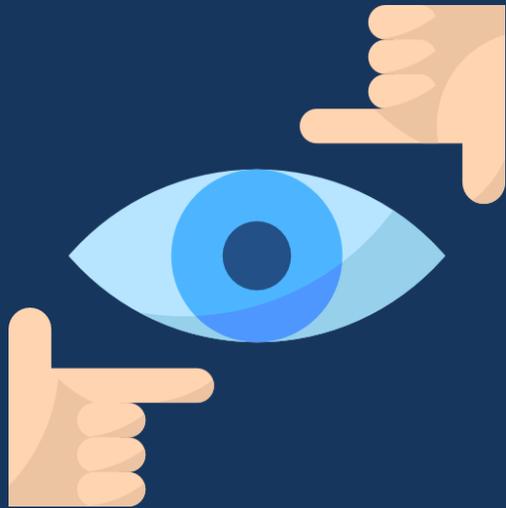


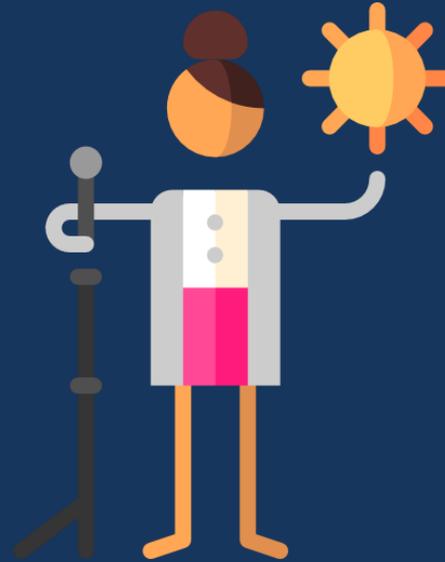
## LA ILUMINACIÓN

El ser humano tiene una gran capacidad para adaptarse a las diferentes calidades lumínicas, una deficiencia en la misma puede producir un aumento de la fatiga visual, una reducción en el rendimiento, un incremento en los errores e incluso accidentes.



Es recomendable considerar la luz artificial como un complemento a la natural en el día y como la fuente principal en la noche: no debe usarse la misma iluminación durante las 24 horas.

## VENTAJAS DE LA LUZ NATURAL



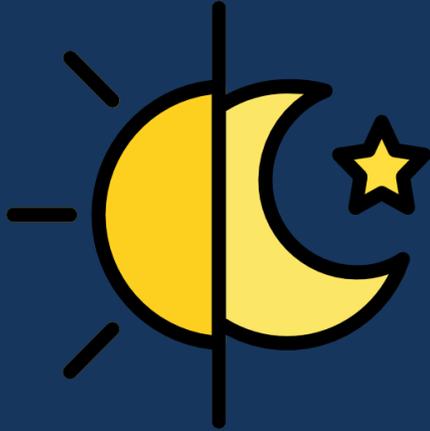
- Produce menor cansancio a la vista.
- Permite apreciar los colores tal y como son.
- Suele producir un deslumbramiento tolerable.
- Disminución del calentamiento global.



## La importancia de la iluminación



## RECOMENDACIONES



- Si el ambiente emplea computadoras, debe considerar la temperatura, luz y efecto de reflejo en las pantallas.
- Controlar las fuentes de deslumbramiento y resplandor.
- Recuerde que no se trata de iluminación general, si no de la cantidad adecuada de luz en el punto focal del trabajo.

## ALGUNOS EFECTOS DE LA ILUMINACIÓN INADECUADA

- **Trastornos oculares:** dolor e inflamación en los párpados, fatiga visual, pesadez, lagrimeo, enrojecimiento, irritación, visión alterada.
- **Cefalalgias:** dolores de cabeza. Ocasionalmente, el médico debe revisarlos para detectar si es la iluminación la que los causa.
- **Efectos anímicos:** Falta de concentración y de productividad, baja atención y desánimo.



- **Fatiga:** falta de energía y agotamiento. Cuando es causada por la iluminación, una persona que se levanta con energías, las pierde fácilmente. Si la persona está agotada por estrés o falta de sueño, la fatiga se extiende por todo el día. El médico debe revisar otros factores adicionales a la luz.

*Si percibe alguna deficiencia en su área de trabajo consulte con el encargado para una evaluación más profunda y encontrar soluciones adecuadas.*