

Cómo sentarse correctamente

LMCV – 02 - 2014

Cómo sentarse correctamente

Hoy en día, el uso masivo y desmedido de la silla ha contribuido a producir en los trabajadores dos tipos de problemas: los “problemas de estar mucho tiempo sentado” o los de “sentarse en forma incorrecta”. Es por eso que es fundamental si pasa muchas horas sentado, sepa cómo sentarse correctamente y qué características debe tener una silla ergonómica.

Trabajadores de oficina, trabajadores en líneas de montaje, trabajadores de producción, estudiantes, administrativos, ejecutivos, deben prestar mucha atención sobre cómo usan esta herramienta de trabajo. El uso incorrecto de la silla podría poner en riesgo su salud, generando problemas circulatorios y musculoesqueléticos.

El ser humano está diseñado para el movimiento, no para quedarse quieto. Entonces es malo para la columna vertebral estar mucho tiempo en una postura estática, ya sea parado o sentado. Si trabajamos sentados, debemos obligar a nuestro cuerpo a moverse cada 40 minutos. Pararnos, caminar y estirarnos.

Estar parado, requiere un 20% más de energía que estar sentado, es por eso que en muchas tareas u ocupaciones, donde es posible hacerlo, se ha adoptado la silla como elemento para contribuir a mejorar el desempeño de los trabajadores. Pero aunque estemos perfectamente sentados y con la mejor silla, el tiempo es un factor clave, ya que si permanecemos mucho tiempo sentados, puede perjudicarnos en gran medida y sobre todo a nuestra espalda.

La silla es sólo un elemento entre tantos otros en una estación de trabajo. Por lo tanto, cuando uno elige una silla, no debe considerársela aisladamente de la persona que la va a utilizar o del lugar de trabajo. Muchas veces se eligen las sillas por una apariencia estética o por lo que representa socialmente el tamaño de la misma (cuanto más alto el cargo directivo mayor tamaño suele tener la silla) sin tener en cuenta que la silla, es un elemento de trabajo cuyo objetivo principal es disminuir al máximo nuestro esfuerzo.

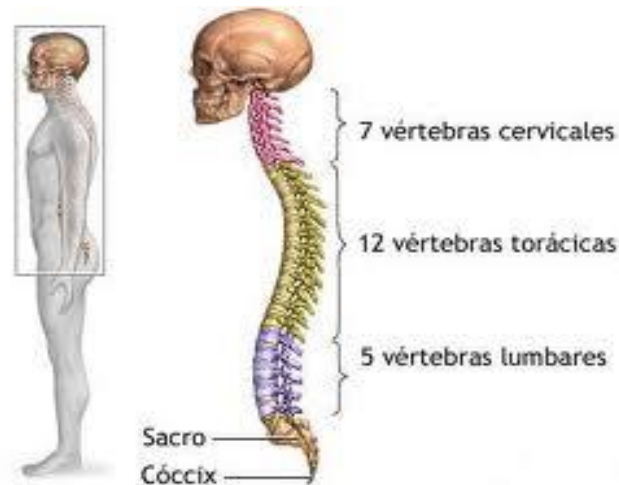
Hoy en día hay que poner especial atención a nuestros niños, ya que se pasan cada vez más tiempo sentados y frente a la computadora. Se debe tener en cuenta el crecimiento del niño e ir adaptándole la silla y su lugar de estudio.

Cómo sentarse correctamente

LMCV – 02 - 2014

¿Qué sucede en la columna cuando uno se sienta?

Cuando un sujeto está de pie, si lo observamos de perfil, posee varias curvaturas llamadas lordosis y cifosis. La columna cervical y lumbar son lordosis, tienen una curva cuya concavidad es hacia la parte posterior. En cambio la zona dorsal llamada cifosis, tiene la convexidad hacia la parte posterior. Una buena postura al estar parado puede comprobarse si se encuentran sobre una misma línea vertical la parte posterior del cráneo, la parte posterior de la espalda (cifosis dorsal) y la parte posterior del sacro (última parte de la columna). Asimismo, las curvas deben ser suaves y no muy pronunciadas.



Ahora bien, cuando se sienta y flexionas su cadera (la unión del tronco con el muslo), la zona lumbar pierde la curvatura o lordosis natural. Ahora, el peso del cuerpo se reparte entre las tuberosidades isquiáticas (isquiones), el tejido blando que lo rodea (musculatura glútea), los pies y la parte baja de la espalda.

Con una postura donde la columna lumbar pierde la lordosis, los discos intervertebrales sufren muchísima presión y con el tiempo pueden lesionarse. Entonces, es fundamental para preservar la salud de nuestra espalda al estar sentados, tratar de mantener lo máximo posible esta lordosis.

Los soportes lumbares (a veces la misma silla está diseñada con un soporte lumbar), ya sea los comercializados en forma independiente a la silla o una simple toalla enrollada sobre la zona lumbar, es suficiente para mejorar nuestra postura y evitar lesionar nuestra espalda.

Cómo sentarse correctamente

LMCV – 02 - 2014

También puede ser de ayuda colocar en la parte posterior de la base del asiento (debajo de los isquiones) una toalla o pequeño almohadón para generar una postura de la pelvis hacia adelante (anteversión) y mantener la curvatura de la columna lumbar.

Al sentarnos, lo primero que debemos ajustar es la altura de la silla. Nuestros pies no deben quedar colgando, deben apoyarse completamente en el suelo y no debe haber presión en el muslo, deben estar relajados. Desde el final del asiento, hasta la parte posterior de las rodillas debe haber unos centímetros libres para no comprometer los elementos circulatorios y nerviosos que hay detrás de la rodilla. Si la persona no llega a tocar con sus pies correctamente el piso (muy común en los niños), debe usarse un soporte de pies (podría ser una guía vieja de teléfonos o un step de madera diseñado a tal fin).

La postura de la parte superior del cuerpo al estar sentados, también es muy importante. La línea de la visión es la que va a determinar la postura de la cabeza y el cuello. Tener la cabeza en una posición neutra y los brazos cerca del tronco, generan la menor tensión en la musculatura. Para esto, si trabajamos con una computadora, es esencial que la pantalla o monitor se encuentre frente a nosotros a una altura y una distancia óptima para no tener que descender nuestra cabeza, ni adelantarla. Usted debe chequear su visión con el oftalmólogo periódicamente si trabaja mucho tiempo frente a la computadora, ya que si tiene problemas de visión, inconscientemente esforzará su cabeza hacia delante generando mala alineación y contractura en su cuello.

El asiento de la silla debe ser acolchado, si no lo estuviera, colocar un almohadón. Preferentemente de una tela de algodón que permita la respiración de la piel.

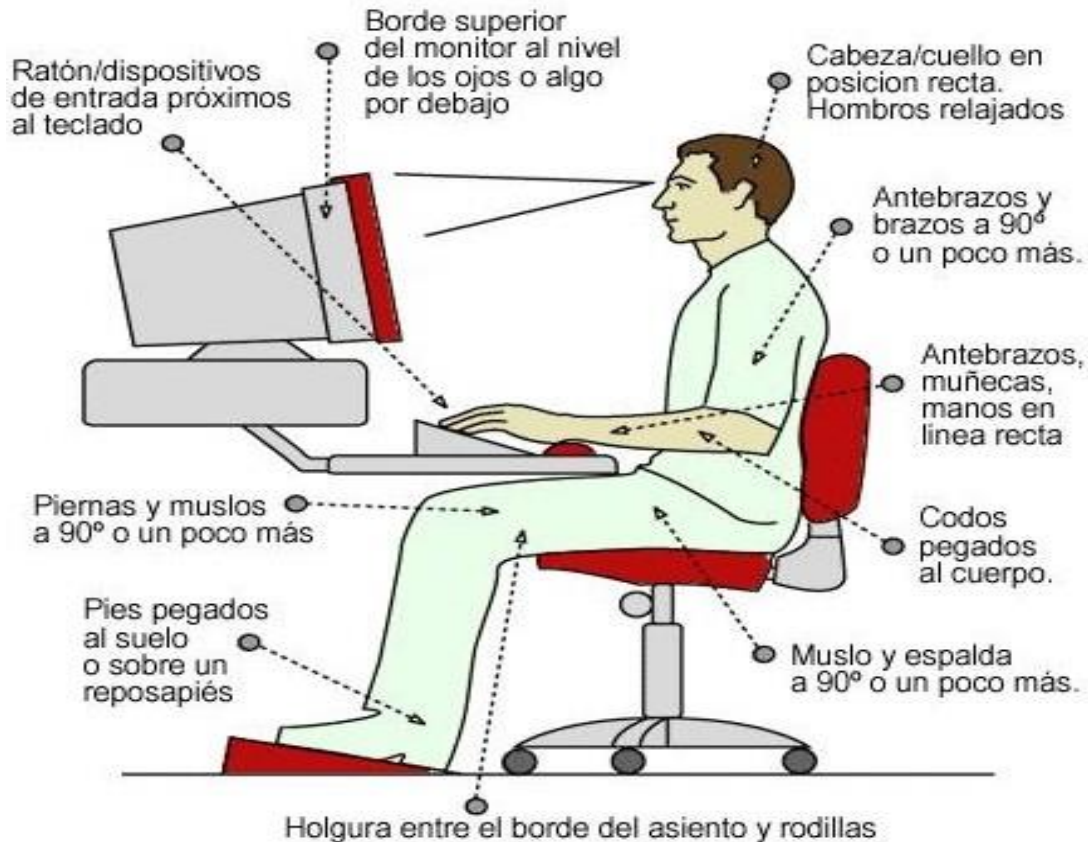
CARACTERÍSTICAS DE UNA SILLA ERGONÓMICA

Una silla ergonómica debe proporcionar estabilidad y ofrecer un buen soporte a la zona glútea a través de un asiento cómodo y a la espalda a través de un buen respaldo. También debe permitir al individuo poder moverse libremente mientras se encuentra sentado.

Hay que tener en cuenta que las sillas comercializadas están diseñadas en base a unas medidas estándar en relación al tamaño de la persona promedio. Hay personas que podrían necesitar una silla a medida.

Cómo sentarse correctamente

LMCV – 02 - 2014



Las características principales son:

- regulable en altura con un pedal neumático en la base
- facilidad para que el usuario pueda realizar todos los ajustes posibles mientras está sentado
- respaldo independiente del asiento y ajustable en altura y profundidad
- movimientos dinámicos del asiento y del respaldo y en forma independiente
- asiento acolchado (pero no demasiado blando) para repartir correctamente las presiones sobre la zona glútea y redondeado para evitar la presión sobre la parte posterior del muslo
- soporte lumbar (depende las necesidades de la persona)

Cómo sentarse correctamente

LMCV – 02 - 2014

- una base con 5 patas de apoyo
- ruedas resistentes que permitan movilidad y estabilidad
- los apoyabrazos son opcionales (dependiendo del trabajo a realizar), deben tener la altura justa para relajar los músculos del hombro y cuello y deben caber debajo de la superficie de trabajo cuando se arrima la silla

Si eres de los que se pasan gran parte del día sentado en una silla, debes poner especial atención a cómo es la silla en donde te sientas y cómo sentarse correctamente. No olvide, que igualmente debe levantarse y estirarse cada 40-60 minutos para minimizar al máximo el riesgo de lesión de su columna.