

Sistemas de Iluminación: prevención y control de riesgos en el lugar de trabajo



El objetivo de un sistema de iluminación es suministrar cantidad y calidad de luz, que permita efectuar las labores con eficiencia, seguridad y comodidad.

La iluminación se puede definir como las radiaciones electromagnéticas percibidas como luz visible.



Con frecuencia olvidamos lo importante que es la iluminación tanto en la casa como en el lugar de trabajo. Nuestros ojos pueden adaptarse a una amplia escala de luminosidad, pero una iluminación inadecuada dificulta el trabajo y contribuye a la ocurrencia de los accidentes.

En el ámbito laboral, una buena iluminación creará un entorno visual que hace posible que las personas vean, se muevan con seguridad y realicen tareas visuales con eficiencia, precisión y seguridad, sin provocar una fatiga visual y molestias indebidas. La iluminación puede ser natural (Sol), artificial (bombillo y lámparas) o una combinación de ambas.

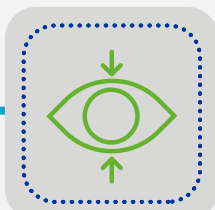


¿En qué consiste una buena iluminación?

- Una buena iluminación genera una mayor eficiencia productiva y un mejor rendimiento visual para la ejecución de sus actividades laborales.
- Cuando la iluminación es deficiente en los puestos de trabajo, conduce a una productividad más baja y a posibles defectos en los productos y servicios realizados. En los trabajadores puede causar una tensión ocular innecesaria, posible fatiga visual y dolores de cabeza.

¿Por qué es importante mejorar la iluminación?

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT):



El **80%** de toda la información que las personas percibimos nos llega a través de la visión.



Trabajar con niveles bajos de iluminación genera tensiones oculares, fatiga y dolores de cabeza, afectando la productividad de la empresa.



Las mejoras en iluminación representan un incremento de las **ganancias por productividad de un 10%** y una reducción de los errores de un 30%.

¿Cómo se determina la cantidad de luz en el lugar de trabajo?

1.

Según la naturaleza del trabajo y sus actividades asociadas. Por ejemplo, se necesitará más luz para aquellos trabajos que sean de precisión y de inspección.

2.

De acuerdo con las superficies que puedan reflejar la mayor cantidad de luz hacia sus alrededores. Por ejemplo, una mesa de acero inoxidable o superficies de color blanco.

3.

Acorde con el estado y el alcance de la visión de la persona que está trabajando.

4.

Según el tamaño, la forma y las propiedades de los materiales que se estén utilizando (que sea distinguible del fondo).



¿Cómo se mide la iluminación?

Para medir la iluminación en los lugares de trabajo se usa un instrumento llamado **luxómetro**, el cual permite cuantificar y determinar si la iluminación en el puesto de trabajo cumple con el valor en la unidad de medida lux, recomendado por las normas técnicas y legislación.

Una vez se identifica que hay una iluminación deficiente en el lugar de trabajo, ¿qué se debe hacer?



Usar al máximo la luz natural. Es la mejor fuente de iluminación y la más económica.



Seleccionar un fondo visual claro y poco brillante para la tarea y que evite las distracciones de la visión.



Encontrar el lugar adecuado para la instalación y ubicación de las fuentes de luz, sin incrementar la cantidad o el costo de la iluminación artificial.



Evitar las zonas de sombra, estas pueden ocasionar en el trabajo una baja calidad, baja productividad, fatiga visual y, en ocasiones, pueden generar accidentes.



Controlar las fuentes que generan deslumbramiento y resplandor. Si empleas computadores, debes considerar la temperatura, luz y efecto de reflejo (brillo) en las pantallas.



Utilizar una combinación de iluminación general uniforme y localizada. **Toda iluminación debe tener controles individuales** para variarse durante el día, según ingreso de luz natural.



Considerar la luz artificial como un complemento a la natural en el día y como la fuente principal en la noche. No debe usarse la misma iluminación durante las 24 horas.



Limpiar y realizar mantenimiento de las lámparas y los accesorios que complementan el sistema de alumbrado artificial.

Estas recomendaciones se traducirán en **mejores condiciones laborales** y disminuirán los riesgos de errores, enfermedades y ausentismo, relacionados con la visión de tus trabajadores.



Línea de atención 01 8000 511 414

arlsura.com

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de ninguna parte de esta obra, ni su comercialización ni publicación en cualquier medio, sin el permiso previo y escrito de Seguros de Vida Suramericana S.A © Propiedad Intelectual de ARL SURA, 2019.

