



CONSIDERACIONES ERGONOMICAS

Cómo Elegir la Mejor Silla de Oficina

Una silla ergonómica de buena calidad hará mucho por mejorar el confort, la productividad y la salud a largo plazo.

Muchos oficinistas pasan ocho horas diarias o más sentados ante sus escritorios, y una silla de trabajo que proporcione un apoyo adecuado es vital. Para obtener las verdaderas ventajas de su silla de trabajo, asegúrese de que las otras herramientas de trabajo que está utilizando mantienen su cuerpo en una posición neutral.

Estas son algunas de las cosas en las que hay que fijarse al elegir una solución de asiento:



sus pantorrillas.

AJUSTE INTUITIVO

Las mejores sillas son intuitivas, fáciles de usar y no necesitan un montón de ajustes para adaptarse perfectamente a usted. Para ajustar su silla a la altura correcta, asegúrese de que sus pies pueden descansar planos sobre el suelo o sobre un reposapiés, con sus muslos situados en paralelo al suelo.

El elemento de asiento debe ajustarse de manera que no toque la parte posterior de



MECANISMO DE RECLINACIÓN

Debe evitar aquellas sillas cuyos respaldos pueden bloquearse en una posición, ya que esto restringe el movimiento.

Busque una silla con un respaldo sensible al peso que se reclina automáticamente, ajustándose a la tensión de su cuerpo.



APOYO LUMBAR

La curva natural de la parte inferior de la espalda debe estar apoyada cuando usted está sentado.

Las sillas de trabajo deberían ser cómodas automáticamente sin necesidad de ningún dispositivo lumbar externo.

La sillas de tres paneles con respaldo de malla de Humanscale son óptimas para el confort de la zona lumbar, ya que se amoldan a los contornos de la espalda de forma muy parecida a una camisa hecha a

medida, ofreciendo un apoyo adecuado para la región lumbar de cada persona.



ALTURA DE LOS REPOSABRAZOS

Los reposabrazos no son necesarios para todo el mundo, pero si usted está buscando esta opción, asegúrese de que son de altura ajustable, no fijos.

Deberían ser blandos y almohadillados y poder ajustarse hacia abajo hasta la altura del codo cuando sus manos estén sobre su regazo.

Busque reposabrazos sincrónicos, los cuales permiten su fácil ajuste con una

sola mano.

Los reposabrazos deberían estar acoplados al respaldo de la silla, no a su armazón, de manera que se muevan con el usuario en cada diferente grado de inclinación.

Logrando el Perfecto Equilibrio Ergonómico

Una estación de trabajo completamente ergonómica promueve la adopción de una postura sana y reduce el riesgo de lesiones.

Las herramientas de oficina trabajan juntas para promover el confort y el movimiento durante la jornada laboral, minimizando al mismo tiempo el riesgo de dolor y trastornos musculoesqueléticos

El diseño y la configuración de la estación de trabajo tienen, a menudo, una relación directa con la incomodidad del trabajador. Las configuraciones de todas las estaciones de trabajo se analizarán y compararán con las directrices de diseño ergonómico establecidas. También se tienen en cuenta los siguientes elementos relacionados con la tecnología:



POSICIÓN SENTADA

- Sus brazos y hombros deberían estar relajados, con el respaldo del asiento dando apoyo a la parte superior de su cuerpo
- Los pies deberían estar planos sobre el suelo o un reposapiés

Consejo: Las mejores sillas de trabajo ergonómicas promueven el movimiento espontáneo y ofrecen una operación fácil e intuitiva. Busque una silla que se ajuste automáticamente a las necesidades de su cuerpo, con respaldo dinámico y apoyo lumbar, y brazos que conecten con la parte posterior de la silla, de modo que se muevan con usted cuando se incline.



TECLEADO

- Coloque el teclado entre 2,5 y 4 centímetros por encima de sus muslos
- Apoye las palmas de sus manos –no las muñecas– sobre un apoyo para las palmas
- Coloque el ratón cerca del teclado para minimizar la distancia hasta él, y evite apoyar la muñeca sobre el escritorio

Consejo: Busque soportes para teclado con ajuste negativo de la inclinación, para mantener las muñecas rectas y protegerlas de heridas.



ILUMINACIÓN

- Coloque la luz de trabajo en el lado opuesto a la mano con la que escribe
- Enfóquela de manera que ilumine los documentos en papel, pero lejos de los monitores de la computadora, para evitar brillos

Consejo: Las lámparas de trabajo proporcionan la cantidad exacta de luz necesaria para ver documentos impresos, ayudando al mismo tiempo a evitar brillos que puedan

deslumbrarle y el Síndrome Visual Informático. El uso de la iluminación de trabajo ha sido relacionado con mejoras en el estado de ánimo y la productividad, y permite unos niveles más bajos de iluminación ambiental.



SENTADO/DE PIE

- Los escritorios para trabajar sentado/de pie permiten que el usuario cambie de postura manteniendo al mismo tiempo los monitores y teclados en los ángulos correctos
- Elija un escritorio que pueda ajustarse fácilmente con una sola mano, para facilitar una transición fluida

Consejo: Los ergonomistas recomiendan estar de pie 15 minutos por cada hora sentado.