

## Manual de uso y mantenimiento de las Sillas ergonómicas:

### El significado de Ergonómico en el Equipamiento de Oficinas:

La ergonomía es la rama de la ingeniería que estudia la influencia de las condiciones de trabajo en la salud. De ahí que se la aplique al diseño de productos y equipamiento, principalmente del lugar de trabajo, con el objetivo de maximizar la productividad al reducir la fatiga, el estrés y el discomfort. Es una de las ramas de mayor crecimiento en el campo laboral. Si damos una mirada a los locales de venta de equipamiento de oficina, se notará que muchos ofrecen productos supuestamente “ergonómicos”, pero no todos lo son. Esta todo el día sentado, muchas veces escribiendo frente a la computadora, puede causar severos problemas de columna, síndrome de túnel carpiano, dolor de cuello y espalda, jaquecas constantes y otros problemas relacionados con la salud.

### Sillas Ergonómicas:

De acuerdo a un estudios recientes, el dolor de espalda es el problema de salud más caro para los adultos que trabajan, es la segunda causa de visita al médico y el tercer motivo de las cirugías. Se observaron 40 empleados de oficina durante 160 horas, 93% del tiempo trabajaban sentados. Debido al uso masivo de computadoras permanecemos sentados más que nunca antes en la historia.

Como consecuencia, aproximadamente el 85% de los empleados de oficinas experimentan complicaciones de espalda a los 50 años en forma recurrente.

La mayoría de los dolores de espalda no se deben a caídas, sino que son la culminación del daño lento y constante causado a lo largo del tiempo por una posición sedentaria y artificial prolongada, empeoradas por el uso de las sillas de oficina comunes.

Se cree que las causas físicas de las molestias en la espalda provienen de los siguientes factores:

- Estar sentado en forma sostenida y prolongada en una postura no natural. Mantener una postura por largo tiempo reduce la circulación sanguínea y disminuye los nutrientes.
- Las posturas inconvenientes o no neutras de la espina dorsal pueden causar alargamiento y desgarre de músculos y ligamentos.
- Compresión. La demasiada carga sobre los discos por peso extra no necesario puede conducir a la fractura de los mismos.
- Contracturas localizadas. La presión sobre el área dorsal y las piernas puede afectar la circulación sanguínea en la parte inferior del cuerpo.

Pregúntese cómo se siente al final de su jornada laboral. ¿Está exhausto y malhumorado o todavía se siente fresco y con vigor? El buen equipamiento ergonómico causa una gran diferencia. Su propio cuerpo es la mejor medida de sus necesidades. Usted puede adaptarse a un pobre ambiente laboral durante una o dos horas por día, pero con el paso del tiempo una mala silla, como son habitualmente las sillas de oficina comunes, el escritorio poco adecuado, una mala iluminación, repercutirán desfavorablemente aún en la persona más saludable. En definitiva, contar con un equipamiento ergonómico es vital para su salud y para su desempeño laboral.

## Ajuste y parametrización correcta de la silla de acuerdo con los diferentes tipos de sillas:

### Sillas de ejecutivas con ajuste de altura por pistón de gas:



### Ajuste de la silla:

1. La altura de la silla debe ajustarse de forma que transfiera el peso corporal a través de los glúteos y no de los muslos. Además, la posición de las piernas debe formar un ángulo de 90°-100° respecto al suelo. El Usuario debe regularla a su medida, para que le sea más confortable.
2. Los pies deben estar completamente apoyados sobre el suelo. En caso de no llegar utilizar un reposapiés
3. El respaldo debe regularse en altura e inclinación para que proporcionen un correcto apoyo lumbar. La fuerza con la que se debe regular la tensión debe decidirla el usuario, pues no todos poseen la misma masa corporal. La fuerza tensión de inclinación se ajustar desde un mando giratorio (para los modelos con tensión de inclinación). Los modelos con doble palanca permiten establecer ángulos de inclinación de respaldo fijos de acuerdo con las

características físicas de cada usuario. En todos los casos debe regularse con una inclinación que proporcione soporte y apoyo lumbar a la espalda del usuario

4. Los objetos de la mesa, deben estar situados de forma que el acceso para el usuario sea lo más cómodo posible sin realizar grandes esfuerzos.
5. Es necesario moverse, levantarse cada cierto tiempo, ya que la misma posición durante largos periodos provoca fatiga. Esto es tan importante como sentarse bien.

### **Apoya brazos ajustables:**

Si su silla viene equipada con apoya brazos ajustables, los mismos dispondrán de tres niveles de altura. Presione el botón circular exterior para liberar el mecanismo y mantenga el mismo oprimido mientras desliza el apoya brazo al nivel de altura deseado. En ese punto se deja de presionar el botón para fijar la nueva posición de altura.

En la parte inferior de la silla encuentra la perilla que le permite ajustar el ancho de espacio disponible entre ambos apoya brazos. Ajuste este espacio de acuerdo con las características físicas de cada usuario.

Algunos modelos cuentan con sistema de apoya brazo ergonómico rotativo que permite que el usuario rote sus brazos 30 grados sin elevarlos ni separarlos del apoya brazos. Este tipo de apoya brazo se regula en altura halando hacia arriba. El usuario percibirá tres “clicks” a medida que desliza el apoya brazos hacia arriba y esto le brindará tres niveles de altura. Un último “click” hacia arriba libera totalmente el apoya brazos y le permite bajarlo completamente al nivel inferior.



### Sillas para salas de estudio tipo pupitre:

Mesa plegable. Nunca aplicar más de 10 kgr de presión.

Codo a lubricar con aceite regular tipo 3en1 o similar.



### Ajuste de la silla:

Este tipo de sillas no requiere ajustes especiales pero tiene algunas consideraciones especiales en su uso:

1. No se debe aplicar pesos superiores a 10 kgr (tal como lo indica la etiqueta bajo la mesa) a la mesa retráctil.
2. Se debe lubricar cada 6 meses la articulación tipo “codo” que permite la rotación de la mesa. Esto lo puede realizar el personal de mantenimiento aplicando un par de gotas de lubricante aceite multipropósito. (no emplear nunca aceites de aflojar tipo WD40 o similar).
3. Nunca se debe apoyar los pies en la canasta del pupitre delantero.

### Sillería para auditorios:



Este tipo de sillas no requiere ajustes especiales pero tiene algunas consideraciones especiales en su uso:

1. No se debe aplicar pesos superiores a 30 kgr a la mesa retráctil.
2. Se debe lubricar cada 6 meses la articulación tipo “codo” que permite la rotación de la mesa. Esto lo puede realizar el personal de mantenimiento aplicando un par de gotas de lubricante aceite multipropósito. (no emplear nunca aceites de aflojar tipo WD40 o similar).

### Mantenimiento General:

Todas las sillas requieren un proceso de mantenimiento y limpieza básico para que mantener sus características en optimas condiciones y seguir así brindado mayor confortabilidad a sus usuarios. Por favor, tome nota de los siguientes puntos:

1. Las telas de las sillas se deben limpiar con un cepillo para ropa o de cerdas suaves y aspirarlas ocasionalmente con una boquilla ancha sin filos.
2. Las manchas en telas pueden ser tratadas con limpiadores para alfombras tipo

automotriz que vienen en presentación de aerosol y que producen espuma que se aplica y se deja sobre la mancha a tratar por cerca de 5 a 10 minutos. Luego se frota con un paño húmedo y finalmente con uno seco.

3. Las sillas de plástico se limpiarán con un paño ligeramente húmedo (no mojado) con limpiadores multipropósito tipo desinfectante. Posteriormente se frotarán con paño suave y seco para el prevenir dejar partes húmedas.
4. Los ruedines de las bases de las sillas giratorias tiende a recoger diferentes tipos de residuos (de acuerdo con las características de cada piso y la frecuencia de limpieza del mismo). El procedimiento correcto es colocar la silla al revés sobre una mesa firme y limpiar cada rueda con cepillo semiduro de plástico y finalmente con paño húmedo. Esto se debe hacer cada 30-60 días de acuerdo a las condiciones de cada oficina.
5. Se recomienda lubricar al menos cada 12 meses todas las partes móviles como ejes de ruedines, ejes de palancas, etc. Esto hará más confortable y silencioso el mecanismo de la silla y a la vez prolongará su vida útil.

#### **Por su seguridad:**

Con la intención de hacer más seguro y confortable el uso de su silla ergonómica, le solicitamos a los usuarios evitar las siguientes situaciones que afectarán la vida útil y la garantía de las mismas:

1. Nunca sentarse “tirándose, lanzándose o dejándose caer” sobre la silla ya que puede dañar partes esenciales para la estabilidad mecánica y para la seguridad estructural de su silla. No sentarse en las mesitas retráctiles o aplicar pesos mayores a los indicados.
2. Nunca limpie su silla con solventes con thinner, aguarrás o similares.
3. No emplee esponjillas abrasivas para limpiar su silla.
4. No exponga la silla a factores inusuales como humedad o calor excesivos.
5. No emplee su silla en exteriores al menos que la misma venga especificada para esta situación.
6. Usuarios con más de 110 kgr (242 lbs) deben solicitar sillas con características especiales. Una silla tradicional ergonómica no debe ser sometida a pesos superiores al indicado.
7. No siga empleando su silla si la misma presenta algún problema evidente.

Cualquier consulta adicional, sírvase comunicarse con nuestro departamento de ventas al correo electrónico [info@fantini.cr](mailto:info@fantini.cr) o a la central telefónica (506)2460-4201