

# Ficha de Apoyo Preventivo

## Iluminación en los puestos de trabajo

### 1 | Introducción

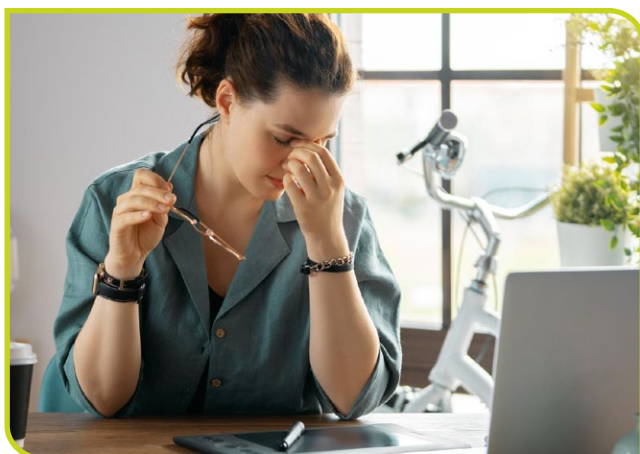
El trabajo es una de las actividades que el ser humano realiza a lo largo de su vida y una de las que ocupa mayor parte de su quehacer.

En este sentido, la luz (característica ambiental) y la visión (característica personal), son factores importantes que se complementan, debido a que se considera que gran parte de la información que recibe el hombre es de tipo visual, es decir, tiene como origen primario la luz.

### 2 | La luz y visión

#### La luz

- La luz es una energía que se mueve de un lugar a otro sin necesidad de un cable o un objeto para llevarla. En lugar de eso, viaja a través de radiaciones, que son movimientos en el aire o el espacio. Esto se llama energía radiante.



#### La visión

- Se refiere a la capacidad de percibir los objetos a través de los ojos gracias a la acción de la luz. Es fundamental para la percepción del mundo que nos rodea y para actividades cotidianas como leer, conducir, reconocer rostros y moverse con seguridad.

### 3 | Consideraciones

Una iluminación correcta es aquella que permite distinguir las formas, los colores, los objetos en movimiento y apreciar los relieves, que todo ello, además, se haga fácilmente y sin fatiga.

Se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Condicionantes del observador.
  - Capacidad visual.
  - Edad.
- Condicionantes del entorno.
  - Dimensiones.
  - Colores.
- Condicionantes de la tarea.
  - Dimensiones de los objetos a observar.
  - Contraste.
- Condicionantes de la luminaria.
  - Posición de los puntos de luz.
  - Distribución de la luz.
  - Tipología y diseño de los puntos de luz.

## 4 | Recomendaciones

- Las iluminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa a la lámpara.
- El nivel de iluminación óptimo para una tarea determinada, es el que da un mayor rendimiento con una mínima fatiga. En caso de requerirlo, utilice como complemento iluminación localizada.



### Exigencias D.S. 594 Minsal

Lugar	Lux
Pasillos, bodegas y comedores	150
Trabajo prolongado	300
Lectura continuada	500
Laboratorios	500 a 700
Revisión prolija de artículos	1000
Discriminación de detalles	1500 a 2000
Sillas dentales	5000
Mesa quirúrgica	20000

### Evite los deslumbramientos

Los brillos excesivos que pueden ocasionar molestias en la visión se pueden generar por:

- Una visión directa de la fuente de la luz.
- Una visión indirecta (reflejo) sobre una superficie reflectante.

El deslumbramiento se puede evitar:

- Si se dispone de luz natural, las ventanas deben contar con elementos de protección regulables como persianas, cortinas, entre otros.
- Usar lentes con cristal teñido que permitan ver el exterior o, en el lugar de trabajo, utilizar superficies de color mate.