



RIESGOS HIGIÉNICOS

LUMINACIÓN DEFICIENTE

Una iluminación inadecuada en el trabajo (por exceso o por defecto) puede afectar la salud, la seguridad y el rendimiento de las personas trabajadoras.

- Fatiga visual, dolores de cabeza, estrés.
- Aumento de errores y accidentes.
- Alteraciones del ritmo circadiano si hay exposición a luz artificial intensa o de espectro inadecuado.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO



OBSERVATORIO VASCO PARA LA CULTURA PREVENTIVA
EN LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA
ENPRESA TXIKI ETA ERTAINETAKO
PREBENTZIO-KULTURAREN EUSKAL BEHATOKIA

UGT  

EFFECTOS DE LA ILUMINACIÓN INADECUADA EN LA SALUD



Fatiga visual
(Dificultad para enfocar, ojos secos, rojos o irritados, visión borrosa)



Accidentes laborales
(aumenta la posibilidad de accidentes, ya que dificulta la visibilidad de los objetos y las tareas a realizar.)



Estrés y fatiga general



Trastornos del ritmo circadiano
(La iluminación deficiente o la exposición a luz artificial durante la noche pueden alterar el ritmo biológico, afectando el sueño y el bienestar.)



Dolores de cabeza y migrañas

LÍMITES DE EXPOSICIÓN

Los límites de exposición a la iluminación en el trabajo no se fijan en forma de "límites máximos" como ocurre con el ruido o las vibraciones, sino que se establece, valores mínimos de iluminancia (lux) que deben cumplirse según la tarea visual realizada, para garantizar la seguridad, salud y confort visual de la persona trabajadora.

VALORES MÍNIMOS DE ILUMINANCIA (LUX)

Tipo de actividad/tarea	Iluminancia mínima recomendada
Zonas de circulación y pasillos	100 lux
Almacenes, zonas de almacenamiento	150 lux
Oficinas (trabajo con ordenador, lectura, etc.)	300-500 lux
Talleres mecánicos o montaje general	300-500 lux
Trabajo con detalles finos (ensamblajes finos)	750-1.000 lux

Nota: La iluminancia (lux) mide la cantidad de luz que llega a una superficie.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO



OBSERVATORIO VASCO PARA LA CULTURA PREVENTIVA
EN LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA
EMPRESA TXIKI ETA ERTAINETIKO
PREBENTZIO-KULTURAREN EUSKAL BEHATOKIA



MEDIDAS

PREVENTIVAS

1.

MEDIDAS TÉCNICAS

- Instalar iluminación adecuada en función del tipo de trabajo (general, de tarea o de acento).
- Utilizar lámparas regulables para ajustar según las necesidades.
- Evitar deslumbramientos mediante el uso de difusores o pantallas.
- Iluminación natural: aprovechar al máximo la luz natural para mejorar la visibilidad y el bienestar.

2.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- Diseñar el espacio de manera que se optimice la distribución de la luz.
- Rotar las tareas para evitar la fatiga visual prolongada en tareas que requieren mucha concentración.

3.

MANTENIMIENTO ADECUADO

- Reemplazo de bombillas y limpieza de las luminarias para evitar la acumulación de polvo, lo que puede reducir la eficacia de la iluminación.
- Comprobación periódica de los niveles de luz en el entorno de trabajo.

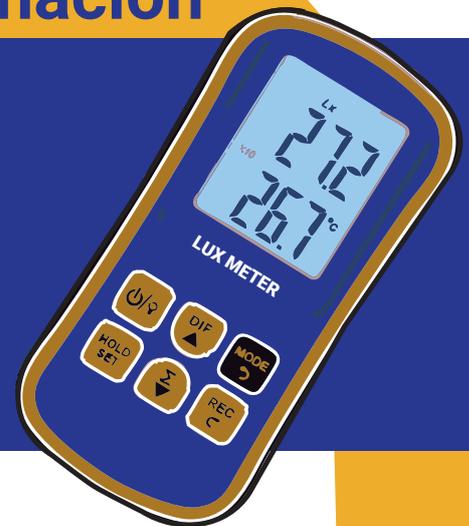
4.

FORMACIÓN

- Sobre la importancia de ajustar la iluminación de su espacio de trabajo para evitar tensiones visuales.

• Evaluación del riesgo de iluminación

Es importante realizar una evaluación del riesgo en el lugar de trabajo para medir los niveles de iluminación y determinar si son adecuados para las tareas que se llevan a cabo. Esto se puede hacer con un luxómetro, un instrumento que mide la intensidad de luz en lux.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO



OBSERVATORIO VASCO PARA LA CULTURA PREVENTIVA
EN LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA
ENPRESA TXIKI ETA ERTAINETAKO
PREBENTZIO-KULTURAREN EUSKAL BEHATOKIA



• Recomendaciones de acción sindical y Funciones del delegado/a de prevención



• Exigir una evaluación higiénica de la iluminación en cada puesto y participar en ellas.



• Verificar que se cumplan los niveles mínimos de iluminación.



• Reclamar la adecuación de niveles de luz, evitando zonas oscuras o deslumbramientos.



• Recoger quejas y observaciones de la plantilla sobre problemas de luz.



• Pedir adaptación para personas con sensibilidad visual u otras necesidades.

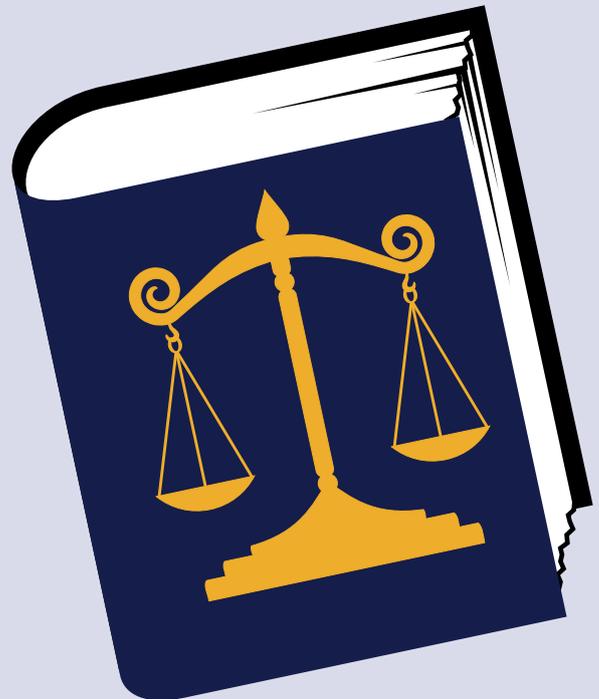


• Promover pausas visuales, ergonomía visual y uso de luz natural.

NORMATIVA APLICABLE

• RD 486/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

• Norma UNE-EN 12464-1: Iluminación en los lugares de trabajo. Parte 1: Lugares de trabajo en interiores. (No es de obligado cumplimiento, pero se usa como referencia técnica).



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO



OBSERVATORIO VASCO PARA LA CULTURA PREVENTIVA
EN LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA
ENPRESA TXIKI ETA ERTAINETAKO
PREBENTZIO-KULTURAREN EUSKAL BEHATOKIA

UGT  