

UNA ILUMINACION ADECUADA MEJORA LA PRODUCTIVIDAD

Fuente: Asociación Española Visión y Vida

Aunque muchos trabajadores no le prestan atención al tipo de iluminación que tienen en la oficina, lo cierto es que este elemento podría ayudarles a incrementar su productividad y eficiencia laboral.

El secreto radica en aprovechar al máximo los rayos solares y complementar con el uso de sistemas artificiales, como bombillos y lámparas especiales, que se ajusten a las necesidades de cada espacio.

Pero, ¿por qué la luminosidad juega un papel tan importante en el desempeño profesional? Un estudio dado a conocer en el Simposio Internacional de Iluminación Natural VELUX en 2007, reveló que la luz adecuada estimula la producción de serotonina, una sustancia química producida en el cerebro que eleva la concentración, la motivación, los niveles de control de impulsos y la coordinación muscular.

Además, una iluminación deficiente puede causarle al empleado problemas físicos que repercuten en su desarrollo profesional. “Por ejemplo cuando la cantidad de luz es escasa, las personas deben forzar la vista constantemente, lo que puede causar agotamiento visual y dolor de cabeza”, explicó Guillermo Guevara, funcionario de la empresa Havells Sylvania.

Planificación. A la hora de diseñar la iluminación de un espacio laboral se debe incorporar el uso de los rayos solares como principal fuente de luminosidad en las empresas.

Para ello, lo mejor es construir ventanas amplias, las cuales se deberán colocar en aquellos espacios donde mayor se requiera.

Nury Villalobos, decoradora de interiores de la tienda Hábitat Muebles, explicó que se debe procurar que los vidrios dispongan de elementos de protección regulables, como las persianas laminadas, que impiden el reflejo de la luz natural en las computadoras.

Otro de los factores a tomar en cuenta es la cantidad de iluminación que se colocará en cada estación de trabajo. En este sentido, el equilibrio es quizás la clave donde garantiza el éxito del diseño.

Estudios de la organización española Visión y Vida determinaron que la poca luminosidad puede causarle a las personas dolores de cabeza, cansancio de la vista y hasta afectarle la capacidad de enfoque visual.

Sin embargo, una situación similar ocurre cuando se tiene una fuente excesiva de iluminación ya que el constante reflejo de la luz puede agotar la mirada y generar un malestar general físico a los trabajadores.

Para solucionar esta situación, los luminotécnicos suelen emplear normas internacionales que establecen cómo deben diseñarse las luces.

Fuente ideal. Antes de comprar una lámpara para su oficina es importante que conozca el tipo de color que emite la luz. Y es que en el mercado encontrará bombillos amarillos, azules y blancos, cada uno causa un efecto diferente en las personas.

“Las luminarias blancas son ideales para los espacios de trabajo, ya que incrementan la concentración y productividad del empleado”, según explicó Guevara.

Una situación contraria sucede con el uso de las luces con un tono amarillento, las cuales crean un ambiente cálido en la oficina y por ende relajan a los trabajadores. Mientras tanto, las luminarias azuladas ponen al trabajador demasiado activo.

Otro elemento a tomar en cuenta es el índice de rendimiento de color (IRC), es decir la capacidad que tiene la luminaria para mostrar fielmente el colorido de los objetos. Y es que mientras más alto sea este valor mejor será la reproducción.

Lo ideal es adquirir una lámpara que tenga un IRC mínimo de 80% (la mayoría lo indica en el empaque), lo que le garantiza mayor nitidez a la hora de ver los objetos alrededor.

Los sistemas de iluminación deben colocarse sobre el área de trabajo, ojalá que caiga perpendicularmente a su línea de visión. Eso sí, se debe evitar las luces traseras porque pueden causar una sombra que moleste a la persona al trabajar.

PROBLEMAS DE UNA MALA LUZ

Si los espacios de trabajo tienen una iluminación deficiente esto puede repercutir en la calidad de vida de sus empleados. Poca luz: Le causa al trabajador cansancio de la vista, dolor de cabeza y puede hacerle adoptar una postura incorrecta con el fin de aprovechar al máximo la cantidad de iluminación. Mucha luz: Provocan fuertes deslumbramientos que de ser frecuentes le causan al trabajador cansancio de la vista, dolor de cabeza permanente e incluso visión borrosa de forma temporal. Reflejos: El empleado no enfocará bien su vista, lo que podría perjudicar la forma de realizar su tarea.