

TRABAJO SENTADO

FACTORES DE RIESGO

- La **postura sentada** es la posición de trabajo más confortable, ya que ayuda a reducir la fatiga corporal, disminuye el gasto de energía e incrementa la estabilidad y la precisión en las acciones desarrolladas.
- Sin embargo, esta postura también **puede resultar perjudicial** para la salud si no se tienen en cuenta los elementos que intervienen en la realización del trabajo, principalmente, la **silla** y la **mesa** o el plano de trabajo y si no se dispone de la **posibilidad de cambiar de posición** de vez en cuando.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- La **altura del asiento** de la silla debe ser **regulable** (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas). Debería permitir que la persona se siente con los **pies planos sobre el suelo** y los **muslos en posición horizontal** con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados. Si la altura del asiento es excesiva se produce una compresión en la cara inferior de los muslos; si el asiento es demasiado bajo, el área de contacto se reduce exclusivamente al glúteo, provocando compresión vascular y nerviosa.
- El **respaldo de la silla** también debe ser **regulable en altura y ángulo de inclinación** (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas). Debe disponer de un almohadillado que ayude a mantener la curvatura de la columna vertebral en esta zona. El respaldo conviene que llegue, como mínimo, hasta la parte media de la espalda, debajo de los omoplatos y no debe ser demasiado ancho en su parte superior para no restar movilidad a los brazos.
- Las sillas deben ser **estables**: su base de apoyo estará formada por **cinco patas con ruedas**. Es importante que las sillas puedan girar y desplazarse.
- El material de revestimiento del asiento de la silla es recomendable que sea de **tejido transpirable y flexible** y que tenga un **acolchamiento** de 20 mm de espesor, como mínimo. El material de la tapicería y el del revestimiento interior tienen que permitir una buena disipación de la humedad y del calor, evitando los materiales deslizantes. La superficie del asiento debe ser casi plana y el borde delantero redondeado para evitar la compresión en la parte inferior de los muslos.
- Los mandos que regulan las dimensiones de la silla se deben poder manipular de forma fácil y segura mientras la persona está sentada en ella.
- Los **reposabrazos son recomendables** para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.
- Mantener una correcta posición de trabajo que permita que el tronco esté erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo, manteniendo un ángulo de codos y de rodillas de alrededor de los 90°.
La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible.
- El uso de **reposapiés** permite el ajuste correcto de silla-mesa cuando la altura de la mesa no es regulable. Se recomienda que tenga una **profundidad de 33 cm** y una **anchura de 45 cm**.
- El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea y a las medidas antropométricas de las personas. La altura de la superficie de trabajo debe estar relacionada con la altura del asiento, el espesor de la superficie de trabajo y el grosor del muslo.



Complementar la información con la derivada de la evaluación del puesto de trabajo ([artículo 18 LPRL](#)).

Versión: 27/10/2022