LITORALPRESS

Fecha: 18-05-2020
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: **Vitrineo de expertos: las sillas top para trabajar desde la casa**

Pág. : 14
Cm2: 771,9
VPE: $ 4.244.761

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: Positiva

Tensión general en el cuerpo es indicador de que la postura que está usando es inadecuada

Vitrineo de expertos: las sillas top para trabajar desde la casa

VASTI ABARCA

Rodrigo Beltrán, director de la carrera de Kinesiología de la Universidad de las Américas, sede Viña del Mar, explica que estar sentado en una silla incómoda frente a un computador por varias horas seguidas puede tener diversas consecuencias.

"Al estar en una postura estática, no hay una buena circulación sanguínea y la musculatura antigravitatoria, que es la que sostiene la posición sentado, se ve sometida a constante estrés al tener que mantener esa posición de forma permanente", detalla.

"Entre las partes del cuerpo que mayormente se ven afectadas están las zonas lumbar y cervical, principalmente el cuello, además del codo y muñeca si no hay un apoyo adecuado del brazo", puntualiza.

Según el especialista, presentar dolores en estas zonas o incluso tensión general en el cuerpo son signos que alertan sobre una postura inadecuada a la hora de trabajar.

Mauro Delgado, magíster en Biomecánica y docente de Kinesiología de la Universidad Católica, dice que una silla ergonómica que permite trabajar cómodo debe incluir distintas regulaciones en las posturas.

"La silla ideal debe permitir regular la altura de la silla, debe tener apoyo lumbar, apoyabrazos ajustable para que queden alineados con el escritorio y se forme un ángulo de 90 grados, o sino la muñeca no descansa. También debe contar con apoya cabeza que permite descansar el cuello, el estar erguido de tronco y cabeza es muy cansador. Además, debe ser acolchada con sistema de ventilación para que el cuerpo no transpire", explica.

Gonzalo Pacheco, kinesiólogo y académico de la Universidad San Sebastián, tiene claro que por el precio, estas sillas no están al alcance de todo el mundo. Pero comenta que, a la larga, son una inversión en salud.

Modelo Cosm

Rodrigo Chacón, gerente comercial de la empresa de diseños ergonómicos para la oficina Fernando Mayer, recomienda este modelo diseñado por Studio 7.5 con sede en Berlín. Cuenta con marco flexible y con inclinación Harmonic automática según el cuerpo y su postura. Transpirable y de temperatura neutra, la forma continua de su suspensión elastomérica elimina el espacio entre el respaldo y el asiento, entregando soporte dinámico a la columna. Consultar el precio en contacto@fernandomayer.cl.

Ergónomos ponen énfasis en que debe permitir regular su altura y los apoyos de brazos, lumbar y cabeza.

Silla oficina IOO

El kinesiólogo Rodrigo Beltrán recomienda esta silla de la marca Form Design, que cuenta con soporte lumbar dinámico en 3D, permitiendo apoyo lumbar constante. El mecanismo sincrónico se regula con una sola palanca. Tiene respaldo, asiento y apoyo lumbar en malla regulable, brazos ajustables en 4D. Permite regular su altura mediante gas neumático y sus ruedas son de silicona.
$449.900 en Form.cl (https://bit.ly/365mkzX).

Ergohuman malla

Camilo Canales, jefe comercial de la empresa especialista en mobiliario para oficina Drinal, dice que esta silla es una de las preferidas por sus clientes. "Es una silla ergonómica ícono a nivel mundial por su diseño y gran cantidad de funciones: desde un apoyo lumbar flexible que acompaña al cuerpo en cualquier posición, hasta un mecanismo sincrónico con todos los controles en una única palanca, los brazos 4D (direcciones), la base de aluminio y cabecero de malla", explica.
Se puede conseguir también en versión de cuero.
$429.570 en Drinal.cl (https://bit.ly/2y5PfXY).

Modelo Archimas

Antonia Salvadores, arquitecta de la marca MAS Design & Textil, especialista en diseños ergonómicos, recomienda esta silla de diseño propio que tiene respaldo de malla que permite ventilación, apoyo de brazos regulables, apoyo lumbar y altura ajustable, mecanismo sincrónico y cabecero.
$210.000 + IVA en Masdesigntextil.cl (https://bit.ly/2yUasor).

LITORALPRESS

Fecha: 18-05-2020
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: **Vitrineo de expertos: las sillas top para trabajar desde la casa**

Pág. : 15
Cm2: 324,4
VPE: $ 1.784.026

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: Positiva

Sabrina Standard Smart Operation

Silla de la marca japonesa Okamura, creación del diseñador de automóviles italiano Giorgetto Giugiaro, permite que todas las posiciones -tanto del asiento como de los demás componentes- se regulen desde el apoyabrazos. Cuenta con respaldo de malla en forma de anillo flexible, con un asiento tapizado con espuma de tres densidades, mecanismo sincrónico, brazos 3D, base de aluminio, cabecero y apoyo lumbar. Este modelo internacional está certificado por TÜV Rheinland y en 2013 fue premiado en el concurso Universal Design Award.
$765.494 + IVA en Vicca.cl (https://bit.ly/3cQ5E29).

Silla Ergonómica Pofit Alta Gama

El ergónomo y académico de la Universidad San Sebastián, Gabriel Araya, recomienda este modelo de la marca One Sit. Completamente de malla negra, tiene columna biónica que entrega soporte en las zonas toráxica, lumbar y sacra. Cabecero 5D, apoyo lumbar flexible, brazos 3D, ajuste de la profundidad del asiento según altura del usuario, mecanismo sincrónico multiblock y base giratoria de aluminio. Además, tiene certificación BIFMA.
$449.990 en Sodimac.cl (https://bit.ly/2Z8fbNS).