



Requisitos para una buena iluminación

La luz natural para iluminar el puesto de trabajo

Debemos asegurar un lugar de trabajo en lo posible que tenga buena iluminación natural y un correcto estudio de la iluminación artificial las cuales deben complementar la luz natural, cuando esta no sea suficiente.

Los tipos de iluminación en el puesto de trabajo cambian de acuerdo a la actividad que se realiza iniciando y se deben tener en cuenta su propósito. Estas es una clasificación que te ayudará a entender cómo clasificamos los espacios a la hora de asignar intensidades de luz.

- Zonas abiertas con acceso al público.
- Zonas pensadas para el almacenamiento.
- Vías de acceso y conexión entre espacios.
- Zonas de actividad «normal» en los espacios de oficina y salas de reuniones.
- Áreas para tareas de precisión prolongada como ingeniería, tecnología u orfebrería.
- Actividades visuales muy exigentes como lo es por ejemplo, una sala de cirugía.

Cada una de estas actividades requieren una cantidad de iluminación especial medida en luxes y que van desde los 20 luxes hasta unos increíbles 20,000 luxes.

6 recomendaciones para una correcta iluminación en el puesto de trabajo.

a) Realizar un mantenimiento periódico de la instalación lumínica.

Es muy importante hacer un mantenimiento frecuente de equipos y luminarias para hacer un oportuno reemplazo de luminarias defectuosas y procurar la sustitución de lámparas con parpadeo o con daños apreciables a simple vista.

- b) **Cumplir con los valores de uniformidad lumínica en la iluminación en los puestos de trabajo.** La calidad lumínica está relacionada con la distribución de la iluminación y el flujo de la luz a lo largo de una oficina o nave industrial gracias a los estudios lumínicos podemos medir estos parámetros de distribución de la iluminación profesional. Hacer ajustes para el refuerzo en puntos en los que la iluminación es baja y la regulación en puntos específicos donde se detecta deslumbramiento y desperdicio lumínico.
- c) **Evitar reflejos y deslumbramientos innecesarios.** La iluminación profesional LED al ser luminarias apantalladas, evitan deslumbramientos visuales de los trabajadores y mejoran el campo visual y la apreciación del color y los detalles.
Es clave situar las lámparas y luminarias LED fuera del campo visual de los trabajadores y en los ángulos correctos de forma que estén orientadas tanto para trabajar en los detalles de un trabajo manual si así se requiere o tener una iluminación uniforme para espacios de trabajo más amplios en los que se requiere mayor visibilidad a distancia.
- d) **Procurar una correcta distribución de la luz evitando diferencias de luminancias.** Uno de los aspectos más importantes para tener una correcta iluminación en el puesto de trabajo es el análisis de las reflectancias donde los trabajadores llevarán a cabo sus oficios.
Se debe revisar y modificar los contrastes extremos de las superficies en las que se trabajará evitando zonas demasiado oscuras o demasiado claras, puntos de reflejo sobre superficies metálicas sin recubrimientos mates, paredes y techos que puedan tener un reflejo extremo de la iluminación.
Es una buena idea instalar luminarias LED adicionales para conseguir iluminaciones homogéneas y agregar lámparas LED para iluminar puestos de trabajo en el que se requieran mayores luxes.

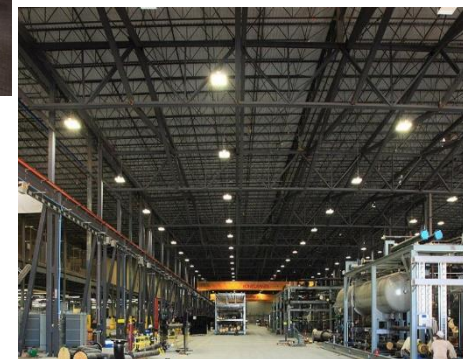


BOLETIN INFORMATIVO SSO # 10

"ILUMINACION EN EL PUESTO DE TRABAJO"

La iluminación es una parte fundamental en el acondicionamiento ergonómico de los puestos de trabajo. Si bien, el ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse a las diferentes calidades lumínicas, una deficiencia en la misma puede producir un aumento de la fatiga visual, una reducción en el rendimiento, un incremento en los errores y en ocasiones incluso **accidentes**. Un adecuado análisis de las características que deben disponer los sistemas de iluminación, la adaptación a las tareas a realizar y las características individuales, son aspectos fundamentales que se deben considerar.

En este material se pretende dar a conocer los conceptos básicos para poder identificar, evaluar y adaptar una iluminación adecuada en función de las exigencias de las tareas.



- e) **Procurar una correcta distribución de la luz evitando diferencias de luminancias.** Un correcto estudio e instalación de luminarias LED para el trabajo debe contar con un manejo de los contrastes y las sombras generadas. Este estudio debe hacerse junto con el trabajador en su puesto de trabajo para también analizar las sombras que se generan sobre dicho espacio.

Se deben situar las luminarias respecto al puesto de trabajo y la posición de los trabajadores incrementando la luz indirecta mejorando luz localizada y evitando sombras que el trabajador produzca sobre las actividades a realizar.

- f) **Aprovechar el aporte de la iluminación natural.** Aprovecha al máximo la iluminación natural de los espacios de trabajo. Que las entradas de luz y claraboyas permitan una visualización con calidad. También entendemos que en invierno y para horarios nocturnos, necesitas una mejor iluminación.



Para mayor información:



Jr. Pevas N° 551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas.



seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

nelson.lozano@unapiquitos.edu.pe

marieta.jipa@unapiquitos.edu.pe