

Los muebles de oficina cada vez son más ergonómicos

Jiménez Mobiliario se hace eco de la información lanzada por eldiario.es sobre la ergonomía en el mobiliario de oficina en la actualidad

Jiménez Mobiliario, una empresa de venta de mobiliario de oficina como [mamparas divisorias de oficina en Sevilla](#) o [cajoneras para oficina en Sevilla](#), se hace eco de la información lanzada por El Diario.es sobre la importancia de usar muebles ergonómicos en el lugar de trabajo. La transformación del entorno laboral hacia la digitalización ha llevado a repensar la ergonomía en el mobiliario de oficina, especialmente con el auge del teletrabajo y las nuevas demandas de comodidad y salud.

La evolución de la ergonomía en el mobiliario abarca prácticamente todos los elementos utilizados en el entorno laboral: desde mesas y sillas hasta reposapiés, teclados y ratones. La aplicación de innovaciones ergonómicas se extiende a todas las herramientas utilizadas para mejorar la eficiencia y el bienestar de los trabajadores.

Profesionales y teletrabajadores comparten preocupaciones respecto a la ergonomía, centradas en cuatro aspectos clave. La postura corporal adecuada es esencial, especialmente dada la cantidad de horas que pasamos frente a dispositivos. La arquitectura ergonómica se vuelve crucial para preservar la salud general. Dispositivos como ordenadores, tabletas y móviles pueden causar fatiga debido a la luz emitida y las malas condiciones de lectura, afectando la salud ocular y generando dolores de cabeza. La iluminación inadecuada no solo provoca dolores de cabeza, sino que también afecta la concentración y la productividad. La temperatura insuficiente en la zona de trabajo puede afectar la concentración y el bienestar general, influyendo incluso en la necesidad de hidratación y pausas.

Para mejorar la salud y comodidad en el trabajo, la atención a la elección del mobiliario es esencial. Para solucionar estos problemas existen varios remedios como la toma de descansos regulares con la técnica Pomodoro, que consiste en hacer pequeñas pausas y hacer tareas no relacionadas con el trabajo para mejorar la concentración. Estirar cuello, brazos, espalda y piernas reduce también la tensión acumulada por la postura estática.

Los accesorios, como alfombrillas para ratones, gafas anti luz azul y botellas térmicas, complementan la experiencia ergonómica. Explorar avances en mobiliario y accesorios ergonómicos puede mejorar significativamente la calidad de vida en el trabajo.
