

Las mejores sillas ergonómicas para trabajar o jugar

miércoles, 26 de julio de 2023, Fuente: La Tercera Online



Si pasas buena parte del día sentado, conviene invertir en una buena silla que cuide tu exigido cuerpo y, de paso, mejore tu salud y productividad. Kinesiólogos, gamers y vendedores recomiendan los modelos más destacados y convenientes. No existe ningún estudio ni encuesta al respecto, pero es altamente posible que no sea con nuestras parejas con quien pasamos la mayor parte del tiempo, tampoco con nuestros hijos, la familia, las amistades ni menos con las mascotas. Personas como tú y yo, que trabajamos frente a un computador, pasamos una buena porción de nuestras vidas, como uña y mugre, sobre nuestras sillas de trabajo. El arquitecto Witold Rybczynski, autor de *Now I Sit Me Down* "un libro donde repasa la historia de la silla", contó en una entrevista que el primer registro histórico que hay de este objeto es una escultura, proveniente de las islas Cícladas en Grecia, y que data aproximadamente del año 2.700 a.C. En ella se representa a un músico tocando el arpa y sentado en lo que parece ser una típica silla de cocina, con respaldo recto y cuatro patas. Luego, cuenta, para la época de los antiguos egipcios, sentarse era una cuestión de estatus. La mayoría se sentaba en taburetes o directamente en el suelo, pero las sillas con respaldo o apoyabrazos estaban reservadas para la élite. Después los griegos inventaron el klismos, con patas y respaldo curvados, que para Rybczynski se trata de "una de las sillas más hermosas hechas por alguien". Pero suficiente con el pasado. Estamos aquí y ahora, habitando el presente, y posiblemente sentados en una silla cualquiera, asegurándonos un dolor de espalda en el futuro. Trabajar en el living parecía el escenario ideal, pero para cuidar tu espalda necesitas una silla apropiada. Si desde la pandemia "o quizá antes" trabajas desde tu casa pero aún no te convences de adquirir una silla apropiada, quizá saber que pasas ahí más tiempo que con nada ni nadie en tu vida puede ayudar a decidirte de una vez. Lo sabemos: una buena silla ergonómica no es una opción económica. Sin embargo, hay que verla como una inversión de mediano plazo, que puede ahorrarte varios dolores, bastantes molestias y unas cuantas consultas médicas. Aquí repasamos, con la ayuda de kinesiólogos, personas que venden estos muebles y gente que trabaja sentada casi todo el día, las claves para elegir una buena silla en la cual trabajar, además de algunos modelos que realmente vale la pena adquirir. Claves de una buena silla ergonómica Rodrigo Beltrán, director de la carrera de kinesiología en la U. de las Américas sede Viña del Mar, cree que el factor más importante al momento de pensar en una silla de trabajo es la comodidad. Para que esto suceda, plantea, lo más importante es que tenga apoyo en los codos, en la zona dorsal "es decir, la parte central de la espalda", y que los pies queden apoyados firmemente en el suelo. "La cadera y las rodillas deben permanecer en un ángulo de 90 grados", explica. Si todas esas condiciones se cumplen, entonces se trata de una silla ergonómica y, por lo tanto, resultará bastante cómoda. "En lo posible, se recomienda que también sea ajustable y regulable, tanto la altura donde irán apoyados los codos como también el asiento y la inclinación del respaldo", agrega. Lo ideal, al adquirir una silla de este tipo, sería ir a la tienda y probarla: revisar los materiales, comprobar su comodidad y chequear los ajustes. Pero sabemos que, como tantas otras cosas, la mayoría de las veces estas compras se hacen de manera virtual, persuadidos por ofertas o promociones. Y suele pasar, sobre todo cuando se busca la opción más económica, que esta no resulte ser, exactamente, la más ergonómica ni mucho menos la más duradera. Pablo Cruz, director digital de la tienda de videojuegos Readytofun, explica que buscar lo más barato es un error tan común como terrible al momento de vitrinear sillas de trabajo o gamer. En menos de un año, o quizá incluso en unos pocos meses, eso que ahorramos comenzará a aparecer en forma de torlillos que se salen, palancas que no funcionan o telas que se rompen. Cruz además advierte sobre otras equivocaciones al momento de comprar: No investigar lo suficiente sobre la ergonomía: es crucial asegurarse de que la silla sea adecuada para tu altura y peso, y que ofrezca el soporte adecuado para mantener una postura saludable durante largas horas. Ignorar materiales y acabados: "hay que leer las descripciones detalladas de la silla y los materiales utilizados en su fabricación". Si no aparece información al respecto, entonces mejor sospechar. Mide tu espacio: "asegúrate de calcular el área disponible en tu zona de juego o trabajo, para evitar comprar una silla que sea demasiado grande o pequeña para lo que necesitas". No revisar la garantía ni las políticas de devolución: si se compra por internet, conviene buscar opciones con garantías de al menos un año y posibilidades de devolución en el corto plazo. Cruz recomienda tomarse el tiempo necesario para investigar y comparar opciones para tomar una decisión informada. Una de sus sillas gamer preferidas por su relación precio-calidad, y que por supuesto también sirve para teletrabajar, es la GT500 de la marca Dragster. "Tiene reposabrazos con altura ajustable, y que además vienen con un recubrimiento de goma suave y circular, lo que la hace muy cómoda", dice. Su inclinación llega hasta los 180° "por lo que sirve también para echarse una siesta", incluye una opción basculante "que permite que el respaldo tenga un ligero movimiento, como silla mecadora", su cilindro o pistón es de clase 4 "por lo que soporta hasta 120 kg de peso", posee doble acolchado y una base metálica con grado militar. Silla gamer Dragster GT500 Alcantara Series Lorena Miki es periodista, cosplayer y una popular influencer de videojuegos y cultura pop, por lo cual pasa bastante tiempo de su día sentada en una silla ergonómica. Para ella, al momento de elegir un modelo es crucial "fijarse en que su respaldo sea suficientemente alto como para que tu cabeza pueda apoyarse, que tenga un cojín también arriba para que el cuello quedé cómodo con tu cuello, y que tenga un ángulo de inclinación correcto". Otra cosa trascendental, pero de la que poca gente se preocupa, es que la silla haga "match con el escritorio. ¿Qué significa esto? Que ella pueda entrar por debajo de la mesa, que las patas de una no choquen con las de la otra, y que quedes a una distancia correcta del teclado. Por muy ergonómica que sea la silla, si no es compatible con tu escritorio no tiene ningún sentido", advierte. Un modelo que sugiere es el New Valhalla Series de Pegasus, que tiene una base de metal de cinco puntas, un cilindro o pistón de gas clase 4, estructura metálica interna, cojines cervicales y lumbares, relleno de espuma insecticida, mecanismo mecador y una inclinación de hasta 160°. Silla gamer Pegasus New Valhalla Series Dylantero, el misterioso gamer, actualmente uno de los más famosos y populares creadores de contenido digital en Chile, representado por Riff Agency, expresa que lo más importante, antes de lanzarse a comprar una silla, es ver qué tanto espacio ocupará en su lugar de trabajo o juego. "Mucha gente las usa dentro de las piezas y quizá pueden ser muy grandes. También recomiendo fijarse en el material que mejor se adapte al uso a largo plazo, después de todo, estarás muchísimas horas en ella". A la hora de recomendar, el enigmático streamer asegura que no tiene un modelo favorito: "he podido probar muchas y siento que hay una para cada persona, es algo de suerte y de gustos", dice. Menos ambiguo es Cristóbal Soto, gerente general de la empresa de productos computacionales Csbtey, quien dice que para elegir una silla que nos acompañe por mucho tiempo, hay que preocuparse, principalmente, de dos aspectos: Material: Optar por cubiertas transpirables y acolchadas, para mayor comodidad durante largas horas de uso, así como una base de metal y un cilindro o pistón que tenga al menos clase 3. Ruedas: que sean adecuadas y suficientemente firmes para el tipo de superficie donde se utilizará. ¿Es recomendable comprar por internet? Si, pero lo fundamental, para Soto, es asegurarse de que se trate de una marca respaldada "nunca adquirir una silla genérica", fijarse que en la descripción aparezcan bien detallados sus materiales y funcionalidades, y también leer las reseñas de otras personas que compraron el producto. "No investigar lo suficiente sobre la calidad y las experiencias de otros usuarios puede ser perjudicial, ya que la desinformación nos hará tomar decisiones solamente basadas en el precio o lo estético". A él le gustan dos modelos, ambos de la reconocida marca Cougar. "La Cougar Armor Air, que es el modelo más básico pero que tiene todas las características de una silla ergonómica. Y después la Cougar Armor S, que tiene un diseño más personalizado, con un patrón en forma de diamante que la hace ver más estilizada". Silla gamer Cougar Armor Air Más cómodo, más eficiente Más allá de la incomodidad, de sentir una que otra molestia y, sobre todo, la dificultad para concentrarse que significa una silla mediocre, el académico Rodrigo Beltrán advierte que hay algunas lesiones de consideración que pueden surgir a partir de sentarse en un mueble que no está diseñado para que pases en él todo el día. "Cuando no se tiene apoyo en los codos, pueden aparecer algunas alteraciones, como epicondilitis lateral o medial, como también dolores en la zona cervical o una anteproyección de hombros. En el largo plazo puede surgir una hiperlordosis, que es una curvatura inadecuada de la espalda provocada por una mala postura constante". Angélica Miño, líder de Ventas de IKEA Chile, Perú y Colombia, lo resume súper simple: "A mejor postura, mayor productividad". "Si tomamos en cuenta que, por lo bajo, pasaremos unas 5 o 6 horas sentados, nuestra silla tiene que ser cómoda. Una buena postura regula el flujo sanguíneo, evita el dolor de espalda y disminuye la posibilidad de fatiga muscular", agrega. Para encontrar la más apropiada, sugiere fijarse en los modelos que vienen catalogados por talla, las que se clasifican según el peso de la persona. "La silla gamer Gruppspel es una de nuestras favoritas. Además de tener una estética cuidada, gracias a sus distintas funciones también es muy cómoda, ya que permite regular respaldo, asiento, ángulo de inclinación, apoyabrazos y apoyacabezas. Como plus, cuenta con 3 años de garantía". Silla gamer Ikea Gruppspel Su otra recomendación de Miño es la silla Matchspel: aunque más sencilla, también tiene función de inclinación regulable y un bloqueo que aumenta la estabilidad en diferentes posturas, entre otras características. Silla gamer Ikea Matchspel En su libro, Rybczynski dice que la silla es un elemento central de la civilización humana, "pequeños edificios que deben ser bellos pero también prácticos". Con toda esa tamaño historia de cultura, diseño, tecnología y medicina involucrada, ¿tiene sentido que estés leyendo esto "y yo escribiéndolo" sentados en una vulgar silla del comedor? "Los precios de los productos en este artículo están actualizados al 26 de julio de 2023. Los valores y su disponibilidad pueden cambiar."