

Sentarse a trabajar

La importancia de una buena silla

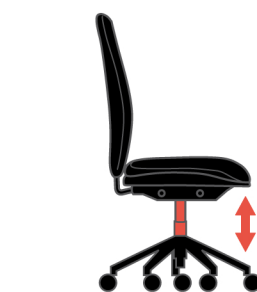
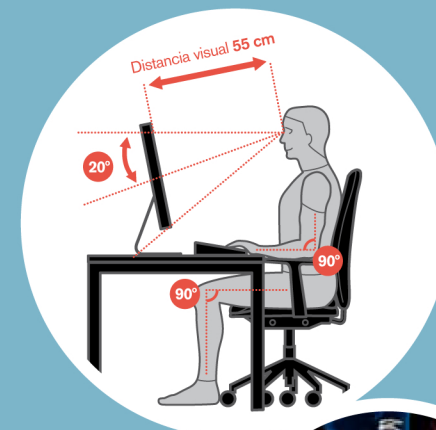
Cuidar nuestro cuerpo no depende exclusivamente de una buena nutrición y un continuo ejercicio físico. Existen otros factores que influyen en la salud del individuo, como una correcta postura en el lugar de trabajo. Es por ello por lo que, para mantener el cuerpo en un estado ideal y libre de dolencias físicas, es necesario utilizar un buen mobiliario y hacer un uso adecuado de él.

La vida laboral ha cambiado mucho en las últimas décadas, por lo que las costumbres también han evolucionado. Las empresas conocen la importancia de la ergonomía, la salud y la higiene en el trabajo y los beneficios que les reportan estos elementos, ya que consiguen aumentar la eficiencia y la motivación de los trabajadores. Teniendo en consideración que, actualmente, más de un tercio de la jornada laboral en una oficina se realiza de

forma sentada y frente a un ordenador, el mobiliario con el que se debe equipar la misma debe cumplir una serie de características ergonómicas y técnicas concretas, amén de cumplir con los más exigentes controles de calidad. A continuación, mostraremos algunos de los aspectos de la silla que hay que tener en consideración para hacer una elección correcta:

Teniendo en cuenta los aspectos anteriores, conviene hacer un comentario sobre la postura que se debe adoptar cuando se está sentado en el puesto de trabajo:

- 1 La distancia que debe existir entre la pantalla del ordenador y los ojos debe ser, al menos, de 55 centímetros. Además, la pantalla debe estar fijada frente a al trabajador, y no desplazada hacia un lado.
- 2 La parte superior de la pantalla debe situarse a la altura de los ojos.
- 3 Los pies deben estar horizontales en el asiento, y los pies deben estar completamente apoyados, disponiendo también de un espacio despejado debajo de la mesa.
- 4 Se deben hacer pausas de forma regular, para realizar estiramientos y movilizaciones, cambiando de postura cada cierto tiempo.
- 5 Se debe dar descanso a los ojos cada cierto tiempo para no cansar la vista. Por ejemplo, enfocando a lugares distintos de la pantalla y a puntos lejanos.

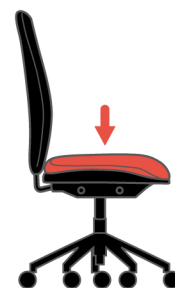


A REGULACIÓN DE LA SILLA EN ALTURA

Las sillas deben disponer de una opción que permita subir o bajar la altura del asiento, ya sea mediante un sistema mecánico o un sistema neumático. Con ello se persigue que la postura sea la adecuada, teniendo los pies apoyados firmemente en el suelo y los muslos en posición horizontal. Además, el mecanismo debe ser fácilmente accesible desde una posición sentada.

B REGULACIÓN LUMBAR

Muchas de las sillas están diseñadas para tener un apoyo adaptable en la zona de la espalda. Es muy aconsejable que el respaldo regule los movimientos tanto hacia delante como hacia detrás pudiendo bloquearse o liberarse a gusto del usuario. Además, muchas sillas incorporan un dispositivo que ajusta la curvatura de la silla a la de la espalda y proporciona un descanso más optimizado al trabajador.



C CONSISTENCIA DEL ASIENTO

Debido a las horas que permanecemos sentados, el asiento debe proporcionar firmeza y adaptación a la fisionomía del usuario. Tanto la espuma de alta densidad como la espuma inyectada son dos materiales resistentes, duraderos y confortables, que cumplen a la perfección con su cometido. Además, algunos modelos incorporan como novedad el sistema Seatgel que potencia la sensación de confort incorporando a la espuma un gel altamente maleable y adaptable morfológicamente.



D INCLINACIÓN DE ASIENTO Y RESPALDO

Es necesario que la silla disponga de un mecanismo por el que se pueda controlar la inclinación del asiento, para mantener así una posición de trabajo equilibrada. El sistema sincro es el más extendido aunque existen versiones más avanzadas como el sincro Atom. Este mecanismo se auto ajusta al peso del usuario y genera un movimiento de rotación del respaldo respecto al asiento que sitúa su centro de giro por encima de la superficie del asiento, muy próximo a la cadera del usuario, asegurando de esta manera un acompañamiento perfecto durante el movimiento de reclinación. Además incluye la posibilidad de incluir la regulación de la profundidad del asiento o trasla.



E BASE DE 5 PUNTOS

Para facilitar un movimiento que implique menos esfuerzo de desplazamiento y para que aporte a la silla una estabilidad y firmeza correctas, la base debe disponer de 5 puntos de apoyo de las ruedas con el suelo.



F BRAZOS REGULABLES

El apoyo de los brazos es fundamental para mantener una buena postura y no sobrecargarlos, además de servir para tomar asiento y levantarse del mismo.



G TAPICERÍA

Dependiendo de la zona donde se ubicará la silla y las condiciones climatológicas del lugar, deberá escogerse el tejido más apropiado para cada situación.