Publicado en Monzón el 23/05/2017

Las sillas de oficina y la importancia de la ergonomía en el puesto de trabajo

Desde Megacity están convencidos que una de las prinicpales herramientas de trabajo es la silla de oficina. Por ello, han incorporado a su catálogo online un respaldo económico especialmente indicado para mejorar la postura y prevenir lesiones por estrés, adaptable a cualquier silla

www.megacity.es/, empresa situada en Alagón (Zaragoza) y que lleva suministrado desde hace más de 20 años material y mobiliario de oficina, es consciente que en puestos de trabajo que requieran estar sentados durante la mayoría de la jornada laboral, los empleados pasan demasiadas horas de forma sedentaria. Por ello, y al adoptar de forma continuada posturas poco ergonómicas, pueden llegar a producirse diferentes lesiones.

Por citar algunas, Megacity considera especialmente importantes las lesiones dorso-lumbares, los traumatismos repetitivos y también las lesiones músculo-esqueléticas. De hecho, recientes estudios demuestran que el dolor de espalda por usar sillas de oficina no apropiadas o no ergonómicas resultan ser uno de los motivos más recurrentes de visita al médico.

Desde la empresa con sede en Alagón (Zaragoza) se decantan por las sillas giratorias 360º, siempre tapizadas en tela para lograr un mayor confort y una mejor higiene. Por ello, ponen a disposición de sus clientes un gran surtido de colores, y también de modelos de reposabrazos, fundamentales en las sillas de trabajo. Además, todas las sillas llevan ruedas, para procurar un mejor desplazamiento.

Gracias a la regulación neumática de su altura, Megacity es consciente que no sólo el respaldo, sino también el asiento, se adaptarán de forma independiente a los movimientos de todas las personas que se sienten en ellas. La empresa especializada en material y mueble de oficina aconseja tener siempre en mente el procurar apoyar la espalda en el respaldo de la silla. Para ello, resulta básico el evitar cruzar las piernas, estirarlas del todo, o no apoyar los pies en el suelo. De hecho, los reposapiés facilitan este hábito.

Como principal novedad de este mes de Mayo, Megacity ofrece en su página web el respaldo ergonómico Q-Connect Mesh Sujeción Elástica, con medidas 403X160X403. El MMSoporte y el lumbar de malla de espuma resultan especialmente indicados para mejorar la postura mientras se está sentado. Además, está comprobado que es capaz de aumentar el confort durante la jornada laboral. También favorece la prevención lesiones por estrés y tensión en el trabajo. Con una sujeción elástica, capaz de adaptarse fácilmente a cualquier silla, su material de malla permite una excelente circulación del aire.

Pero una silla ergonómica no es la única medida a tener presente a la hora de evitar posturas erróneas. A la hora de ocupar un puesto de trabajo también se debe tener en mente el evitar que el cuello quede girado para visualizar la pantalla. Ésta debe quedar siempre delante, y el monitor a la

altura correcta. Por tanto, la cabeza y el cuello deberán estar rectos, los hombros relajados y los antebrazos a 90º (o un poco más abiertos).

Los codos siempre se tendrán junto al cuerpo, mientras que muslo y espalda formarán un ángulo de 90º. Por otro lado, no se tendrá el ratón demasiado lejos, porque se obliga a la espalda a curvarse de forma inadecuada. Además, el ángulo del teclado tendrá que ser el apropiado para impedir forzar las muñecas.

Encuentra los diferentes modelos aconsejados por Megacity en su página web. El plazo de entrega es de tan sólo 24 horas desde el momento de recibir los pedidos solicitados antes de las 17h.

Datos de contacto:
Montserrat García Castillón
Comunicación

Nota de prensa publicada en: Monzón

Categorías: Nacional Sociedad Recursos humanos Consumo Premios Oficinas

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es