



RECUERDA

Una deficiente o excesiva iluminación en el puesto de trabajo puede provocar: problemas de salud visual, riesgos de seguridad y efectos psicológicos negativos.

Siempre que sea posible los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.

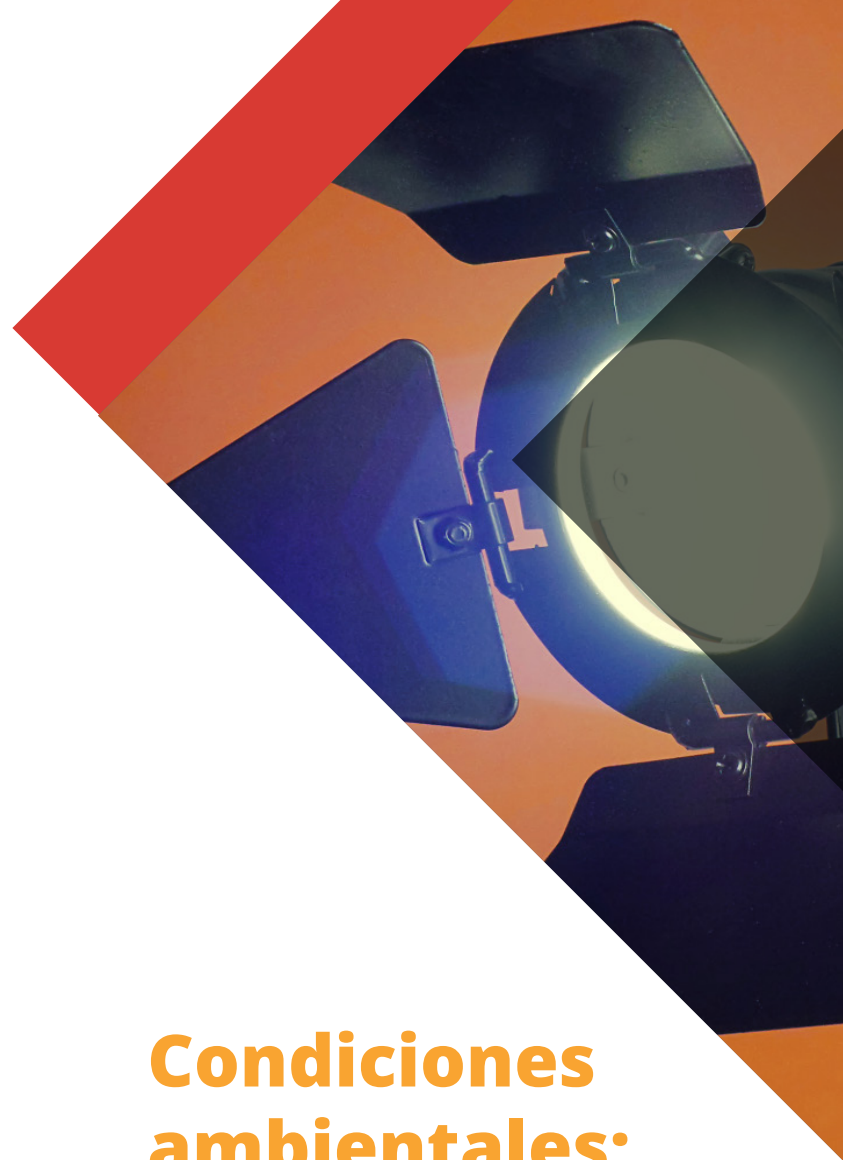
gsaludlaboral@canarias.ccoo.es



¡Exige prevención! ES TU DERECHO

Por seguridad por
salud, exige una
adecuada iluminación
del puesto de trabajo

- Gran Canaria**
☎ 928 44 75 26 / 10
📍 Las Palmas de GC: Avenida 1º De Mayo, 21
- Tenerife**
☎ 922 60 47 95 / 94
📍 Sta Cruz de Tenerife: C/ Méndez Núñez, 84
- Lanzarote**
☎ 928 81 46 52
📍 Arrecife: C/ Vargas, 4



Condiciones ambientales: Iluminación

Sostenibilidad y Salud Laboral



NIVELES MÍNIMOS

Establecidos por el Real Decreto 314/2006, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación (CTE) y Real Decreto 486/97 sobre condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (Anexo IV).

ZONA O PARTE DEL LUGAR DE TRABAJO (*)	NIVEL MÍNIMO DE ILUMINACIÓN (Lux)
Zonas donde se ejecuten tareas con:	
• Bajas exigencias visuales	100
• Exigencias visuales moderadas	200
• Exigencias visuales altas	500
• Exigencias visuales muy altas	1000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que la población trabajadora disponga de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.

¿QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA?

FRENTE A LA DEFICICENCIA COMO AL EXCESO DE LUZ.

- **Sistema de iluminación existente: natural o artificial.**

- **Niveles de iluminación.**

- **Presencia de deslumbramientos.**

- **Reflejos molestos.**

- **Desequilibrios de luminancia e iluminancia.**

- **Contraste de la tarea.**

- **Proyección de sombras.**

- **Parpadeos en la iluminación o efectos estroboscópicos.**

- **Fiel reproducción del color por parte de la iluminación.**

La iluminación en el puesto de trabajo

Es importante, disponer una iluminación adecuada del puesto de trabajo ya que una deficiente o excesiva iluminación puede provocar: Problemas de salud visual, riesgos para la seguridad, efectos psicológicos negativos.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

- Trastornos de carácter visual, como la fatiga visual o la reducción de la capacidad visual.
- Daños no visuales, como la fatiga, dolores de cabeza, estrés, trastornos musculoesqueléticos originados por la adopción de malas posturas, o disminución de la capacidad de concentración.
- Aumento de sufrir un mayor número de accidentes por: caídas, golpes, choque con objetos, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adaptar el nivel de iluminación a las características de la actividad y riesgos.
- Ajustar los sistemas de iluminación: adaptando el número, distribución y características de las lámparas y luminarias.
- Mantener las instalaciones en buen estado.
- Reducir los deslumbramientos y los reflejos molestos.
- Evitar los desequilibrios de luminancias, parpadeos, efectos estroboscópicos.
- Adaptar el campo visual.
- **Hay que duplicar los niveles mínimos de iluminación** en áreas con riesgo de caídas, choques o accidentes o zonas de desarrollo de tareas peligrosas.

PREVISIÓN DE FALLOS

Los sistemas de iluminación utilizados no deben originar riesgos eléctricos, de incendio o de explosión.

Ante un fallo del alumbrado se dispondrá de un alumbrado de emergencia, evacuación y seguridad.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Debe garantizarse una vigilancia de la salud que incluyan revisiones oftalmológicas periódicas, en especial si realizas trabajos con pantallas de visualización de datos o trabajos de precisión para detectar cualquier daño.