

Teletrabajo y Ergonomía

Factores ambientales en la Zona de Trabajo



MUTUAL
de seguridad
somos CCHC®

1 | ILUMINACIÓN



Iluminación adecuada

- Disponer luminaria sobre el puesto de trabajo
- Apantallar la luminaria
- Apoyar con lámpara local
- Orientar el puesto perpendicular a ventanas.
- Utilizar medios de control de luz natural como persianas, cortinas o láminas de control luz solar

Niveles de iluminación en plano de trabajo

- Usar niveles recomendados entre 450 – 500 Lux (mínimos)
- Verificar el nivel de iluminación descargando la aplicación para celulares desde internet (Ej. LUX)
- Evitar superficies brillantes o lámparas mal apantalladas dentro del campo visual, que provocan deslumbramientos y reducción del rendimiento visual

Características de la fuente lumínica

Temperatura color de la luz (K):

- Para trabajar: Luz Blanca-Fría a Luz-Día (4.100 K a 6.500 K)
- Para descansar: Luz cálida (2.800 K a 3.800 K)
- Rendimiento cromático (Ra) igual o sobre 80 (Ver en ficha técnica del fabricante)

2 | RUIDO AMBIENTAL



El ruido puede influir en el rendimiento laboral, provocando distracciones, errores y el descenso del estado de atención puesta en la tarea, etc.

- Procurar que en el espacio de trabajo el ruido ambiental se mantenga en los niveles más bajo posibles.
- Escuchar música limitando su intensidad, de manera que esta no afecte nuestro nivel de concentración.

3 | TEMPERATURA



- Rango promedio en invierno: 20 °C - 23 °C
- Rango promedio en verano: 23 °C - 26 °C

Humedad

- Humedad relativa: 40 a 60% (evita electroestática)

Ventilación

- Mantener una buena ventilación (eliminación de olores), abrir ventanas y/o ventilar frecuentemente durante el día.
- Uso de ventilador o aire acondicionado

4

AMBIENTE CROMÁTICO



El rendimiento cromático más óptimo se obtiene utilizando la siguiente combinación:

Superficie	Color	Ejemplo
Cielo raso	Claro	
Paredes	Semi-claro	
Suelo	Semi-oscuros	
Plano de trabajo	Mate-opaco	



5

RECORDAR QUE:

- Una buena iluminación reduce la fatiga visual.
- Un buen control de la reflexión de la luz sobre superficies brillantes en el campo visual evita el deslumbramiento y genera un mejor confort y rendimiento visual.
- Un buen control del ruido evita la distracción e influye positivamente en la concentración.
- Una temperatura y ventilación adecuada permite un mejor confort térmico (sin sensación de frío ni de calor).
- Un ambiente cromático equilibrado mejora el confort visual para el desarrollo de la tarea laboral.

Fuente: D.S. 594; NIOSH; OIT; Manual Phillips Iluminación

