

GUÍAS PARA LA COMPRA DE SILLAS ERGONÓMICAS EN EL RECINTO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ (RUM)

I. INTRODUCCIÓN

La Administración Federal para la Seguridad y Salud Ocupacional (*OSHA*, siglas en inglés), utiliza la Sección 5(a)(1) o Cláusula General de la ley para legalmente manejar los peligros ergonómicos en la industria general, entre ellos los que se presentan en las oficinas. Las estaciones de trabajo para computadoras y las sillas en las oficinas pueden representar un peligro ergonómico, si no cumplen con unas especificaciones mínimas.

Previniendo el riesgo a la salud que puede representar una silla inadecuada para los empleados del RUM, se recopiló información publicada por *OSHA* para establecer las Guías para la Compra de Sillas Ergonómicas. Estas guías se diseñaron para la población promedio de los empleados del Recinto y han sido revisadas por varios profesionales en el área de ergonomía.

Las recomendaciones en esta guía son dirigidas a la población de características físicas promedio. En los casos de empleados con alguna discapacidad física, sobrepeso o constitución física pequeña o grande, **no** se recomienda utilizar estas guías. En estos casos se debe considerar realizar una evaluación ergonómica. La evaluación ergonómica tendrá el propósito de hacer recomendaciones específicas de la silla (Ej. profundidad, ancho, etc.), para que se ajuste al tamaño de dicho empleado.

Cada empleado debe conocer todos los ajustes de su silla de trabajo y es su responsabilidad llevar a cabo los mismos. Una silla será ergonómica solo cuando sea ajustada a la constitución física del empleado que la utilizará y al área de trabajo. El empleado deberá tomar en consideración que otros riesgos ergonómicos en el área de trabajo, pueden afectar los ajustes de la silla. Estos riesgos deberán ser eliminados para lograr un bienestar total del empleado.

II. Especificaciones recomendadas para sillas ejecutivas y sillas de trabajo (*task chairs*)

Las siguientes guías se establecen para la compra de sillas de uso continuo. Esto es un empleado que permanece sentado una jornada de trabajo a tiempo completo o más de cuatro horas corridas diariamente.

Espaldar	<ul style="list-style-type: none">▪ Ajuste de altura e inclinación (al menos 15°).▪ Proveer soporte en la espalda en una variedad de posturas.
Soporte Lumbar	<ul style="list-style-type: none">▪ Poseer soporte lumbar cuya altura pueda ser ajustada.▪ Si el soporte lumbar es fijo, el espaldar de la silla debe subir y bajar con facilidad al menos tres pulgadas. Esto para que el soporte lumbar pueda colocarse correctamente en el área de la espalda baja.
Asiento	<ul style="list-style-type: none">▪ Tener ajuste para altura.▪ Los bordes deben ser redondeados y tener caída hacia adelante (<i>waterfall edge</i>).▪ Ancho entre 19 a 21 pulgadas.▪ Material acojinado que no ceda mas 2-3 cm.
Brazos	<ul style="list-style-type: none">▪ Altura ajustable (al menos tres alturas diferentes).
Base	<ul style="list-style-type: none">▪ Debe ser de un material fuerte.▪ Tener, al menos, 5 ruedas que puedan rodar fácilmente en cualquier tipo de superficie.
otras	<ul style="list-style-type: none">▪ Rotar 360°.▪ material fresco (tela, <i>mesh</i>, plástico con huecos).▪ El diseño de la silla debe proveer ajuste para la profundidad del asiento y/o espaldar.▪ No se recomienda la utilización de sillas con espaldar fijo excepto en aquellos casos donde la silla cumpla con todas las demás especificaciones y el empleado pruebe el modelo de la silla en su variedad de tamaños, antes de la compra.

III. Especificaciones para Sillas para Centros de Cómputos

Los Centros de Cómputos son utilizados por las personas de forma transitoria y por lo general, no toman tiempo para su ajuste.

A continuación se establecen las guías para la compra de sillas para éstos centros:

Espaldar	<ul style="list-style-type: none">▪ Altura ajustable
curvatura Lumbar	<ul style="list-style-type: none">▪ Espaldar con curvatura lumbar
Asiento	<ul style="list-style-type: none">▪ Altura ajustable.▪ Los bordes deben ser redondeados y tener caída hacia delante (<i>waterfall edge</i>). Ancho entre 19 a 21 pulgadas; ancho en el cual la mayoría de los estudiantes se sienten cómodamente.
Base	<ul style="list-style-type: none">▪ Debe ser de un material fuerte.▪ Tener, al menos, 5 ruedas que puedan rodar fácilmente en cualquier tipo de superficie.
otras	<ul style="list-style-type: none">▪ De un material fresco (tela, <i>mesh</i>, plástico con huecos) o acojinado que no ceda mas 2-3 cm.
Garantías	<ul style="list-style-type: none">▪ Se recomiendan sillas que puedan ser reemplazadas en caso de que sufran desperfectos. Sillas con desperfectos pueden causar daño físico al usuario o aumentar el riesgo de caídas.

Aclaración

Esta guía fue revisada por profesionales en el área de ergonomía y su propósito es orientar a los empleados del Recinto Universitario de Mayagüez al momento de la compra de una silla. Esta guía pretende ofrecer a los empleados un lugar de empleo libre de riesgos ocupacionales reconocidos cumpliendo con la Ley 16 de 1975 de salud y seguridad ocupacional.

La Oficina de Salud, Seguridad Ocupacional y Ambiental, ni ninguno de sus miembros se benefician o lucran de los productos ergonómicos que aprueban y no tienen relación alguna con los suplidores de estos productos.

La Oficina de Salud, Seguridad Ocupacional y Ambiental, ni ninguno de sus miembros es responsable por la calidad o comodidad de los productos que aprobamos o sugerimos. Es responsabilidad del consumidor o comprador verificar la calidad del producto y las garantías con el suplidor. Para la completa satisfacción de los usuarios, recomendamos que las sillas y otros equipos ergonómicos sean probados antes de ser adquiridos.