

# ¿Te sientas correctamente?

Una breve introducción a la ergonomía de las sillas en el puesto de trabajo.

Los requisitos ergonómicos de las sillas de trabajo en entornos industriales y técnicos son intrínsecamente diferentes a los de otras áreas, como las oficinas. Los trabajos realizados en las estaciones de trabajo de fabricación pueden incluir fuerza, habilidades de precisión y movimientos repetitivos, y no siempre es posible adoptar una posición ideal en relación con el puesto de trabajo. Una silla de trabajo debe adaptarse perfectamente al entorno de trabajo y a la persona,

para permitir las acciones necesarias cuando está sentado, sin adoptar posiciones poco saludables o posturas poco naturales que afecten a la productividad y la eficiencia.

**Una buena silla para el puesto de trabajo se ajusta fácilmente a la persona que la usa y apoya a la persona que realiza la tarea.**

## CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA SILLA DE TRABAJO

Adecuación a las medidas de la persona / usuario.

- ✓ Ajustar la silla, no la persona

Apoyo a la persona en distintas posturas.

- ✓ Estar sentado sin apoyo en una postura vertical supone un incremento del 40% en la presión sobre los discos de la columna
- ✓ Mecanismo sincronizado

Promueve lordosis lumbar

- ✓ Un respaldo para la espalda baja.
- ✓ Inclinación del asiento

Minimiza la carga estática del músculo de la espalda.

- ✓ Por ejemplo con un respaldo reclinado.

Fácil ajuste

- ✓ El asiento de trabajo ajustable promueve la productividad y reduce los dolores en los hombros y en la espalda

### Ajustar la altura del respaldo

Ajuste el respaldo de modo que su curvatura sea compatible con la columna vertebral en la tercera y cuarta vértebras lumbares (aproximadamente a la altura del citurón).

### Utiliza toda la superficie del asiento.

La parte inferior debe estar justo en la parte posterior del asiento para que se ajuste a los contornos anatómicos. Solo esta postura garantiza un contacto con el respaldo para que el usuario se beneficie de su soporte. El asiento debe estar ligeramente inclinado hacia delante para trabajos que involucren movimiento. Lo ideal es que la silla tenga un mecanismo de ajuste de la profundidad del asiento que permita la configuración óptima para la longitud de los muslos.

### Ajuste el asiento a la altura correcta

El asiento está a la altura correcta cuando los brazos y antebrazos superiores para un ángulo recto y los antebrazos están al nivel de la superficie de trabajo. Al mismo tiempo, el ángulo entre los muslos y la parte inferior de las piernas debe ser de al menos 90 grados. Los pies deben estar planos en el piso o en un reposapiés.



# Sentado o de pie?



Si las tareas requieren papeleo, mecanografía y/o todas las herramientas para el trabajo están al alcance del brazo, entonces el puesto de trabajo debe estar diseñada para sentarse, pero con posibilidad de estar de pie. Las últimas investigaciones cognitivas muestran los beneficios de cambiar la postura de trabajo. Se ha estudiado que incluso los movimientos leves, como pararse de vez en cuando, mejoran la memoria, la atención, el aprendizaje y, en última instancia, el rendimiento cognitivo. Entonces, ¿cuál es la mejor manera de mejorar la eficiencia de una persona en un escritorio?

Si las tareas requieren levantar cargas pesadas, movimientos continuos, recuperación de piezas y / o no hay espacio para las piernas, entonces la estación de trabajo debe estar diseñada para estar de pie, pero con la posibilidad de descansar de vez en cuando, siempre que sea posible.

Sin embargo, tenga en cuenta que aunque la postura de trabajo de pie se está volviendo cada vez más popular, muchas recomendaciones oficiales aún afirman que la ergonomía adecuada del asiento es uno de los aspectos más importantes de las acciones preventivas para los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. Por lo tanto, es muy importante cómo y en qué estás sentado cuando estás sentado.



Al buscar soluciones, considere sillas, taburetes, reposapiés y bancos de trabajo que sean fácilmente ajustables para permitir que el trabajo tanto sentado como de pie sea más adecuado para su entorno y personal..

Actividad	Elección primaria	Elección secundaria
Levantar 5 kg. de peso	De pie	Medio sentado piernas flexionadas
Trabajando por debajo del nivel del codo	De pie	Medio sentado piernas flexionadas
Necesidad de amplio alcance horizontal	De pie	Medio sentado piernas flexionadas
Trabajo de ensamblaje con iluminación	Sentado	Medio sentado piernas flexionadas
Trabajo de precisión	Sentado	Medio sentado piernas flexionadas
Monitorización y supervisión	Sentado	Medio sentado piernas flexionadas
Necesidad de moverse entre puestos	Medio sentado piernas flexionadas	De pie

**Semi-sentado**  
*Entre estar sentado y de pie; alivia la presión en la espalda causada por estar sentado y la tensión de las piernas por de pie*