

➔ Cada trabajo requiere un tipo de **silla**.  
**Elige** bien la tuya  
y **evitarás lesiones** ➔

empresaysalud.es  
empresa sana, empresa rentable



En [empresaysalud.es](http://empresaysalud.es) podrás encontrar más temas de salud laboral que pueden ser de tu interés.  
Entra en [empresaysalud.es](http://empresaysalud.es) y consúltalos

## ➔ Cada trabajo requiere un tipo de **silla**. **Elige** bien la tuya y **evitarás lesiones** ➔

Cuando tu trabajo implica estar sentado durante muchas horas, es vital elegir la silla adecuada para cuidar tu salud.

Bien es cierto que la silla no produce lesiones de forma directa sobre la espalda, pero puede provocar una postura incorrecta que, con el paso del tiempo y el uso diario y prolongado, puede derivar en lesiones en la espalda, brazos, hombros y cuello.

### **Criterios ergonómicos a tener en cuenta a la hora de elegir una silla:**

Lo primero que debemos tener en cuenta es que no todas las sillas del mercado cumplen los mínimos exigidos y que no hay una "silla ideal" sino que depende del cuerpo de cada persona y del trabajo que desempeñe.

- El asiento debe ser regulable en altura y permitir modificar su colocación respecto al respaldo. Debe ser lo suficientemente ancho para que el usuario pueda estar sentado en el centro y tener espacio a su alrededor. Además, la parte delantera del asiento debe estar inclinada hacia abajo con el borde redondeado para no oprimir la parte posterior de las rodillas y no dificulte la circulación de las piernas.

- El respaldo debe ajustarse a la espalda y ofrecer un apoyo en la zona lumbar. El usuario debe poder sentarse de tal forma que su espalda y sus piernas formen un ángulo de 90°. Se aconseja que sea regulable en inclinación, con posibilidad de regular su firmeza y nivel de fijación.
- Los apoyabrazos y el reposapiés no son obligatorios pero si elegimos una silla que los incluya, es aconsejable optar por modelos que permitan variar la altura y la posición. El reposapiés debe ser regulable y estar realizado en materiales antideslizantes.
- La base, para facilitar nuestra comodidad y desplazamientos debe tener, además de ruedas, 5 puntos de apoyo o ser lo suficientemente estable.
- El tapizado debe ser transpirable y estar diseñado para soportar el uso continuado.

Todos los ajustes deben de ser accionables desde la posición sentada.