

# Sit Better. Work Better.

## Tres preguntas para hacerse a la hora de elegir una silla de oficina

🕒 Read 6 mins

Sentarse — todos lo hacemos, algunos más que otros. Sin embargo, para quienes pasan mucho tiempo trabajando en un escritorio, estar sentado puede ocasionar muchas molestias y dolores. La realidad es, que la mayoría de nosotros lo hacemos incorrectamente. El cuerpo humano está diseñado para moverse, pero cuando nos sentamos a menudo lo hacemos en una posición estática durante un largo periodo de tiempo o adoptamos hábitos poco saludables, como encorvarse, lo cual representa un problema.

Frecuentemente nos sentamos en una silla que no está diseñada para soportar el trabajo que realizamos, o la silla no ha sido ajustada adecuadamente al cuerpo. Pero con tantas sillas de oficina entre las que elegir, ¿cómo saber cuál es la más adecuada para ti? Aquí tienes tres preguntas que puedes hacerte cuando intentes encontrar a tu compañero de asiento perfecto:

### 1. ¿Sueles pasar mucho tiempo sentado?

Cuanto más tiempo pases sentado, más importante es sentarte en una silla que te proporcione un mayor grado de apoyo ergonómico. Independientemente de que trabajes en la oficina o en casa, es importante utilizar una silla que favorezca una postura saludable, te anime a moverte y te mantenga en la zona óptima para ver y alcanzar tu trabajo.

### 2. ¿Te sientas en una estación de trabajo propia o compartida?

Cada vez son menos las organizaciones que proporcionan escritorios asignados, de modo que muchas personas que antes tenían un lugar de trabajo propio utilizan ahora espacios compartidos que, muy posiblemente, necesitarán ser adaptados. Si la silla no ha sido ajustada correctamente para ti, es probable que experimentes incomodidad y dolor. La mayoría no sabe cómo ajustar su silla o simplemente no les gusta hacerlo. En muchas ocasiones, solo regulan la altura y los brazos de su silla, pero otros ajustes como el asiento y el respaldo son ignorados.

### 3. ¿Deseas tener el control total de tu experiencia al sentarte? ¿Quieres tener la posibilidad de ajustar tu silla o prefieres que la silla lo haga por ti?

Nuestras [sillas de oficina](#) están diseñadas para ajustarse mediante el peso de la persona o de forma manual. Es importante entender la diferencia. Las **sillas ajustadas por peso** ofrecen el máximo apoyo posible con ajustes mínimos respondiendo al peso de tu cuerpo y proporcionando la cantidad adecuada de tensión en la espalda a medida que te reclinas, lo que permite sentirse cómodo rápidamente. Estas son ideales para sillas compartidas en las que muchas personas se sientan a lo largo del día (como salas de conferencias, mesas grandes, WFH con distintos usuarios) debido a que la silla responde de forma natural al movimiento del cuerpo para proporcionar el nivel adecuado de apoyo.

Con las sillas de **ajuste manual** se consigue un ajuste preciso adaptando la tensión o la resistencia que se siente en la espalda al inclinarse según las preferencias personales. Estas te permiten ajustar la silla 100% a tu cuerpo. Proporcionan el mayor apoyo posible y son ideales para las personas que están sentadas durante largos periodos de tiempo en un puesto de trabajo propio en la oficina o en casa. En Steelcase, contamos con un profundo historial de innovación en sillería, derivado de nuestra investigación y comprensión de las personas y su forma de trabajar. Ofrecemos una amplia selección de sillas de oficina ergonómicas de alto rendimiento para satisfacer diferentes necesidades, preferencias estéticas y presupuestos. Todas las sillas Steelcase incorporan nuestra tecnología LiveBack®, que permite que el respaldo se flexione, contornee e imite el movimiento natural de la columna vertebral, incitando la activación y una postura saludable. Las características ajustables, como los brazos 4D, la profundidad del asiento, la tensión y inclinación del respaldo, permiten que las sillas se adapten a personas desde el percentil 5 hasta el 95, permitiendo ajustarse a la amplia gama de formas y tamaños.

## **Opciones de Sillería Steelcase Activada por peso**

### **Steelcase Karman**

Siéntate y deja que la física haga su trabajo. Con un tejido de alto rendimiento y un armazón increíblemente ligero, Steelcase Karman va más allá de las sillas de malla líderes para proporcionar una comodidad sin esfuerzo. Es la silla ideal para ti si buscas confort sin tener que preocuparte de ajustar la silla. El asiento híbrido patentado de Steelcase Karman no se parece a ningún otro. Con suspensión y acolchado integrado, proporciona el máximo nivel de comodidad durante todo el tiempo que permanezcas sentado. El armazón ultraligero se flexiona para eliminar los dolorosos puntos de presión habituales en otras sillas de malla.

---

### **Think**

Think fue nuestra primera silla diseñada con el mecanismo de activación por peso, lo que te permite sentarte y ponerte cómodo rápidamente. El peso de tu cuerpo hace la mayor parte del trabajo. Diseñada para una fuerza de trabajo móvil, Think supuso un gran avance en su momento, y es aún más relevante hoy en día con el auge del trabajo híbrido. Think también fue pionera en sostenibilidad: al tener menos piezas, es más fácil desmontarla y reciclarla, lo que supone un beneficio tanto para ti como para el planeta.

---

### **Steelcase Series 2**

Steelcase Series 2 incorpora nuestra tecnología Air LiveBack®, que funciona a través de un innovador diseño geométrico proporcionando un soporte sofisticado. El patrón de ondas especialmente desarrollado está escalado para proporcionar apoyo a cada parte de la columna vertebral, lo que le permite flexionarse en múltiples dimensiones para crear un confort y un ajuste personalizado y receptivo. La tensión del respaldo, los brazos ajustables en 4D y el refuerzo adaptable del asiento garantizan un confort continuo y un apoyo ergonómico. También está disponible un respaldo lumbar regulable en altura al seleccionar las opciones de acabado microknit o 3D knit. Otras opciones de respaldo incluyen tapicería acolchada o estándar.

---

## **Steelcase Series 1**

Varios colores combinables para la zona de flexión y la zona lumbar, y una amplia gama de opciones de revestimiento y acabado, ofrecen abundantes posibilidades de elección para combinar con tu personalidad, cultura o marca.

---

## **Opciones de Sillas con Ajuste Manual**

### **Gesture**

Si buscas el máximo soporte para poder permanecer sentado durante mucho tiempo, Gesture es tu silla. Después de que un estudio global de Steelcase identificara nueve nuevas posturas que la gente adoptaba al utilizar las nuevas tecnologías, Gesture se creó para dar soporte a todas las posturas, tareas y aplicaciones tecnológicas. Los brazos de 360 grados están diseñados para imitar el brazo humano y ajustarse a un rango completo de movimiento para un apoyo cómodo mientras trabajas sin importar el dispositivo que uses. Todos los ajustes se encuentran en el lado derecho de la silla, por lo que es muy fácil de encontrar. La tecnología 3D LiveBack proporciona el máximo grado de flexibilidad y apoyo mientras cambias de postura, te inclinas de lado a lado o te giras. Se puede añadir un reposacabezas a Gesture para una mayor comodidad o para juegos de larga duración.

---

### **Leap**

Leap es la silla de oficina por excelencia en cuanto a capacidad de ajuste y adaptación para las personas que necesitan un poco más de apoyo y desean un mayor control de sus ajustes. La tecnología LiveBack cambia de forma para sostener la columna vertebral en su forma de S natural y saludable, proporcionando un apoyo continuo de la zona lumbar y un control de firmeza. El sistema Natural Glide permite que el asiento se deslice hacia delante a medida que usted se reclina, manteniéndote en la zona óptima para ver y alcanzar tu trabajo. Los sencillos mecanismos de control están claramente etiquetados y son fáciles de usar.

---

### **Amia + Amia Air**

Amia ofrece la mejor combinación de rendimiento y estilo. Con dos opciones de respaldo, Amia es una silla versátil que se adapta a cualquier entorno de trabajo. Un avanzado sistema LiveLumbar oculto se flexiona a medida que te mueves, proporcionando un soporte consistente y dinámico para la zona lumbar. El diseño del respaldo de Amia Air se flexiona en dos dimensiones para favorecer el movimiento y el cambio de postura. Elige entre una variedad de colores para el respaldo Air o combínalos con 3D microknits para contar con más opciones.

---

