



¿Cómo elegir una silla ergonómica?

Para tareas de duración prolongada se recomienda disponer de apoyo para la espalda, para brazos y para pies. Se intentará que la postura general del cuerpo sea activa pero sin tensiones excesivas. Los muslos deben estar paralelos al suelo, evitando exceso de presión en la parte posterior de estos. Los pies deben reposar en forma relajada en el suelo, formando un ángulo recto entre la pierna y el suelo, y cayendo dispuestos directamente bajo las rodillas.

Le sugerimos:

Cojín

Debe ser mas ancho que sus caderas y piernas. Es que le sobren 2 a 3 centímetros por cada lado. Debe evitarse un cojín muy largo, pues podría apretar por debajo de sus rodillas y llegar a pr recomendable oducir alteraciones de la circulación sanguínea de sus pies y piernas. La mayoría de las sillas diseñadas adecuadamente tienen una curva hacia abajo en la parte delantera del cojín. También muy largo puede hacer imposible apoyar correctamente la espalda contra el respaldo de la silla.

Regulación de la Altura de la silla

Es recomendable que la silla cuente con un sistema neumático (a gas) o mecánico (a resorte) que permita que una vez que esté sentado, se pueda regular la altura del cojín, que permita que sus rodillas estén a nivel, con muslos en horizontal, a la vez que sus pies se apoyen firme y cómodamente en el suelo. El mecanismo de regulación de altura debe ser fácil de alcanzar y regular mientras el usuario está sentado.



Apoyo lumbar

Muchas sillas tienen apoyos para la espalda que son adaptables, regulándolos hacia adelante-atrás y hacia arriba-abajo para adaptarse a su figura. Si la silla va a ser usada por un conjunto de personas distintas este grado de ajustabilidad puede ser muy necesario. El ángulo del respaldo debe permitir un apoyo amplio y cómodo de la espalda.

Confort duradero

Si el cojín de su silla está relleno con espuma de baja densidad, el uso continuo le puede producir deformaciones permanentes de modo que el apoyo no será adecuado. El apoyo inadecuado, acolchado insuficiente y las deformaciones por uso pueden causar discomfort, desbalance y fatiga de piernas y espalda.

Base apoyada en 5 puntos

Si necesita una silla móvil para realizar su tarea, esta debe tener por lo menos 5 puntos de apoyo con ruedas que giren libremente sobre el piso.

Apoyo de Brazos

El apoyo de brazos debe, en general, tener una altura que permita un apoyo cómodo del codo, en una caída relajada de ambos brazos a los lados del cuerpo. El ancho entre apoyos de brazos, es decir, la distancia entre ambos apoyos de brazos, debe permitir una fácil maniobra de sentarse y ponerse de pie. El codo debe quedar en un ángulo de 90° con el antebrazo horizontal (en paralelo al suelo).



Se debe procurar mantener un eje o línea recta entre antebrazo, muñeca y mano.

Las manos no deben apoyarse sobre bordes agudos o filosos ni sobre superficies duras, por lo que todos bordes de todas las superficies y elementos deben ser redondeados.

Apoyo de pies

Aunque en la mayoría de los casos no será necesario, es posible la situación de tener un puesto de trabajo cuya altura de trabajo (mesa, cubierta, escritorio, etc.) es fija; así, para estar cómodo a esa altura usted debe subir su silla de modo que sus pies quedan colgando. En este caso deberá procurar un apoyo de pies que complete la altura que necesita para lograr un apoyo sólido y firme.

Tapiz del cojín

Es conveniente contar con un tapiz de un tejido que permita el paso de humedad, evite el calor y sea fácil de mantener limpio. Generalmente se usa telas de algodón, aunque acumulan polvo y son más difíciles de limpiar que otras opciones. El tevinil y demás telas sintéticas, en cambio, son fáciles de limpiar, pero acumulan la humedad y pueden causar calor. Piense bien y elija la mejor alternativa para su caso particular.

