

# Buenas prácticas Iluminación deficiente

¿Sabías qué... una iluminación deficiente puede ocasionar accidentes o problemas de salud?

## Consecuencias

Una iluminación inadecuada para una actividad, ya sea por exceso o falta de esta, puede generar distintos padecimientos. Por eso es importante determinar las características del trabajo a desarrollar en cada actividad y proporcionar una iluminación adecuada a cada espacio de trabajo.



Cansancio



Fatiga visual



Caídas



Estrés

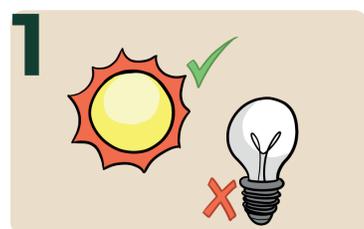


Dolor de cabeza



Mal humor

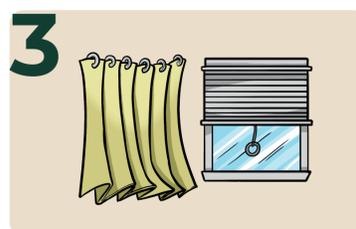
## Recomendaciones para tener una buena iluminación



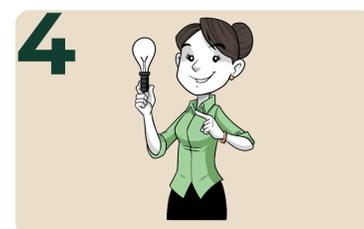
1 Preferir el uso de la luz natural, sobre la iluminación artificial.



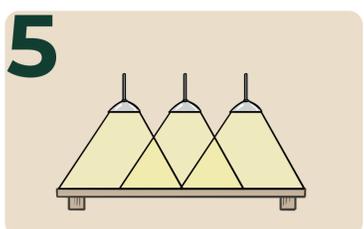
2 Evitar que la iluminación natural o artificial genere deslumbramientos.



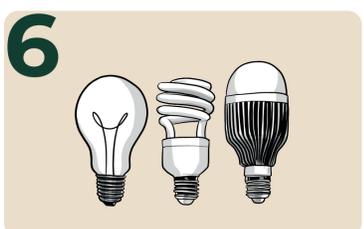
3 Usar persianas, cortinas o toldos para evitar posibles deslumbramientos.



4 Utilizar iluminación artificial cuando la natural no sea suficiente.



5 Distribuir la iluminación de forma homogénea.



6 Al seleccionar luminarias contemplar:

- Cantidad de luz que emiten
- Rendimiento y duración
- Rendimiento en color (sobre objetos)
- Color aparente (aparición de la luz que emiten).



7 Evitar sistemas de iluminación o fuentes que perjudiquen la identificación de contrastes.



8 Realizar periódicamente mantenimiento de las luminarias, como limpieza o sustitución.

El IMSS se compromete a colaborar en la generación de Entornos Laborales Seguros y Saludables; por ello, los servicios preventivos de Seguridad y Salud en el Trabajo te orientan y asesoran para la prevención de accidentes de trabajo.

Para más información sobre seguridad, visita el enlace del código.

