




# Recomendaciones técnicas para la selección de sillas de trabajo en la Universidad de Zaragoza


UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

CSV: 9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 1 / 5	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
JOSE LUIS DOLZ PESCADOR LUIS ANDRES CÁSEDAS URIEL ALBERTO GIL COSTA	Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales de la UPRL Jefe de la UPRL Gerente	05/04/2022 12:55:00 05/04/2022 13:09:00 05/04/2022 15:57:00	

Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su autenticidad en <http://valide.unizar.es/csv/9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849>

9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849




 <b>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales</b> <b>Universidad Zaragoza</b>	<b>Instrucciones</b>	Código: IT-PRL-EVA-03.04
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 0
	Recomendaciones técnicas para la selección de sillas de trabajo	Fecha: 01/04/2022
		Página 2 de 5




9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849

Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su autenticidad en <http://valide.unizar.es/csv/9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849>

Responsable elaboración: T.S.P.R.L. de la U.P.R.L.  Fecha: 01/04/2022	Revisado: Jefe de la UPRL  Fecha: 05/04/2022	Aprobado: SR. GERENTE  Fecha:
--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------

CSV: 9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 2 / 5	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
JOSE LUIS DOLZ PESCADOR	Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales de la UPRL	05/04/2022 12:55:00	
LUIS ANDRES CÁSEDAS URIEL	Jefe de la UPRL	05/04/2022 13:09:00	
ALBERTO GIL COSTA	Gerente	05/04/2022 15:57:00	

 <p>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza</p>	<p align="center"><b>Instrucciones</b></p> <p align="center">Unidad de Prevención de Riesgos Laborales</p>	Código: IT-PRL-EVA-03.04
		Revisión: 0
	<p align="center">Recomendaciones técnicas para la selección de sillas de trabajo</p>	Fecha: 01/04/2022
		Página 3 de 5

## 1. INTRODUCCIÓN

El trabajo con Pantallas de Visualización de Datos (PVD) lleva asociado riesgos derivados de la postura de trabajo adoptada, ya bien sea por el mantenimiento de posturas estáticas durante largos periodos de tiempo o por la adopción de posturas forzadas debidas a un inadecuado diseño del puesto de trabajo.

La silla de trabajo debe responder a criterios ergonómicos, y no a los puramente estéticos. Deberíamos sentarnos en una posición lo más parecida posible a la bipedestación. La postura de trabajo sedente ha de ser simétrica y lo más estable posible. "Estable" quiere decir que el usuario no esté "abandonado" en su asiento, sino sirviéndose de él para reposar de la bipedestación prolongada.

## 2. OBJETO

El objeto de esta instrucción técnica es disponer de unos criterios técnicos para la adquisición de sillas de trabajo ergonómicas, con las características mínimas exigibles por ley y a su vez compatibles con las distintas personas trabajadoras de la Universidad de Zaragoza, considerando sus diferentes medidas antropométricas.

## 3. DEFINICIONES

Se entiende por **silla ergonómica** la que cumple con los requisitos de:

- calidad superior de los materiales.
- estabilidad de la silla y de la postura de la persona trabajadora que usa dicha silla.
- distintas posibilidades de adaptación a las medidas antropométricas de las personas trabajadoras.


**PVD:** Pantalla de Visualización de Datos.

## 4. LISTA DE CONTROL PARA LA SELECCIÓN DE UNA SILLA ERGONÓMICA PARA EL TRABAJO EN OFICINAS


El objetivo de una buena silla de trabajo es proporcionar al cuerpo un apoyo estable, en una postura dinámica cómoda durante un período determinado de tiempo, psicológicamente satisfactoria y adecuada a la tarea o actividad que ha de realizarse. Por tanto, no deberá dificultar la circulación de la sangre en las extremidades inferiores; permitirá el mantener una postura y cambiarla fácilmente; proporcionará un apoyo para la columna vertebral; y un nivel suficiente de fricción para evitar resbalar del asiento.

De acuerdo con la legislación vigente, la silla destinada al puesto de trabajo con PVD debe reunir las siguientes condiciones:

- El asiento de trabajo debe ser estable (dotadas de 5 puntos de apoyo en el suelo), proporcionando a la persona usuaria libertad de movimientos (incluir ruedas, especialmente cuando se trabaje con superficies amplias) y procurándole una postura confortable. Las ruedas deben ser adecuadas al tipo de suelo existente.

CSV: 9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 3 / 5	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
JOSE LUIS DOLZ PESCADOR	Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales de la UPRL	05/04/2022 12:55:00	
LUIS ANDRES CÁSEDAS URIEL ALBERTO GIL COSTA	Jefe de la UPRL Gerente	05/04/2022 13:09:00 05/04/2022 15:57:00	





 <b>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales</b> Universidad Zaragoza	<b>Instrucciones</b>	Código: IT-PRL-EVA-03.04
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 0
	<b>Recomendaciones técnicas para la selección de sillas de trabajo</b>	Fecha: 01/04/2022
		Página 4 de 5

- La altura del asiento debe ser regulable, así como su profundidad, de tal forma que la persona usuaria pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. Se recomienda que tenga la posibilidad de regular, de forma independiente, la inclinación del plano del asiento. El rango de ajuste de la altura y la profundidad debe ser compatible con los parámetros de la población de las personas usuarias.
- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación.
- Se recomienda que el borde anterior del asiento esté adecuadamente redondeado, para evitar molestias en la parte posterior de las piernas de la persona usuaria.
- Se recomienda que el tapizado y material de relleno de la silla permita la transpiración y el intercambio de calor.
- Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición de sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.
- La existencia de unos reposabrazos en la silla permitirá apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la tensión muscular en los hombros. Deben estar algo retrasados con respecto al borde del asiento para permitir acercarse a la mesa con comodidad.
- La persona trabajadora debe recibir información sobre la forma de regular la silla de trabajo cuando se le suministra.

Para la adquisición de sillas ergonómicas adecuadas a las personas trabajadoras que por diversas patologías necesitan que se adaptan más a sus especiales características se consultará la Instrucción IT-PRL-EVA-03.02 "Instrucción para la adquisición de una silla ergonómica adaptada al trabajador/a".



CSV: 9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 4 / 5	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
JOSE LUIS DOLZ PESCADOR	Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales de la UPRL	05/04/2022 12:55:00	
LUIS ANDRES CÁSEDAS URIEL ALBERTO GIL COSTA	Jefe de la UPRL Gerente	05/04/2022 13:09:00 05/04/2022 15:57:00	

 <b>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales</b> <b>Universidad Zaragoza</b>	<b>Instrucciones</b>	Código: IT-PRL-EVA-03.04
	Unidad de Prevención de Riesgos Laborales	Revisión: 0
	Recomendaciones técnicas para la selección de sillas de trabajo	Fecha: 01/04/2022
		Página 5 de 5

## 5. ADQUISICION

La adquisición de estas sillas, por indicación del órgano de contratación de la Universidad de Zaragoza, deberá realizarse necesariamente entre la oferta vigente de los proveedores homologados para la compra de mobiliario, cumpliéndose en todo momento con las normas de contratación.

## 6. REFERENCIAS TECNICAS Y LEGISLATIVAS

- Ley 31/95, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención (BOE 31-1-1997)
  - Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (BOE 23-4-1997)
  - Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización
  - Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales (BOE 13-12-2003)
  - Guías, Instrucciones y Notas Técnicas de Prevención del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo
  - Norma UNE-EN ISO 9241-5, sobre requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con pantallas de visualización de datos




9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849

Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su autenticidad en <http://valide.unizar.es/csv/9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849>

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

CSV: 9239a6edacf3955a2f90e6d2125b6849	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 5 / 5	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
JOSE LUIS DOLZ PESCADOR	Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales de la UPRL	05/04/2022 12:55:00	
LUIS ANDRES CÁSEDAS URIEL ALBERTO GIL COSTA	Jefe de la UPRL Gerente	05/04/2022 13:09:00 05/04/2022 15:57:00	