



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria de Jalisco



CGRH

Coordinación General de Recursos Humanos

Av. Juárez No. 976, Piso 10, Colonia Centro.
Guadalajara, Jalisco, México
Tels: +52 (33) 3134 2210 Ext. 12210, 12209



Exposición a Iluminación y Vibraciones

NOM – 025-STPS-2008



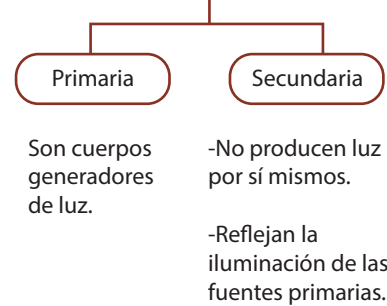
CGRH

Coordinación General de Recursos Humanos

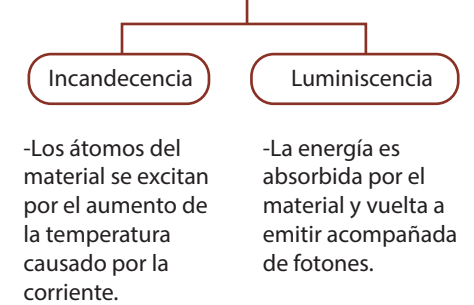
Definición y tipos de iluminación.

Luz	VS	Iluminancia / Luminancia
-Radiación electromagnética formada por fotones. -Capaz de ser detectada por el ojo humano. -Rayos Gamma hasta ondas de radio.		-Flujo de luz que incide sobre una superficie. -Luz procedente de los objetos.
II		
Iluminación		

Tipos de iluminación



Tipos de artificial



Iluminación natural.

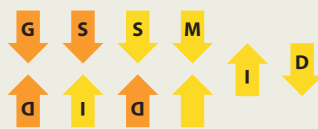


Toda iluminación provista por el sol, constante, genera calor, color característico y dirección.

Iluminación artificial.



Toda luz provista por una fuente artificial que se aproxima a la luz natural.



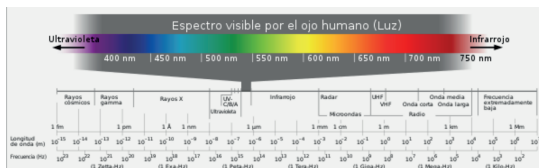
-Iluminación general.

-Iluminación de tareas.

-Iluminación acentuada.

Fuentes generadoras de iluminación.

Fuentes de luz. → Radiación electromagnética en longitudes de onda. → 380 a 750 nanómetros (nm)



Detectable para el sentido de la vista.

Efectos a la salud.

Iluminación natural.



- Daños en el tejido interno ocular (cornea y retina) Ceguera.
- Trastorno afectivo estacional (SAD).
- Cáncer de piel.

Iluminación artificial.



- Modificaciones del ritmo circadiano o reloj biológico.
- Ciclo sueño/vigilia, metabolismo, temperatura corporal, atención y conducta, problemas gastrointestinales, cambios de humor, trastornos cardiovasculares.
- Cansancio, disminución de rendimiento, concentración.
- Astenopia o fatiga ocular, mareos, cefaleas, dolor cervical a causa de malas posturas.
- Rayos UV Cáncer en células escamosas
- Luz azul Daños a la retina.

Prevención.

-Determinar y configurar los niveles de iluminación mínimos por área de trabajo.

Reconocimiento de las condiciones de iluminación.

Evaluación de los niveles de iluminación.

-Utilizar luz natural.

-Implementar acciones para reducir las horas prolongadas a la interacción de aparatos electrónicos generadores de iluminación artificial.

-Programa de pausas activas o gimnasia laboral.

-Evitar deslumbramientos.

-Dependiendo del tipo de trabajo:

- Iluminación general: Iluminación sobre toda la superficie.
- Iluminación localizada: En una zona concreta.