

Las 7 características de una silla ergonómica

Una silla ergonómica es aquella que puede ser regulada en función de las características de la persona, tiene un diseño que se adapta a las formas del cuerpo y garantiza un reparto de presiones equilibrado.

La correcta regulación de la silla es un aspecto clave y necesario para conseguir una postura cómoda y saludable.

Las 7 características de una silla ergonómica

1. Asiento regulable en altura



Base del asiento
regulable en
altura
 ergologico.com

2. Asiento regulable en profundidad

Los asientos regulables en profundidad permiten dejar un espacio libre entre el borde del asiento y la parte posterior de la rodilla (ver imagen inferior). El objetivo es evitar la presión del asiento sobre la parte posterior de la rodilla para favorecer la circulación sanguínea, especialmente el retorno venoso.

Base del asiento regulable en profundidad

ergologico.com



3. Respaldo reclinable y «posición de balanceo»

El respaldo debería poder regularse en diferentes puntos de inclinación, así como dejarlo en posición libre para permitir el balanceo durante las pausas o descansos. En caso de permitir el balanceo, la silla debería disponer de un regulador de tensión para poder ajustar la tensión del respaldo al peso de la persona. A mayor peso, mayor tensión y viceversa.



Respaldo regulable en **inclinación**

 ergologico.com

4. Sistema sincro

El sistema o mecanismo sincro permite inclinar el respaldo hacia atrás de forma sincronizada con el movimiento de la base del asiento para que el conjunto del cuerpo se mueva en sintonía.



Respaldo y asiento con **sistema sincro**

 ergologico.com

5. Diseño adaptable a las formas del cuerpo

Para mantener la columna vertebral alineada y la zona lumbar protegida, el respaldo debe disponer de una prominencia lumbar que permita un apoyo estable y mantenga la espalda en una posición natural. Como cada espalda es diferente, el respaldo debe disponer de un accesorio que permita regular la altura y profundidad de la prominencia lumbar.



El borde delantero del asiento debe tener una suave inclinación para evitar la presión sobre las piernas y favorecer la circulación. Las sillas con ángulos pronunciados pueden provocar presión localizada sobre la parte posterior del muslo.



Son preferibles los asientos con una dureza media-alta que los asientos blandos.

6. Materiales que favorezcan la transpiración

Uno de los aspectos que puede generar discomfort es la falta de transpiración. Por ello, es importante que el respaldo de la silla esté construido con materiales transpirables, tipo malla o similar.

7. Antiestática (marcado ESD)

La silla debería estar construida con materiales antiestáticos que favorezcan la disipación de la electricidad estática. Las sillas ergonómicas con características antiestáticas deben disponer de un marcado ESD (descarga electrostática). Ojo con las ruedas, son necesarias para poder disipar la electricidad estática y en muchos no vienen de serie y hay que comprarlas como un extra.

Fuente: <https://www.ergologico.com/7-caracteristicas-de-una-silla-ergonomica/>