

La UPRL informa

¿QUÉ ES UNA SILLA ERGONÓMICA?

Las sillas destinadas a los puestos de trabajo con Pantallas de Visualización deberían cumplir los siguientes requisitos de diseño:

- Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios. Debe tener en cuenta su altura a la hora de elegir una silla. Este factor es importante en los más altos: algunas sillas no cubren estaturas superiores a 190 cm.
- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. Una alternativa actual son las sillas con respaldo tipo



membrana. Se adaptan muy bien a las personas con patologías de la columna y son más transpirables en las épocas de calor.

- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. Esta regulación en profundidad es importante para las personas más altas: en este caso las personas con alturas superiores a 180 cm. Las personas de estatura pequeña también precisan esta regulación.
- Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo.
- También deberían incluir ruedas, especialmente cuando se trabaje sobre superficies muy amplias. Las

ruedas deben ser adecuadas al tipo de suelo existente.

Los materiales con los que está diseñada la silla son importantes. Garantizan un asiento cómodo y la transpiración en épocas de verano. Las sillas más caras suelen estar asociadas a una mayor calidad en los materiales y a mayor durabilidad. Una silla de calidad puede tener una duración de 15 años en perfecto uso.

Es importante cambiar semanalmente los ajustes de la silla. El cuerpo humano puede trabajar en distintas posturas que son adecuadas para el trabajo con ordenadores y la variación de la postura ayuda a compensar sobrecargas en distintos grupos musculares. Lo importante es la variación de la postura: intentar no sentarse siempre en la misma posición. No olvidar las pausas frecuentes y los estiramientos cada hora.