

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

AJUSTE ERGONÓMICO DE LA SILLA DE OFICINA

E-10

En el puesto tradicional de oficina, uno de los puntos más importantes para lograr el confort que nos permita rendir al máximo es que la silla de trabajo se pueda ajustar a las características de cualquier persona que la vaya a utilizar, adaptándose a su cuerpo y consiguiendo mantener una postura cómoda y saludable.

Para lograrlo, es esencial que la silla sea ergonómica:

- La altura del asiento debe ser ajustable en el rango necesario para la población de personas usuarias.
- El respaldo debe disponer de una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y de dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación.
- La profundidad del asiento debe ser regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- Los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente manejables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.

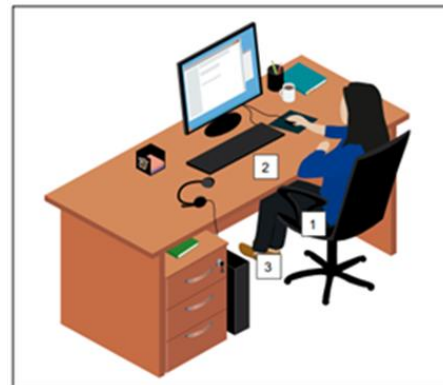


Figura 1. Configuración física de un puesto de oficina: el asiento (1), la mesa (2) y el suelo (3).

Otros elementos implicados en el trabajo con pantallas son importantes, como la mesa, la pantalla, el ratón, ... (Ver ficha: E-01 Uso de pantallas de visualización).

En esta ficha se dan indicaciones generales para ajustar la silla de trabajo. Se pueden encontrar instrucciones específicas en la información suministrada por el fabricante de la silla.

ALTURA DE TRABAJO

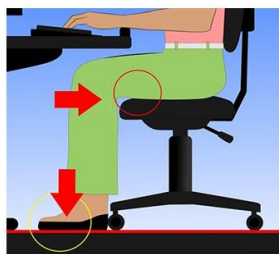
Antes de comenzar a trabajar, **regule la altura del asiento con respecto a la mesa**, de manera que pueda poner firmemente los **pies en el suelo**, sin apreciar una excesiva presión en la parte inferior de los muslos cerca de las rodillas. Los muslos deben permanecer horizontales, con la planta de los pies en ángulo recto respecto a la pierna.

Se regula mediante una palanca que suele estar colocada debajo del asiento, normalmente a la derecha:

- Siéntese en la silla echándose hacia atrás hasta que la zona lumbar de la espalda se apoye firmemente en el respaldo.
- Acerque su silla a la mesa y ajuste la altura del asiento hasta que los brazos le queden a una altura cómoda para trabajar sobre la mesa (es importante que los hombros no queden elevados, deben quedar relajados, y que los codos queden en ángulo recto).



En ningún caso ajuste la altura de la silla teniendo en cuenta el suelo, sino la altura cómoda con respecto al plano de la mesa.



Si al ajustar la altura de la silla respecto a la mesa no puede apoyar los pies firmemente en el suelo, o nota presión del borde delantero del asiento sobre las corvas o los muslos, se recomienda el uso de un **reposapiés**.



CÓMO AJUSTAR EL RESPALDO DE LA SILLA

Muchos usuarios no se dan cuenta de la importancia que presenta tener la **espalda apoyada**. No solo sirve para generar mayor comodidad, sino que también para que el cuerpo esté en reposo y no se tense ningún músculo.

Para que esto suceda, deberás ajustar la altura de modo que el **refuerzo lumbar** sujete la espalda en su parte baja. La altura del respaldo debe llegar como mínimo hasta la parte media de la espalda (debajo de los omóplatos).

Normalmente las sillas de oficina cuentan con dos mecanismos para regular la altura del respaldo:

- Por presión hacia arriba o abajo del conjunto del respaldo.
- Mediante rueda de presión que se encuentra detrás del respaldo



Elija la postura más cómoda, que se adapte a sus necesidades. Compruebe que, una vez efectuado los ajustes, su apoyo lumbar resulta cómodo y efectivo.

INCLINACIÓN DEL RESPALDO

Localice debajo del asiento la palanca de regulación (generalmente situada debajo del asiento, en su parte delantera izquierda). Libere el respaldo y cuando encuentre la posición que más adecuada a sus necesidades lo vuelva a colocar en la posición de bloqueo.

Este mecanismo también permite liberar el respaldo dejando la palanca en modo de desbloqueo, de manera que éste se mueva acompañando a los movimientos de la espalda del usuario.



CÓMO AJUSTAR EL REPOSABRAZOS

Es importante que los brazos tengan un lugar de apoyo en la silla. Los reposabrazos te ayudarán a relajarte mientras estás trabajando sin utilizar el teclado. Los brazos deben encontrarse paralelos a la columna vertebral y cerca del escritorio donde estás trabajando. Tienes que recordar que el **ángulo correcto de tus codos** deberá ser en todo momento de **90°**. Los **reposabrazos** se deben ajustar en altura y distancia entre ellos para adaptarse a nuestro ancho de cuerpo y para que no choquen con la mesa.

BIBLIOGRAFÍA: Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas visualización (BOE número 97, 23 de abril de 1997). Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2021). Notas Técnicas de Prevención NTP 204, NTP 232, NTP 242, NTP 602, NTP 1129, NTP 1130 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).