

## Más del 80% de la población sufre problemas de espalda

**Se trata de una de las mayores causas de bajas laborales por enfermedad y está asociado al sedentarismo y al riesgo postural del trabajo de oficina**

Las personas pasan más de un tercio del día trabajando, normalmente, sentadas, y a eso hay que añadirle el resto del tiempo del día que esas mismas personas pasan sentadas: en el coche, en el transporte público o en casa. La necesidad de contar con una buena silla de trabajo es esencial a la hora de evitar problemas posteriores en la espalda. Problemas que, por otro lado, pueden desembocar en graves problemas de salud. De hecho, tal y como se destaca desde Ofiprix, fabricante y distribuidor de muebles de oficina, más del 80% de la población española padecen o han padecido lesiones músculo esqueléticas en la espalda. Se trata de una de las principales causas de bajas laborales por enfermedad en la actualidad. El sedentarismo unido a no disponer de un asiento adecuado pueden desembocar en este tipo de problemas de espalda.

Desde Ofiprix se ofrecen algunos consejos prácticos que se deben tener en cuenta a la hora de sentarse en la silla de trabajo y a la hora de elegir una silla para el trabajo en una oficina. Consejos que, si bien, muchos son conocidos, no por ello son realizados y llevados a cabo. Sin embargo, con estas recomendaciones, se podrá lograr mantener una buena postura y evitar lesiones a medio o corto plazo.

1. Altura de la silla: si la persona se ubica de pie, al lado de la silla, ésta debe estar ajustada a la altura de la rodilla, consiguiendo que los pies puedan alcanzar el suelo, pero sin generar ángulos de inclinación superiores a los 90° entre las piernas y los muslos.

2. Postura al sentarse: Se deben tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de sentarse en una silla de trabajo:

- Sentarse de modo que exista un espacio entre la silla y la parte inferior de las piernas de un puño.

- Mantener la cabeza/cuello de forma recta y los hombros relajados.

- Mantener los codos pegados al cuerpo.

- Los muslos y la espalda deben estar al menos a 90°

3. Respaldo de la silla: Es recomendable ajustar el respaldo de la silla para que pueda soportar la curva inferior de la espalda, de manera que la parte lumbar no se encuentre en tensión constante, esto evitará los dolores de espalda y zonas lumbares.

4. Los pies en el suelo: Se debe procurar mantener los pies en descanso, ya sea sobre el suelo, o usando un reposapiés.

5. Postura de los brazos: Mantener antebrazos, muñecas y manos en línea recta para hacer uso del teclado o el ratón. Para ello, se recomienda que la silla cuente con reposabrazos.

6. Tener un soporte de al menos 5 ruedas: Esto permite mayor estabilidad en la silla, así como facilidad para desplazamientos cortos.

7. Permitir giros de 360º: De forma que no sea necesario girar la cabeza u otra parte del cuerpo cuando necesitamos desplazarnos hacia izquierda, derecha o atrás.

Acerca de Ofiprix

Ofiprix dispone más de 20 años de experiencia en el diseño, fabricación y venta de mobiliario de oficina. Desde sus inicios, en 1990, su máxima ha sido ofrecer a sus clientes un producto de calidad al mejor precio posible. Calidad, diseño y precios asequibles, son las ventajas que Ofiprix ofrece en su catálogo de más de 700 páginas. Con sede en Barcelona, Ofiprix dispone de más de 20 tiendas propias ubicadas en diferentes comunidades autónomas. A través de los años, Ofiprix ha ido innovando y creando, siempre bajo un compromiso de calidad y respeto por el medio ambiente. Fruto de ello son las certificaciones ISO 9001:2000 e ISO 14001:2010 conseguidas.

[www.ofiprix.com](http://www.ofiprix.com)

---