

Índice

PRESENTACIÓN	5
PRÓLOGO	11
LA PANTALLA COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO	13
Generalidades	13
Qué es una pantalla de visualización	13
Qué es un puesto de trabajo con pantalla	15
PROBLEMAS LIGADOS A LOS OPERADORES DE TERMINALES CON PANTALLA	17
Generalidades	17
Tipos de problemas	17
Origen de los problemas	18
Relación entre los problemas y sus causas	18
CONSIDERACIONES RELACIONADAS CON LOS FACTORES INDIVIDUALES	21
Generalidades	21
Posibles defectos visuales	22
Posibles defectos musculares y articulares	23
Posibles vicios posturales y falta de formación	24
Posibles trastornos causados por alteraciones psicopatológicas	25
DISEÑO DEL PUESTO, EL EQUIPO Y EL MOBILIARIO	27
Generalidades	27
La sala y la ubicación de la pantalla	28
Recomendaciones	28
La pantalla y sus componentes	30
La pantalla	30
El fósforo	31
Generación de los caracteres	34
Tamaño de los caracteres	36
Separación entre caracteres	37
Separación entre líneas	37
Dimensiones de la pantalla	38
La calidad de la imagen	39
Los reglajes	41
Recomendaciones	41
El teclado	45
Factores que caracterizan el teclado	46
Recomendaciones	47
La impresora	49
Recomendaciones	49

La ergonomía y el ordenador

La mesa	50
Recomendaciones	51
La silla y la postura sentado	54
Postura sentado en función del centro de gravedad de la persona	54
Los músculos	58
La silla	60
Recomendaciones	65
El reposapiés	68
Recomendaciones	69
El portadocumentos	69
Recomendaciones	69
La geometría del conjunto	71
Recomendaciones	71
EL ENTORNO FÍSICO	73
Generalidades	73
El ambiente térmico	73
Recomendaciones	76
La higiene atmosférica	76
Recomendaciones	76
El ruido y las vibraciones	77
El oído	78
Tratamiento del ruido	79
Recomendaciones	79
La iluminación y visión	81
La luz	81
El ojo	83
Contenido ocular	85
Músculos del ojo	85
Funcionamiento del ojo	86
Aspectos relativos al observador (operador)	87
Defectos de visión	88
Aspectos relativos a la luz	90
Evaluación e interpretación de la iluminación	91
Conceptos fundamentales	91
Leyes físicas de la luz	95
Sistemas de alumbrado	96
Tipos de tareas visuales	97
Niveles de alumbrado	97
Factores que determinan la iluminación	100
Recomendaciones	100
Las radiaciones	103
Las radiaciones X	105
Las radiaciones ultravioletas (UV)	106
Las radiaciones infrarrojas (IR)	107
Las microondas	108
Las radiofrecuencias	108
Recomendaciones	108
La electricidad estática	109
Recomendaciones	110

LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	111
Generalidades	111
El control del operador	112
Recomendaciones	112
El tiempo y tipo de trabajo	113
Recomendaciones	114
La repetitividad	114
Recomendaciones	115
La presentación y tratamiento de la información	116
Recomendaciones	118
El contenido del trabajo	119
Recomendaciones	120
La fatiga y el estrés	120
Recomendaciones	123
OTRAS CONSIDERACIONES	125
Generalidades	125
Los filtros	125
Recomendaciones	127
Las gafas	127
Recomendaciones	129
Los ejercicios físicos	129
Recomendaciones	131
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS EXIGIBLES	137
Generalidades	137
Recomendaciones	139
CONCLUSIONES GENERALES	141
BIBLIOGRAFÍA	143