

## ERGOCONCEJOS

Fuente: <http://www.ergoprojects.com>

### ILUMINACION

1.- La iluminación suficiente mejora el confort y desempeño de los trabajadores, además de reducir la posibilidad de errores y el riesgo de accidentes.

El nivel de iluminación depende de la actividad que se realice y el tiempo para observar los objetos; debe haber un mayor nivel de iluminación cuando la actividad sea minuciosa o deba realizarse en forma muy rápida.

2.- Para lugares donde se realizan tareas finas, delicadas o con piezas muy pequeñas, es conveniente utilizar dos tipos de iluminación: Una para el alumbrado general, y una específicamente para el área de trabajo.

Un aspecto importante a cuidar es que la iluminación para el área de trabajo no deslumbre o moleste al trabajador, por lo que debe contar con pantallas y permitir el ajuste de su altura para adecuarse a las características de cada usuario.

3.- Es importante verificar que el alumbrado en las áreas de trabajo no incida directamente en los ojos del usuario, o que esté a sus espaldas de tal forma que él mismo se provoque sombra sobre el área de trabajo. También es conveniente cuidar que la luz natural de las ventanas no provoque reflejos ni incida sobre los ojos del usuario.

4.- No utilice superficies reflejantes en el área de visión del trabajador, ya que el reflejo provoca distracción, incomodidad y fatiga visual.

5.- La iluminación que proporcionan las ventanas no debe provocar reflejos sobre las pantallas; no es conveniente que el usuario trabaje de frente a la ventana ni de tal forma que la luz provoque reflejos sobre el monitor. En caso de no poder tener la disposición del mobiliario adecuada con respecto a la ubicación de la ventana, esta debe contar con cortinas o persianas que permitan evitar reflejos y molestias al usuario.