



## ASIENTO DE TRABAJO PARA PERSONAL USUARIO DE PVD

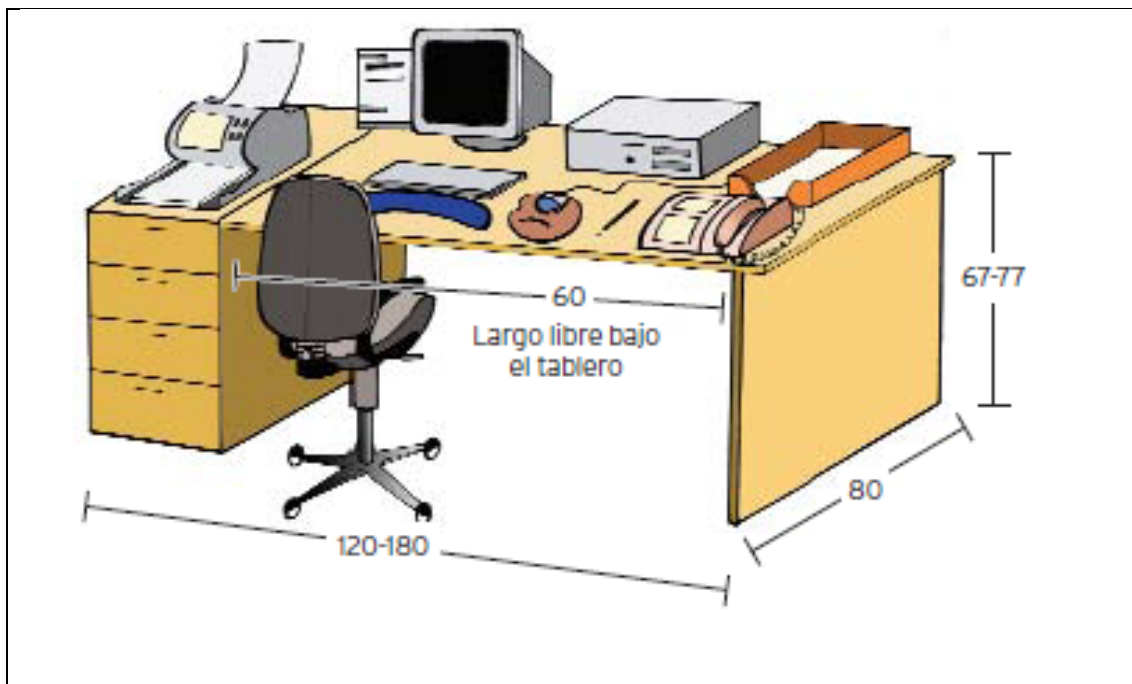
Para seleccionar un asiento se tendrán en cuenta las características del puesto de trabajo y las de la persona que va a desempeñar dicho puesto. Las distintas características antropométricas y biomecánicas de cada individuo, y en su caso patologías, van a determinar que unas sillas sean más adecuadas que otras. Por ejemplo, la curvatura de la espalda es una de las variables frecuentes.

Una **SILLA ERGONÓMICA** es aquella que

**SE ADAPTA A LAS CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE LA PERSONA TRABAJADORA**

**ES ACORDE CON EL SISTEMA DE TRABAJO**, en particular con la mesa o plano de trabajo

**ES ADECUADA PARA LA TAREA QUE SE VA A REALIZAR**





## CARACTERÍSTICAS:

Debe proporcionar al cuerpo un apoyo estable, permitiendo a la persona usuaria adoptar una postura cómoda, de manera que se pueda realizar la tarea o actividad de forma adecuada. Para ello:

- Es imprescindible que la silla permita adoptar posturas adecuadas y realizar cambios de postura.
- Debe proporcionar un apoyo suficiente para la columna vertebral y en especial para la zona lumbar.
- El asiento debe permitir que el flujo de sangre que circule por las extremidades inferiores sea adecuado. No debe generar una compresión en ningún punto que impida esta circulación.
- La superficie del asiento debe disponer de un nivel suficiente de fricción para evitar un deslizamiento sobre la misma. Tanto el respaldo como el asiento deberán estar fabricados con materiales transpirables.
- Para mayor comodidad, las partes en contacto con zonas corporales como las nalgas o la espalda, deberían estar fabricadas con una superficie transpirable.





## REQUISITOS BÁSICOS DE LAS SILLAS DE OFICINA:

### • Asiento de trabajo:

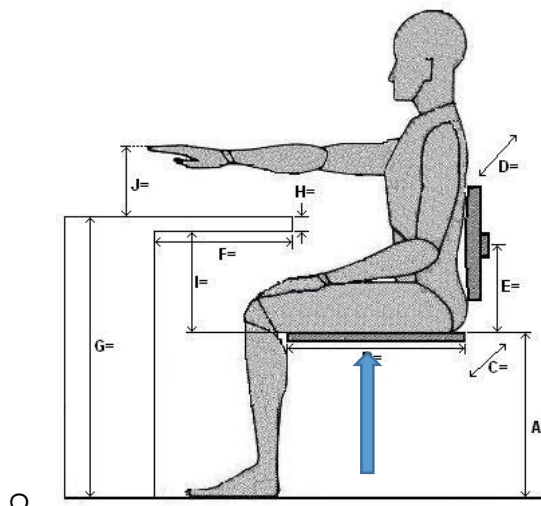
- **Estable**, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable.
- **Altura regulable** en el rango necesario para la población de usuarios

### • Respaldo:

- **Reclinable** y su **altura ajustable**, contando con dispositivos al efecto
- Suave **prominencia** para **dar apoyo a la zona lumbar**
- Garantizará un **soporte adecuado** y ofrecerá una tensión progresiva y dinámica para un mejor ajuste y apoyo de las diferentes zonas de contacto. Esto ha de tenerse en cuenta especialmente en el caso de tejidos elásticos o mallas.

### • Profundidad del asiento:

- **Regulable**, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- Debe **adaptarse** a la dimensión **sacro-poplítea** de la persona usuaria.



- **Mecanismos de ajuste** fácilmente manejables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.



- **Dotadas de 5 puntos de apoyo** en contacto con el suelo. Deben incluir **ruedas**. Estas ruedas deben ser adecuadas al tipo de suelo existente, con el fin de evitar desplazamientos involuntarios en suelos lisos y con actividades de tecleo intensivo.
- **Componentes** con los que el usuario pueda entrar en contacto en condiciones normales de uso **diseñados para evitar daños** personales y materiales.
- **Bordes** de asiento, respaldo, reposabrazos, así como las palancas y cualquier otro borde accesible con el que pueda entrar en contacto el usuario **achaflanados o redondeados** con un radio mínimo de 2 mm.
- Al adquirir las sillas deben solicitarse y conservarse las **instrucciones** sobre regulaciones, uso y mantenimiento de las mismas. Estas instrucciones serán una herramienta fundamental para facilitar a la persona trabajadora la información y formación sobre cómo realizar los ajustes correspondientes y sobre la importancia del cambio postural. Se recomienda que, en la medida de lo posible, además de las instrucciones, los suministradores puedan aportar demostraciones prácticas.

#### **DIMENSIONES RECOMENDADAS PARA ABARCAR UN MAYOR RANGO DE POBLACIÓN**

- **Altura del asiento:** como mínimo, rango 400-510 mm.
- **Profundidad del asiento:** rango 400 y 420 mm.
- **Anchura del asiento:** mínima del asiento de 400 mm. Sin embargo, es preferible que sea mayor, ya que un amplio porcentaje de la población española tiene una anchura de caderas en posición sentado de 417 mm.



- **Dimensiones y características del respaldo:**

- Anchura: 40 y 45 cm:
- Altura
  - Será tal que asegure un soporte adecuado de la región lumbar, así como de las distintas partes de la espalda.
- Debe disponer de mecanismos que aseguren su correcta adaptación a toda la espalda y en especial a la zona lumbar.
- Para determinados trabajos, donde una postura algo inclinada es esencial, se recomiendan los respaldos altos que sirvan también de apoyo a los omóplatos. Estos tener una convexidad hacia delante en la región lumbar, transformándose en plana o cóncava en las otras zonas. Esta característica también es recomendable en determinados casos de especial sensibilidad de la persona trabajadora.

- **Reposabrazos:**

- Regulables o desmontables.
- Permiten el reposo del sistema muscular del cuello y de los hombros.
- Son útiles para levantarse y sentarse.
- No deben dificultar el acceso al puesto de trabajo. En particular, su altura no debería impedir que el asiento de trabajo pueda deslizarse bajo el plano de trabajo.

- **Adaptabilidad por el usuario**

- Ninguna parte de la silla debe limitar o condicionar los movimientos del usuario.
- Los mecanismos de ajuste serán fácilmente manejables por el propio usuario en posición sentado y construidos a prueba de cambios no intencionados.
- Es aconsejable que los movimientos del plano de asiento y del respaldo sean independientes entre sí.
- La forma más adecuada de adaptar la silla al usuario será con una silla multiposicional con bloqueo, o mediante la limitación del recorrido de basculación en al menos tres posiciones.



## CÓMO AJUSTAR UNA SILLA

### La persona usuaria debe

1. Colocarse justo en frente de la silla. El asiento se debe regular en altura para situarlo justo por debajo de la rodilla.



2. Sentarse en la silla y apoyar los pies en el suelo. En esta posición, el asiento deberá permitir que queden 5 cm. libres entre el borde delantero del asiento y la corva del trabajador (si no se puede medir, es aproximadamente un puño cerrado).



3. Ajustar el respaldo de la silla para que se apoye la zona lumbar. El ajuste debe ser en los dos ejes: es importante aproximar el respaldo al cuerpo y que se ajuste a la altura lumbar.

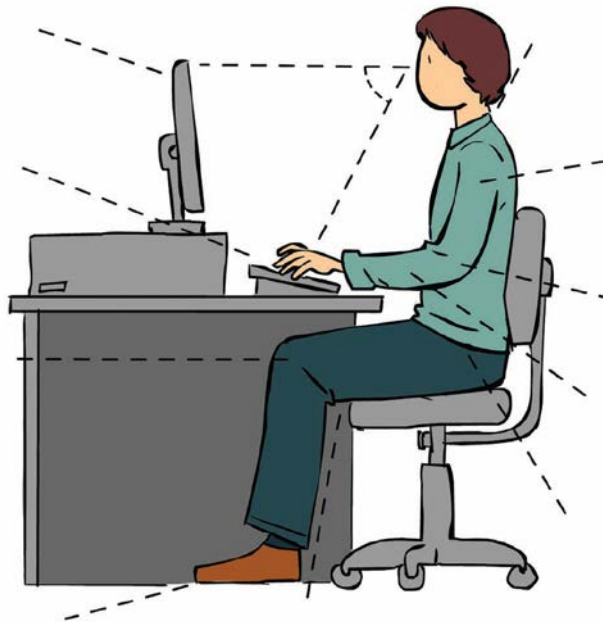


4. Si la silla dispone de reposabrazos, en esa misma posición, hay que dejar que los brazos queden colgados libremente. Es importante no elevar los hombros, sino dejarlos relajados.



Se doblan los codos en ángulo recto (90º) y se ajustan los reposabrazos. Estos deben situarse justo a la altura donde rocen con el codo (en caso que esta regulación no sea posible, se deben retirar los reposabrazos).

A continuación, es necesario inclinar el respaldo o el asiento para que resulte más confortable.



### Posición correcta de sentado. Usuarios de pvd

#### OBSERVACIONES

En aplicación del art. 18 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, se recomienda que las personas trabajadoras sean consultadas para la elección de su asiento y que este, si es factible, pueda ser probado.

#### REFERENCIAS LEGALES Y TÉCNICAS:


Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales

RD 488/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al uso de pantallas de visualización de datos, y su correspondiente Guía Técnica de desarrollo

Norma UNE-EN 1335- 1:2001

NTP 1.129 Criterios ergonómicos para la selección de sillas de oficina. INSST

NTP 1.130 Criterios ergonómicos para regular correctamente la silla de oficina y otras sillas alternativas. INSST

 <p>Universidad Complutense Madrid</p>	<p><b>DIRECCIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES</b></p>	<p><b>8/8</b></p>
---	--	-------------------

Manual de Seguridad y Salud en Oficinas. FREMAP

Recomendaciones ergonómicas y psicosociales. Trabajo en oficinas y despachos. Unidad de PRL UCM.