

Iluminación en los espacios de trabajo

La iluminación adecuada en los espacios de trabajo es fundamental para garantizar la salud y seguridad de los y las trabajadores y trabajadoras.

Una iluminación inadecuada puede provocar fatiga visual, estrés, accidentes y lesiones, afectando negativamente la calidad de vida laboral y la eficiencia en el trabajo.

Consejos generales que pueden ayudar a crear un entorno laboral más seguro y saludable:

Evitar la visión directa de fuentes de iluminación.

Utilizar suficiente iluminación evitando contrastes altos en el campo visual.

Realizar inspecciones periódicas para detectar problemas de iluminación.



Evitar superficies de trabajo brillantes.

Consejos específicos al trabajar con pantallas de visualización de datos (PVD):

- Evitar que las PVD queden perpendicular a las ventanas.
- La distancia a la pantalla debe ser la de un brazo extendido (45 a 65 cm), y el borde superior de la pantalla tiene que estar a la altura de los ojos.
- Seleccionar un tamaño adecuado de las letras y caracteres que permitan distinguirlos fácilmente, ajustar el brillo y contraste en función de las condiciones lumínicas de nuestro espacio de trabajo.
- Implementar la realización de pausas activas oculares.

