



Criterios para escoger una silla Ergonómica

El componente más importante de una estación de trabajo cómoda es una silla que se puede ajustar a sus necesidades lumbares y que puede adaptarse a su espacio de trabajo adecuadamente. Al momento de establecerse en una oficina, la silla es lo primero que se debe ajustar, incluso antes del teclado o el monitor. Sin una silla que se ajuste a sus necesidades, algunas personas necesitan pensar creativamente para obtener la postura ideal para sentarse. Dentro de estas soluciones creativas existen: Agregar un soporte lumbar o de pies.

Las sillas no son “talla única/universal”, y es necesario que, en el momento de considerar adquirir una nueva, usted evalúe los criterios que constituyen una buena silla ergonómica.

1. La silla debe ser simple y fácil de ajustar.
2. La silla debe tener una base sólida de cinco puntos con ruedas que se muevan fácilmente sobre el piso o alfombra.
3. La silla debe girar 360 grados para que el usuario no tenga que girar mientras está en su escritorio.
4. Tener capacidad de ajuste de la altura del asiento.
5. La profundidad de la base del asiento debe ajustarse para estar entre 2 a 4 pulgadas de las pantorrillas (o detrás de las rodillas) para apoyar los muslos completamente, además de contar con un borde frontal redondeado.
6. El ancho de la base del asiento debe ser al menos tan ancho como los muslos, caderas y glúteos del usuario.
7. El material para el asiento y el respaldo debe ser firme, transpirable y resistente.
8. El respaldo debe proporcionar soporte lumbar que se pueda ajustar arriba/abajo y adentro/afuera(ancho) para adaptarse a la curvatura de la espalda baja.
9. El respaldo debe permitir que uno se recline al menos 15 grados desde la vertical y tener capacidad para bloquear el mecanismo de inclinación en su lugar.
10. Los reposabrazos deben estar acolchados con ajuste de altura, anchura y profundidad. También que se ajusten de adelante hacia atrás (profundidad) es una característica ideal.

¿A quién puedo contactar si tengo preguntas?

Puede llamar al equipo de ESSR directamente al 301-405-3960 o enviar un correo electrónico a safety@umd.edu