

# Las 7 características de una silla ortopédica

## 1. Asiento regulable en altura



Base del asiento  
regulable en  
**altura**  
 ergologico.com

Base del asiento regulable en altura. Silla ergonómica.

## 2. Asiento regulable en profundidad

Los asientos regulables en profundidad permiten dejar un **espacio libre entre el borde del asiento y la parte posterior de la rodilla** (ver imagen inferior). El objetivo es evitar la presión del asiento sobre la parte posterior de la rodilla para favorecer la circulación sanguínea, especialmente el retorno venoso.

## Base del asiento regulable en profundidad

ergologico.com



Base del asiento regulable en profundidad. Silla ergonómica.

### 3. Respaldo reclinable y «posición de balanceo»

El respaldo debería poder regularse en diferentes puntos de inclinación, así como dejarlo en **posición libre** para permitir el balanceo durante las pausas o descansos. En caso de permitir el balanceo, la silla debería disponer de un regulador de tensión para poder **ajustar la tensión del respaldo al peso** de la persona. A mayor peso, mayor tensión y viceversa.



## Respaldo regulable en **inclinación**

 ergologico.com

Respaldo regulable en inclinación. Silla ergonómica.

### 4. Sistema sincro

El **sistema o mecanismo sincro** permite inclinar el respaldo hacia atrás de forma sincronizada con el movimiento de la base del asiento para que el conjunto del cuerpo se mueva en sintonía.



## Respaldo y asiento con **sistema sincro**

 ergologico.com

Respaldo y asiento con sistema sincro. Silla ergonómica.

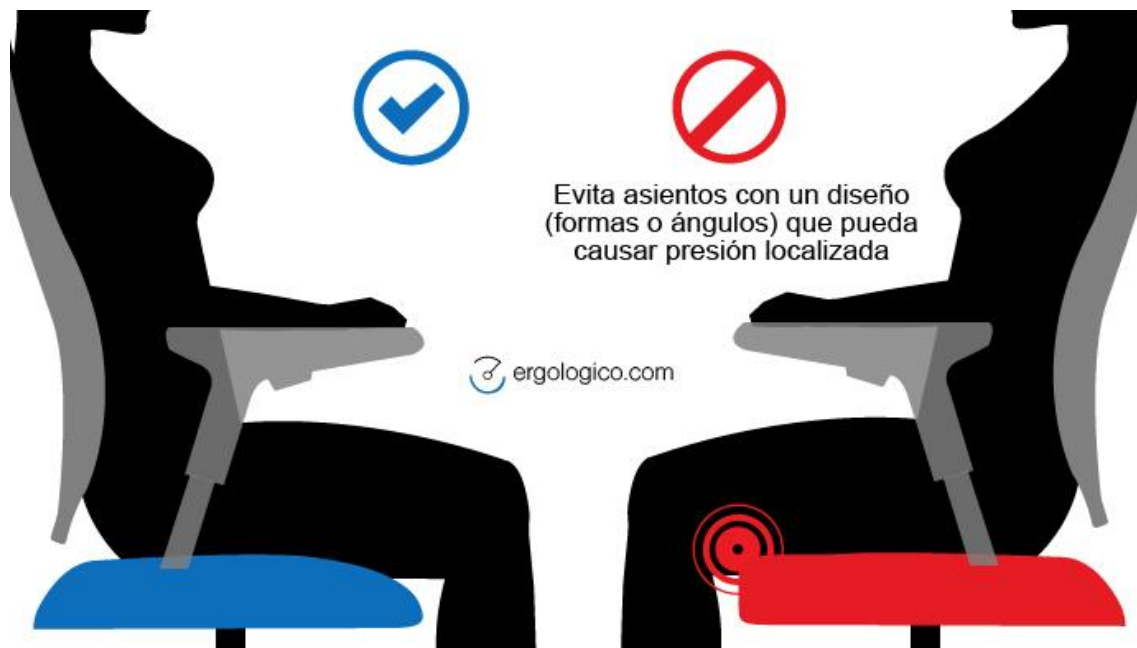
## 5. Diseño adaptable a las formas del cuerpo

Para mantener la columna vertebral alineada y la zona lumbar protegida, el respaldo debe disponer de una **prominencia lumbar** que permita un apoyo estable y mantenga la espalda en una posición natural. Como cada espalda es diferente, el respaldo debe disponer de un accesorio que permita regular la altura y profundidad de la prominencia lumbar.



Respaldo con prominencia lumbar. Silla ergonómica.

El **borde delantero del asiento** debe tener una suave inclinación para evitar la presión sobre las piernas y favorecer la circulación. Las sillas con ángulos pronunciados pueden provocar presión localizada sobre la parte posterior del muslo.



Bordes redondeados de la base del asiento. Silla ergonómica.

Son preferibles los asientos con una dureza media-alta que los asientos blandos.

## 6. Materiales que favorezcan la transpiración

Uno de los aspectos que puede generar discomfort es la falta de transpiración. Por ello, es importante que el respaldo de la silla esté construido con **materiales transpirables**, tipo malla o similar.

## 7. Antiestática (marcado ESD)

La silla debería estar construida con **materiales antiestáticos que favorezcan la disipación de la electricidad estática**. Las sillas ergonómicas con características antiestáticas deben disponer de un [marcado ESD](#) (descarga electrostática). Ojo con las ruedas, son necesarias para poder disipar la electricidad estática y en muchos no vienen de serie y hay que comprarlas como un extra.