



Mucha gente pasa años trabajando muchas horas diarias sentada en la silla incorrecta por falta de información concreta sobre las características que determinan que una silla sea verdaderamente ergonómica. En general, las sillas de oficina no son ergonómicas.

La variedad de “características ergonómicas” que ofrecen las sillas de oficina pueden muchas veces ser apabullantes y muchas no son verdaderamente ergonómicas según los modernos estándares de salud.

Debido a la continua investigación en este sector, las empresas fabricantes de equipamiento de oficina se esfuerzan cada vez más en brindar un diseño que refleje correctamente los avances en ergonomía.

Invertir en una buena silla, ergonómica y confortable, que le ofrezca un buen respaldo a su espalda y soporte a sus piernas puede ser el paso más importante para crear un ambiente de trabajo sano y productivo, aunque trabaje solo.

Es evidente que la relativa comodidad y la utilidad funcional de sillas y asientos son consecuencia de su diseño en relación con la estructura física y la mecánica del cuerpo humano.

Los usos diferentes de sillas y asientos, y las dimensiones individuales requieren de diseños específicos, no obstante, hay determinadas líneas generales que pueden ayudar a elegir diseños convenientes al trabajo a realizar.

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 400 y 560 mm.
- Anchura entre 400 - 5400 mm.
- Profundidad entre 420 y 590 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).





La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos.

Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

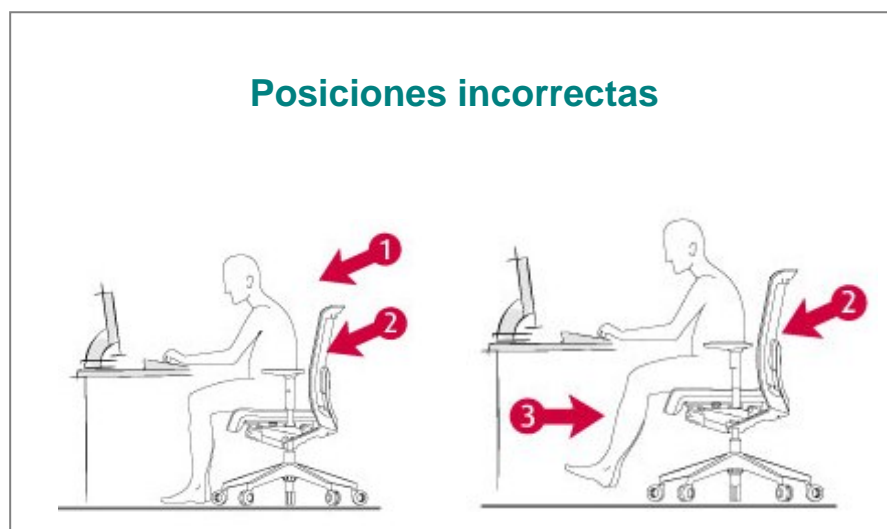
- Anchura 400 - 540 mm.
- Altura 250 - 500 mm.
- Ajuste en altura de 150 - 250 mm.

El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:

- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 400 - 540 mm.
- Altura 450 - 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga.

La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).



8 Características Básicas de una Buena Silla Ergonómica:



- **Verdadero soporte lumbar:** muchas sillas “económicas” dicen que tiene soporte lumbar, pero el verdadero soporte lumbar es algo más que tener un acolchado, es el que mantiene la curvatura natural del hueco que se produce en la espalda.
 - **Suave curvatura en cascada:** el borde de la silla alivia la presión sobre los vasos sanguíneos de los muslos y previene el entumecimiento de las piernas, los pies fríos y las venas varicosas. El borde delantero del asiento debe inclinarse suavemente hacia abajo y no debe presionar su muslo.
 - **Acolchado:** Menos es más. La gente se equivoca al comprar sillas muy acolchadas — con el tiempo, el acolchado se adaptará a la mala postura de su espalda.
- **Movilidad:** la silla debe poder deslizarse sin esfuerzo para permitirle al cuerpo hacer movimientos de relax
 - **Apoya brazos:** Deje que la silla y no la parte superior de su espalda soporte el peso de los brazos mientras trabaja.
 - **Profundidad:** Una silla muy profunda puede resultar problemática para una persona de contextura pequeña. Cuando está sentada con la espalda bien apoyada, debería haber suficiente espacio entre el borde de la silla y su rodilla para que quepa un puño cerrado.
 - **Altura:** Asegúrese que la silla es suficientemente alta para que sus muslos formen un ángulo de 90° con el piso.
 - **Apoya pies:** Considere tener un apoya pies si la silla es demasiado alta. Tener los pies apoyados le ayudará a restablecen la curva natural de su espalda.

Haz tu oficina más saludable. Siéntate mejor.

