

La UPRL informa

Sillas ergonómicas para los trabajos en posición sentada

Muchos de las personas trabajadoras de la Universidad de Zaragoza desarrollan su jornada laboral en posición sentada. A causa del deterioro progresivo del sistema osteomuscular se impone, en ocasiones, la adquisición de una silla compatible con la situación de salud del usuario.

Con el fin de dar cumplimiento al mandato de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales de adaptar el trabajo a las características del trabajador y tener en consideración a las personas trabajadoras sensibles a determinados riesgos, la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales tiene un programa de promoción del uso de sillas ergonómicas.

Se trata de favorecer la adquisición de sillas ergonómicas adaptadas a las características de las distintas personas trabajadoras de la Universidad de Zaragoza.

Una silla ergonómica tiene características que la diferencian de la sillería de oficina de uso común:

- Calidad superior de los materiales.
- Distintas posibilidades de adaptación a las medidas antropométricas del usuario.
- Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios.
- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. El respaldo puede ser también de tipo malla.
 - Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
 - Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.
 - Cinco apoyos para el suelo.
 - Es conveniente que disponga de ruedas, especialmente cuando se trabaje sobre superficies muy amplias. Las ruedas deben ser adecuadas al tipo de suelo existente.

En la imagen se muestra una silla con respaldo de tipo malla.



La UPRL informa

Este tipo de respaldo se adapta muy bien a las distintas formas de espalda y estaturas de los usuarios. Especialmente para los usuarios con patologías declaradas resulta una silla muy confortable. Para el uso más adecuado de la silla es conveniente aprender los mecanismos de ajuste de manera que podamos variar los parámetros de la silla al menos una vez a la semana.

Se trata de favorecer la movilidad con estiramientos, ejercicios suaves y variando la postura de trabajo todos los días o todas las semanas: ajustando la silla unos días más alta, otros levemente más baja.

El técnico en ergonomía puede evaluar el puesto de trabajo y tomar medidas antropométricas si es necesario. También se recomienda la visita al Servicio Médico Laboral para que estudie el caso y establezca las recomendaciones oportunas. La Unidad de Prevención de Riesgos Laborales puede emitir un informe para la recomendación de una silla ergonómica que esté adaptada a la situación de salud del trabajador.

Todos los años se informa al Comité de Seguridad y Salud de las actuaciones sobre las sillas ergonómicas.

Para comunicar a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales la necesidad de una silla ergonómica, hemos elaborado un documento para registrar de manera subjetiva el nivel de dolor de espalda y la ubicación de las fuentes de dolor. Es importante la consideración de la edad de la persona trabajadora, la estatura y otros datos antropométricos para seleccionar la silla más adecuada.

El marco legislativo en el que se encuadran este tipo de actuaciones se basa en:

- Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales
- RD 488/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

Más información en nuestra página web:
<https://uprl.unizar.es/sites/uprl.unizar.es/files/archivos/Procedimientos/it-prl-eva-03.02.pdf>

La UPRL informa

Registro DEL DOLOR DE ESPALDA

FECHA:

NOMBRE:

APELLIDOS:

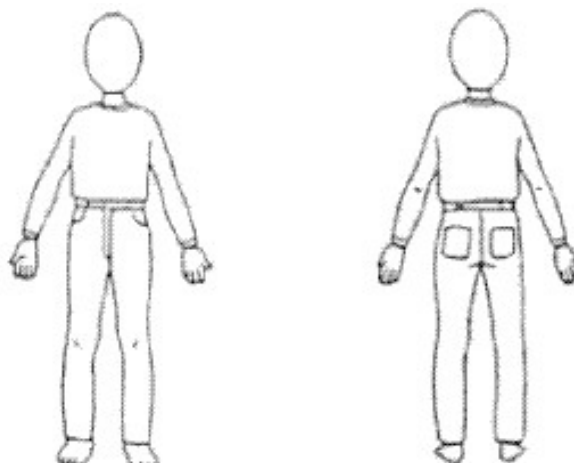
UNIDAD / DEPARTAMENTO:

TELÉFONO DE CONTACTO:

EDAD:

ESTATURA:

En el momento actual ¿en qué zona o zonas de su cuerpo siente dolor / incomodidad?



¿Cómo calificaría el nivel de dolor en una escala de 1 a 5?

Lumbar:

Dorsal:

Cervical:

Otros (especificar):