

# HERALDO

Lunes, 21 de marzo de 2016, actualizado a las 20:09 horas

Premium Aragón Deportes Real Zaragoza Nacional Internacional Economía Cultura Sociedad Comunicación

## Una buena silla ergonómica evita futuras enfermedades

Las nuevas investigaciones en ergonomía, tal y como indican desde MECUX Mobiliario de Oficina, apuestan por un asiento y respaldo dinámico que se adapte al movimiento del cuerpo.

14/03/2016 a las 06:00

Etiquetas

- [Salud](#)



Mecux

### Relacionadas



Las enfermedades musculares y de las articulaciones son la segunda causa más común de bajas laborales por enfermedad, y la primera en cuanto a la duración de la baja por trabajador. Concretamente, más de la tercera parte de los trabajadores sufre dolor de espalda, una de las epidemias del siglo XXI.

Las exigencias laborales actuales obligan a pasar mucho tiempo sentados, hasta diez horas cada día, tal y como apuntan desde [MECUX Mobiliario de Oficinas](#), empresa con más de 30 años de experiencia en el sector. De hecho, se estima que en torno al 85% de los empleados de oficinas experimentan complicaciones de espalda a partir de los 50 años. Por tanto, las nuevas investigaciones en ergonomía inciden en que el mobiliario debe permitir una adaptación total.

Alfonso Sanjuán, gerente de [MECUX Mobiliario de Oficinas](#) afirma que "no solo sirve con sentarse en una silla correctamente, además hay que sentarse dinámicamente", lo que significa que la silla que utilizemos debe advertir, y permitir controladamente los movimientos que el cuerpo va a realizar voluntaria e involuntariamente. Por ello, entre la amplia gama de sillas de oficina de Mecux, se han seleccionado aquellas que cumplen los siguientes requisitos:

- **Asiento:** siempre regulable en altura para fijar la posición del torso respecto a la mesa de trabajo. También debe permitir modificar su colocación respecto al respaldo para que el abdomen no se vea comprimido. En cuanto al tamaño, debe ser lo suficientemente ancho como para que sea posible sentarse holgadamente en la parte central. Muy de agradecer es también que las sillas ofrecen la posibilidad de regular la profundidad del asiento.
- **Respaldo:** es una de las partes más importantes de la silla. Debe ajustarse a la espalda y ofrecer un apoyo perfecto en la zona lumbar. El respaldo ha de ser regulable en altura o disponer de un soporte lumbar ajustable, y además debe tener una longitud suficiente como para poder cubrir al menos tres cuartas partes de la espalda.
- **Reposacabezas:** debe ayudar a descansar las vértebras de la zona dorsal y se valora que sea regulable en altura y profundidad.
- **Apoyabrazos:** Deben facilitar una postura cómoda, con los brazos formando un ángulo de 90º mientras se escribe en el ordenador, a la vez que sirven de apoyo en los codos y antebrazos. Es aconsejable optar por modelos que permitan variar la altura y posición de los apoyabrazos, así como regular su separación con el asiento de la silla.
- **Base:** las ruedas en la base permiten una mayor comodidad para cambiar de postura o desplazarse en el puesto de trabajo. Debe tener cinco puntos de apoyo.
- **Tapizado:** En general para una mayor comodidad, el tapizado debe ser transpirable y estar diseñado para soportar el uso continuado. La tendencia es la utilización de mallas técnicas. Desde Mecux Mobiliario de Oficina, se afirma que hoy más que nunca, las organizaciones deben pensar en el bienestar de sus empleados como una ventaja competitiva. El resultado son unos empleados más sanos, más motivados y muy participativos. En definitiva, la salud del trabajador es la salud de la empresa.

Y para todo ello, [MECUX Mobiliario de Oficina](#) cuenta con una exposición de sus productos situada en la calle Reino, nº 22. El horario comercial es de lunes a viernes de 9.00 a 13.30 y de 16.00 a 20.00. De este modo, la empresa invita a visitar la exposición y a probar las sillas que más se adapten a cada persona para evitar futuras dolencias.

Además, [MECUX Mobiliario de Oficina](#) se compromete a realizar en este mes de marzo un descuento especial a los lectores de Heraldo.es.