

# La iluminación en los Centros Educativos

## ¿Qué se entiende por una buena iluminación?

Es aquella que se adecúa a las características de la actividad que se realiza, teniendo en cuenta:

- los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores y
- las tareas visuales que se desarrollan, de manera que permita evitar los accidentes y ver la tarea sin dificultad ni esfuerzos visuales extraordinarios.

Zona o parte del lugar de trabajo	Nivel mínimo de iluminación (Lux)
<b>Zonas donde se ejecuten tareas con:</b>	
- Bajas exigencias visuales	100 lux
- Exigencias visuales moderadas:	200 lux
- Exigencias visuales altas:	500 lux
- Exigencias visuales muy altas:	1.000 lux
<b>Áreas o locales de uso ocasional</b>	50 lux
Áreas o locales de uso habitual	100 lux
<b>Vías de circulación de uso ocasional</b>	25 lux
Vías de circulación de uso habitual	50 lux

Estos niveles se duplicarán cuando existan riesgos de caída o choque o bien, un error de apreciación visual puedan suponer un peligro.

## Exigencias visuales en los centros educativos



Bajas

Moderadas

Altas



Si la intensidad luminosa no es adecuada a las necesidades de la tarea, trae como consecuencias **lesiones oculares, dolores de cabeza y accidentes** provocados por una mala iluminación.

### ¿Cómo iluminar un espacio?

La iluminación **natural** debe ser **preferente**, ya que produce menor cansancio a la vista, permite apreciar mejor los colores, es la más económica y produce un aumento del bienestar.

La iluminación **artificial** debe complementar la luz natural. La **distribución y tipo** de los niveles de iluminación debe ser lo más uniforme posible.

La iluminación **general**, distribuida de manera uniforme por todo el local, debe estar protegida y provista de **difusores** que dispersan la luz y colocadas **lo más alto posible**.

La iluminación **localizada** cerca del plano de trabajo, debe **ocultar el foco** luminoso de la vista del trabajador.

Evitar **deslumbramientos**, **directos**, o **indirectos**, producidos por superficies reflectantes, como en planos de trabajo y pizarras, utilizando superficies mates.

En **puestos de trabajos de oficina**, lo ideal es que **la luz incida lateralmente** sobre el plano de trabajo, situado perpendicular al plano de las ventanas.

El uso de lámparas **LED** consiguen un **ahorro energético** en torno al 92% respecto al uso de bombillas.

El INSST pone a disposición un [Cuestionario de autoevaluación de su puesto de trabajo](#) y una breve guía de soluciones.

