



USO CORRECTO DE UNA SILLA ERGONÓMICA



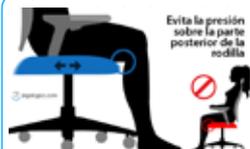
La mayoría de nosotros pasamos largas horas frente a una pantalla, la importancia de una postura adecuada y el uso de muebles ergonómicos nunca ha sido tan crucial. Entre estos, la silla ergonómica se destaca como una herramienta esencial para mantener la comodidad y prevenir problemas de salud a largo plazo. Exploremos cómo utilizar correctamente tu silla ergonómica para maximizar sus beneficios:

Crterios para regular una silla ergonómica



1. Altura del asiento

La silla estará correctamente regulada cuando los brazos apoyen sobre la mesa de forma estable, con un ángulo de flexión de 95 a 105°, manteniendo los hombros bajos y relajados.



2. Profundidad del asiento

El asiento con tapiz transpirable y redondeado, no debe presionar sobre la parte posterior de la rodilla para garantizar la correcta circulación sanguínea y especialmente el retorno venoso.



3. Inclinación del respaldo

El respaldo deberá situarse en un ángulo de inclinación de 95 a 105°. Es importante evitar flexiones de tronco inferiores a 90° y superiores a 110°.



4. Altura y profundidad del soporte lumbar

Cuando mantenemos una postura sentada debemos apoyar toda nuestra espalda sobre el respaldar de la silla ergonómica, en la zona lumbar hay una curvatura, justamente para que nuestra espalda mantenga esa curva lumbar fisiológica.

¡CONOCE TU SILLA ERGONÓMICA Y ADOPTA UNA POSTURA CORRECTA!

FUENTE: Médico Ocupacional SENATI