La iluminación y el bienestar laboral

Un adecuado tratamiento de la iluminación en los lugares de trabajo incidirá en la seguridad, el confort y la productividad de los trabajadores.

La iluminación se puede definir como las radiaciones electromagnéticas percibidas como luz visible.

Si consideramos que las personas pasan gran parte de las horas del día en sus puestos de trabajo, entre los aspectos destacados a considerar por las organizaciones y que mejoran el bienestar de los empleados está la regulación de la luz a lo largo de su jornada.

La Asociación Chilena de Seguridad, ACHS, destaca en su publicación 32 sobre Iluminación, que todos los lugares de trabajo necesitan un determinado nivel de iluminación ya sea natural o artificial. Esto último, dependerá de la faena o actividad que se realice cada persona.

Los expertos coinciden en que, la relación entre la luz y la salud visual guardan estrecha relación. No contar con esta condición, puede causar daño a la visión y aumentar el riesgo de accidentes.

En este sentido, Gladys Matti, Senior Manager Professional de Philips Argentina, profundiza y sostiene que “el reto para las empresas es diseñar entornos de trabajo que puedan resolver de la mejor forma las necesidades concretas de los empleados del siglo XXI, que se enfrentan a niveles cada vez mayores de exigencia y deben adaptarse a continuos cambios, con el fin de asegurar los máximos niveles de bienestar y rendimiento”

Como las empresas quieren minimizar los riesgos de accidentes en sus recintos, deberían tener en cuenta la necesidad de invertir en iluminación de sus oficinas como una forma de desarrollar ambientes de trabajo que impulsen el bienestar y el rendimiento y reduzcan los accidentes.

Por ejemplo, la luz fría, más intensa y azul, ayuda a activar el organismo cuando se comienza la jornada laboral, después de almorzar y a última hora de la tarde. Mientras que la luz cálida, menos intensa, ayuda a relajarse en los descansos. Según Matti, un buen diseño y un buen uso del espacio pueden mejorar el rendimiento de una organización hasta en un 15%. Y una óptima iluminación puede incrementar la productividad en un 10%.

El principal desafío para los profesionales que desarrollan los proyectos de iluminación para las empresas es encontrar el balance justo entre la funcionalidad y riqueza visual y los gastos de instalación y mantenimiento. La iluminación supone alrededor del 35% del consumo de energía de una oficina, un factor clave a la hora de lograr ahorros sustanciales de consumo. Por su parte, la tecnología LED establece un nuevo estándar en el consumo de vatios por metro cuadrado, posibilita el ahorro de hasta el 85%.

No obstante, la iluminación actual en oficinas demuestra que en su mayoría es anticuada e ineficiente, influye negativamente de diversas maneras, por ejemplo, produciendo fatiga ocular y disminución del rendimiento cognitivo y de la capacidad de resolución de problemas, en especial de las personas que trabajan con computadoras.

Sin dudas, afecta el humor y las relaciones interpersonales dentro del ámbito laboral.
Hay mucho por mejorar en la materia. Las nuevas tecnologías e innovaciones en sistemas ópticos ofrecen un abanico de posibilidades que generan beneficios inmediatos, como por ejemplo, lograr otorgar una mejor distribución de luz sobre los

escritorios y un menor deslumbramiento; disminución de los reflejos indeseables en las pantallas de los computadores; mayor concentración y productividad, entre otras.

Recomendaciones Asociación Chilena de Seguridad- ACHS

- Determinar el valor de la iluminación sobre el plano de trabajo.
- Efectuar mediciones de iluminación en pasillos, salidas de emergencias, entre otros.
- Iluminar las diferentes zonas con los mínimos establecidos para ello.
- Realizar un mantenimiento periódico de las luminarias (limpieza, cambio de tubos fluorescentes, etc).
- Emplear iluminación natural cuando sea posible e iluminación artificial auxiliar cuando sea necesario.
- Buscar una iluminación uniforme para evitar reflejos o deslumbramientos.
- Utilizar persianas o cortinas para regular la contribución de la luz natural en el recinto.
- Cambiar lo antes posible los tubos fluorescentes que parpadeen.
- Controlar la luz emitida mediante rejillas.
- Evitar una visión directa a la fuente de luz.
- Eliminar las superficies de trabajo o las mesas brillantes.
- Procurar que los colores de paredes, techos y superficies de trabajo no sean ni muy oscuros ni excesivamente brillantes.
- Levantar la vista y enfocar un punto lejano para descansar.
- Informarse de los riesgos existentes y de las medidas que debe considerar.

Fuentes: achs.cl