

## **Sillas ergonómicas, fundamentales para la salud laboral**

**Es innegable que son varios los síndromes y patologías asociadas al trabajo de oficina que, con frecuencia, no son reconocidos como tales. Los expertos en prevención de riesgos laborales señalan que, aparte de riesgos genéricos como caídas o contusiones por tropiezos, el trabajo de oficina engloba otro tipo de riesgos específicos como los ergonómicos.**

Es innegable que son varios los síndromes y patologías asociadas al trabajo de oficina que, con frecuencia, no son reconocidos como tales. Los expertos en prevención de riesgos laborales señalan que, aparte de riesgos genéricos como caídas o contusiones por tropiezos, el trabajo de oficina engloba otro tipo de riesgos específicos como los ergonómicos.

Al ir a comprar muebles de oficina económicos las empresas han de fijarse en que estos cumplan con determinados requisitos. Entre otras cosas, para evitar los riesgos derivados de un trabajo tan sedentario. Riesgos que pueden ser de tres tipos: ergonómicos, ambientales y psicosociales. Los primeros son los derivados de posturas inadecuadas del trabajador o de una mala colocación de la mesa, la silla y el ordenador. Por supuesto, también se deben al uso de sillas de mala calidad que no permitan mantener una postura saludable. Por su parte, los riesgos ambientales se deben a la mala iluminación, ventilación y climatización de las oficinas. Los riesgos psicosociales son lo que están relacionados con el tipo de tarea, con la organización en el trabajo y con las relaciones con jefes y compañeros.

Volviendo al tema de la ergonomía, los riesgos laborales de la oficina derivan de un trabajo prolongado sin cambiar de postura. En empresas como CODI Soluciones Integrales lo saben y por eso diseñan y comercializan sillas cómodas y que permitan adoptar una postura adecuada. Desde la OIT, la Organización Internacional del Trabajo, recomiendan no estar ante la pantalla del ordenador más del 50% del tiempo de la jornada laboral, algo que se incumple de forma sistemática por la naturaleza del trabajo que se desarrolla en la mayoría de las oficinas.

La legislación actual en materia de prevención de riesgos laborales establece cómo debe ser la silla, la mesa, el ratón, la altura del ordenador, la luz y la postura del trabajador. Dice también que hay que hacer pequeños descansos cada cierto tiempo para evitar dolores y lesiones musculoesqueléticas en hombros, cuello y espalda y trastornos circulatorios en las piernas. De hecho, a la hora de comprar muebles de oficina económicos muchas veces se incluyen reposapiés, elementos básicos para estimular la circulación. Otra de las enfermedades laborales que se pueden dar es el llamado síndrome del túnel carpiano. Se trata de una compresión de los nervios de la muñeca derivada del uso constante del teclado y el ratón del ordenador. En definitiva, aunque haya que hacer los descansos de rigor y adoptar unos buenos hábitos de higiene postural, está claro que una silla ergonómica ayudará a lograrlo más fácilmente.

**Datos de contacto:**

Optimizaclick

Nota de prensa publicada en: [Asturias](#)

Categorías: [Nacional Inmobiliaria Consumo Oficinas](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>