

Ergonomía y movimiento. Las claves para teletrabajar productivamente en casa sin sufrir problemas posturales

Según un estudio realizado por Actiu, el 55% de los encuestados afirma haber tenido o conocer a alguien con problemas y molestias asociadas al uso de un mobiliario no adecuado fruto del teletrabajo reciente

Más de tres millones de españoles han empezado a teletrabajar desde el inicio de la Covid-19, adoptando, en apenas unos meses, un nuevo modelo que hubiera tardado más en llegar. Más allá de sus ventajas como la conciliación familiar, menos desplazamientos, reducción del tráfico, de la contaminación, ahorros de tiempo, ... el teletrabajo puede tener consecuencias negativas en la salud de millones de españoles, provocadas por el uso de mobiliario y equipamiento poco adecuado.

Entre estas dolencias destacan las lesiones músculo esqueléticas causadas por una mala postura o una deficiente distribución del espacio, fatiga visual y mental, hormigueo en las piernas, vértigos, contracturas, lumbalgias, tendinitis, etc... En este sentido, según un estudio realizado por Actiu, el 55% de los encuestados afirma haber tenido o conocer a alguien con problemas y molestias asociadas al uso de un mobiliario no adecuado fruto del teletrabajo reciente.

Según indica la Directora de Innovación del Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), Rosa Porcar, en el libro Blanco del teletrabajo a Distancia "el incremento del trabajo a distancia va a suponer una excelente oportunidad para aumentar la cultura preventiva, haciéndonos a todos más conscientes e informados acerca de cómo nuestro entorno afecta a nuestra salud y productividad".

La cuestión clave en la configuración del Home Office es la elección de sillas y mesas certificadas, pero también deben tenerse en cuenta otros factores como la iluminación, la ventilación, las condiciones ambientales, las pausas activas y la alternancia de tareas.

Silla TNK Flex, una segunda piel que anticipa el movimiento del usuario

Hasta ahora una buena silla de trabajo debía ser ergonómica, ajustable, ofrecer un buen apoyo lumbar, un asiento suficientemente ancho, reposabrazos y, ser giratoria. La silla operativa TNK Flex, desarrollada por Actiu en colaboración con Alegre Design, crea una nueva categoría aplicando un innovador sistema que consigue anticiparse de manera intuitiva a las necesidades del usuario, adaptándose la silla a la morfología y movimientos del cuerpo humano y ajustando el respaldo y el asiento como si de una segunda piel se tratara.

Entre sus muchas novedades tecnológicas destacan dos: la sustentación y la interacción háptica con el usuario, entendiendo por háptica la percepción sensorial recibida a través del contacto que se produce en cualquier parte del cuerpo y que está estrechamente ligada al movimiento.

El asiento utiliza una tecnología similar a la empleada en las cabinas de los camiones: un asiento suspendido que aporta una sensación de ingravidez. La zona de contacto está dotada de cámaras de aire en la espuma del asiento, que favorece la compresión y descompresión, de forma que el asiento acoge, absorbe y adapta su forma a las necesidades específicas del usuario, creando una sensación de equilibrio y bienestar.

Este cómodo y estable asiento se completa con un respaldo que recoge y acoge la espalda ajustándose de manera automática a todos sus movimientos, sin que el usuario deba activar ningún mecanismo. Un respaldo totalmente adaptable, (altura, inclinación, torsión) que interpreta los movimientos del usuario y se adelanta a ellos, con un suave baile, que le facilita una libertad total de movimiento en su trabajo diario, manteniendo en todo momento una postura correcta y máxima eficiencia.

“Sabemos que el movimiento fomenta la creatividad y mejora la productividad -comenta Soledat Berbegal, Consejera y directora de reputación de marca de Actiu- y gracias a sillas profesionales como TNK Flex, el usuario puede moverse libremente, lo que conlleva la activación de los músculos, una reducción de la fatiga, del esfuerzo, de las tensiones y un aumento de su eficiencia y productividad, siempre con el objetivo de mantener el cuerpo y la mente sana”.

Talent, la mesa que ayuda a moverse

Con el teletrabajo el número de horas seguidas sentado en casa aumenta. La mesa Talent, desarrollada también por Actiu junto al equipo de Alegre Design, ofrece máxima versatilidad: es abatible, elevable y móvil, se puede almacenar fácilmente y permite alternar el trabajo sentado y de pie, facilitando la movilidad y, con ella, la salud. Además, dispone de ruedas y se puede utilizar como pizarra para bocetos, anotaciones y presentaciones.

Talent aúna facilidad de uso y un sistema de regulación de altura que no requiere electricidad. Un pulsador de fácil acceso activa un pistón de gas que regula tanto el ascenso como el descenso de la superficie de trabajo, en un movimiento muy sutil y suave, en el que es el propio usuario quien determina la elevación. Su superficie está fabricada con forma redondeada en sus esquinas y cantos de goma para evitar lesiones.

“Elegir una mesa funcional que cuide de la salud es fundamental, porque el mobiliario influye directamente en el bienestar del trabajador. Nosotros apostamos por fomentar la cultura de la ergonomía llevando el mejor equipamiento profesional a los hogares. Por ello productos como TNK Flex y Talent ya están al alcance de cualquier usuario a través de actiu.store, que nace como respuesta a las necesidades actuales de la sociedad para poner a disposición del gran público productos profesionales certificados, resultado de 50 años de experiencia y testados en oficinas de todo el mundo” concluye Berbegal.

Datos de contacto:

María Guijarro
622836702

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

Categorías: [Medicina Interiorismo Recursos humanos Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>