarrolladas, y adaptadas al campo visual.
 - ✓ El número, distribución y características de las lámparas y luminarias: cantidad de luz que emite, rendimiento y duración, rendimiento en color (sobre objetos), color aparente (apariencia de la luz que emite).
 - ✓ 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.
 - ✓ Evitar los desequilibrios de luminancias, parpadeos, efectos estroboscópicos.
 - ✓ Realizar un mantenimiento periódico de las luminarias: limpieza, y sustitución de lámparas fuera de servicio
 - ✓ Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores dependientes de las condiciones de visibilidad.
 - ✓ Realizar un mantenimiento periódico de las luminarias: limpieza, y sustitución de lámparas fuera de servicio
 - ✓ Reducir los deslumbramientos tanto directos como indirectos y los reflejos molestos.

Más información [aquí](#). Los niveles mínimos de iluminación se pueden encontrar [aquí](#).

Complementar la información con la derivada de la evaluación del puesto de trabajo ([artículo 18 LPRL](#)).

Versión: 27/10/2022