

La Ergonomía,
las Nuevas Tecnologías,
la Calidad y la
Gestión del Conocimiento
como motores de la
Innovación en la
Industria Tradicional
del Mueble

Guía para el
asesoramiento en la
selección de muebles



Coordinado por:

Instituto de
Biomecánica
de Valencia
(España)



Participan como socios:

CIDEMCO
Centro de
Investigación
Tecnológica
(España).



AIMMP
Associação
das Industrias
de Madeira e
Mobiliário de
(Portugal)



ESTIA – INNOVATION
Centre de
Resources
Technologiques
(Francia)



ENBOR
Asociación de
fabricantes de
muebles,
complementos
y auxiliares
del País Vasco
(España).

Introducción

Introducción

La guía que aquí se presenta es resultado del proyecto de apoyo a la Industria del Mueble en el sudoeste de Europa, titulado *“La Ergonomía, las Nuevas Tecnologías, la Calidad y la Gestión del Conocimiento como motores de la Innovación en la industria tradicional del Mueble”*; proyecto que forma parte del Programa de Iniciativa Comunitaria INTERREG III B SUDOE, del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a favor de la cooperación entre las regiones europeas.

En este proyecto, coordinado por el Instituto de Biomecánica de Valencia (España), han participado como socios CIDEMCO Centro de Investigación Tecnológica (España), AIMMP (Associação das Industrias de Madeira e Mobiliário de Portugal), ESTIA – INNOVATION Centre de Ressources Technologiques (Francia), y ENBOR Asociación de fabricantes de muebles, complementos y auxiliares del País Vasco (España).

El objetivo perseguido por este proyecto y desarrollado con esta guía es fomentar en la cultura del mueble de las regiones participantes los conceptos de ergonomía, nuevas tecnologías, calidad y gestión del conocimiento; desde los diseñadores y fabricantes hasta los vendedores y usuarios. Con estas acciones se busca mejorar el nivel de competitividad e innovación de las empresas, y el bienestar general de la población.

Los temas abordados son los básicos en el mobiliario doméstico. Así se ha dedicado un capítulo a muebles de salón y comedor, otro a los de dormitorio, otro a los muebles de despacho en casa y otro al mobiliario infantil, haciendo mención expresa en los primeros a las requisitos específicos si los muebles van destinados a los mayores.

Guía para el asesoramiento en la selección de...

Muebles de salón y comedor

Introducción

El comedor es un espacio fundamental del hogar. Aunque su uso principal es el de sentarse a la mesa para comer, normalmente también se le dan otras funciones secundarias, como el de sala para reunirse con los visitantes o con la familia en actividades distintas de la comida. También se suele aprovechar que, salvo en las casas más amplias, el comedor es la habitación que más espacio ocupa de la casa y la que tiene la mesa más grande, para realizar en ella cualquier actividad que requiera mucho espacio pero poco equipamiento fijo (zona de juego de los niños, estudio para leer y escribir, espacio para realizar tareas domésticas...).

Incluso se suele disponer en él otro tipo de mobiliario fijo distinto del "de comedor" para convertirlo a la vez en sala de estar (sofá, sillón, televisión, equipo de música...), aunque normalmente estos muebles y los de comedor suelen estar en zonas separadas de la sala, para crear dos espacios o "ambientes" distintos (salón-comedor).

Este capítulo está orientado a los muebles más específicos del comedor, la mesa y las sillas, y también al sofá o sillón como muebles característicos del salón. En ella se pretende ofrecer información sobre cómo encontrar los muebles que mejor se adaptan a las necesidades de sus usuarios, para que el profesional del comercio pueda asesorar adecuadamente al comprador, así como para que el comprador conozca los criterios ergonómicos más importantes que debe buscar para su comodidad.

Silla de comedor

En la mayoría de actividades en las que se usa el mobiliario de comedor las personas están sentadas, por lo que la silla es uno de los muebles básicos de este espacio. Por esta razón, y dado que un mal asiento es una causa fundamental de incomodidad a corto plazo, e incluso de molestias musculoesqueléticas a largo plazo, es importante que el diseño de las sillas sea el adecuado.

Como una silla de comedor suele utilizarse para sentarse frente a la mesa, en ella se adopta normalmente una postura anterior media (erguido, aunque ligeramente echado hacia delante, apoyándose con los brazos en la mesa). Por lo demás, el tipo de actividades a realizar sentado en una silla de comedor son muy variadas, al igual que los usuarios que se sentarán en ella (hombres, mujeres, niños, ancianos, de distinta complexión, talla, etc.)

Cómo escoger una silla comfortable

Para escoger una silla de comedor, es necesario tanto observar como probar la silla, con el fin de comprobar que es adecuada a sus necesidades. Las comprobaciones que se pueden realizar son las diez siguientes:

1. Siéntese en la silla, y con la espalda completamente apoyada en el respaldo compruebe que la altura del asiento es adecuada. Para ello al sentarse los pies han de estar bien apoyados en el suelo, y entre el borde delantero del asiento y la parte trasera de la rodilla ha de haber un lápiz o un dedo de una mano, pero no más de cuatro dedos juntos. En general son preferibles las sillas algo pequeñas a las muy grandes, por la gran incomodidad que supone estar con los pies colgando, incluso en lapsos de tiempo corto. Pero si son demasiado bajas puede ser difícil levantarse, sobre todo para personas con necesidades especiales, como personas mayores. En el caso de que sea una silla para que la use un niño, debería comprar una silla alta que le permita llegar a la mesa sin esforzarse. No es conveniente aumentar la altura de la silla con libros, cojines u otros elementos, dado que pueden ser inseguros, y no proporcionan apoyo para los pies del niño, que quedarán colgando en el aire.

2. En la misma posición compruebe que las dimensiones del asiento son adecuadas. Para ello ha de ser posible sentarse apoyándose plenamente en el respaldo, estando prácticamente todo el muslo de las dos piernas apoyado en el asiento, sin que sobresalga hacia delante o los lados.
3. Si el asiento no es acolchado, compruebe que no tiene formas acusadas ni relieves marcados; la parte posterior (para las nalgas) puede estar ligeramente hundida (unos 3 cm), y la parte frontal debe estar curvada hacia abajo para que no se clave en la parte posterior de la rodilla (corva). Si el asiento es acolchado, compruebe que el relleno es firme, no deformable, y también fácil de limpiar.
4. La silla ha de tener respaldo, y éste ha de ser prácticamente vertical y tener la forma y dimensión adecuadas. Compruebe que mientras está sentado en posición erguida pero relajada, nota un apoyo completo de la espalda, sin tener que forzar la postura. No se ha de notar el relieve del respaldo.
5. En los cuatro dedos por encima del asiento puede haber un hueco en el respaldo para alojar la parte posterior de las nalgas; pero si el respaldo llega hasta el asiento, es recomendable que tenga una concavidad para el mismo fin.
6. Especialmente importante es el apoyo en la zona lumbar, que cae un palmo por encima del asiento. Compruebe que en esa zona el respaldo presta apoyo completo y cómodo.
7. Estas sillas no suelen llevar reposabrazos, porque pueden estorbar al acercar o alejar la silla de la mesa o interferir en el movimiento de los brazos de la persona que está sentada, que normalmente recurre a la mesa para apoyarse. No obstante, y sobre todo para las personas mayores que pueden tener problemas de equilibrio o estabilidad, o les resulta dificultoso levantarse, puede ser recomendable que dispongan de reposabrazos en la silla. En ese caso, debe comprobarse que no chocan con la mesa.
8. La silla ha de estar exenta de protuberancias, cantos, bordes agudos, esquinas, etc., en todas aquellas superficies que vayan a estar en contacto con el usuario sentado.
9. Para facilitar el transporte de este tipo de sillas es deseable que sean manejables. Esto se puede comprobar levantando la silla y llevándola de un sitio a otro; esta maniobra ha de costar poco esfuerzo.
10. Finalmente se puede comprobar que la silla no cojea y es estable. Para esto se puede uno sentar en el extremo de la silla, y verificar que no vuelca ni se levanta ninguna de las patas.

Todas estas pruebas es deseable que sean realizadas por todas las personas que vayan a utilizar la silla, dado que para distintas personas las conclusiones pueden ser asimismo diferentes.

Mesa de comedor

Junto con las sillas, la mesa forma el mobiliario básico del comedor. La principal característica de estas mesas es que suele ser utilizada colectivamente, y normalmente las actividades que se realizan en ella son bastante dinámicas, de modo que los usuarios se suelen mover mucho en su sitio (para sentarse y levantarse de la mesa, girarse hacia otra persona con la que se quiere hablar o pasar algún objeto, etc. Esto implica que las necesidades de espacio son muy importantes, y determinan gran parte de los requisitos que se han de buscar en la mesa.

Tamaño de la mesa

Un aspecto fundamental que determinará si la mesa del comedor será cómoda o no es que su tamaño sea el adecuado para el número de personas que la va a utilizar. Lo primero que hay que conocer es cuánta gente se sentará normalmente a la vez en la mesa, a partir de lo cual se puede calcular qué mesa es la que mejor se adapta a sus necesidades de espacio.

Cada persona requiere cierto espacio delante suyo en la mesa (unos 30 ó 35 cm) para colocar su plato, sus cubiertos, vasos, etc.; y también cierto espacio libre a lo ancho (entre 60 y 75 cm) para poder mover los brazos, levantarse de la mesa, etc. Además también se necesita algo de área extra para colocar las fuentes de comida, botellas, adornos y otros elementos.

En una MESA RECTANGULAR, para que una persona se pueda sentar cómodamente enfrente de otra y quede espacio para fuentes y demás elementos, el ancho de la mesa ha de ser de como mínimo de 90 cm. El ancho tampoco ha de superar los 110 cm, porque se hace más difícil conversar o pasar cosas a la persona de enfrente. Esta medida se corresponde aproximadamente la distancia entre los codos de un hombre extendidos a lo ancho, o un poco más.

Una regla práctica para estimar lo larga que ha de ser la mesa es que por cada dos personas la mesa ha de medir entre 60 y 75 cm de largo (aproximadamente el largo de un brazo). Ésta será la anchura libre que quedará para cada persona si se sientan una enfrente de otra, bien en los laterales largos de la mesa o en sus extremos.

En el caso de una MESA REDONDA, se puede calcular que por cada persona debería tener 25 cm de diámetro (aproximadamente tres veces el ancho de una mano, sin contar el pulgar). Ha de tener un mínimo de 60 cm, que serviría para 2 personas.

Para elegir entre un tipo de mesa u otra hay que tener en cuenta el espacio que hay en el comedor para colocarla. Una técnica para realizar la elección es la siguiente:

1. Medir el espacio libre (en ancho y largo) del comedor donde se va a colocar la mesa.
2. Restar a estas medidas la profundidad libre que debe quedar desde el borde de la mesa hacia atrás, para poder echar la silla hacia atrás, rodear la mesa andando, etc., de forma cómoda: como mínimo de 90 cm; si en casa hay personas con movilidad limitada o con silla de ruedas, es preferible dejar por lo menos 140 cm libres.
3. Calcular las dimensiones que debería tener una mesa rectangular o una redonda para las personas que normalmente van a usarla.
4. Escoger el tipo de mesa cuyas dimensiones se adecuen mejor al espacio disponible.

Como regla general, se puede tener en cuenta que cuanto más gente haya en la mesa, mayor será la longitud del borde de la mesa requerida en proporción con el área. Por eso las mesas rectangulares alargadas son las preferibles para un gran número de personas, ya que se maximiza el perímetro con respecto al área.

Pero para pocas personas, o en el caso de que una mesa alargada no quepa bien a lo largo en el comedor (a la vez que sobra espacio a lo ancho), puede ser preferible una mesa redonda. Las mesas redondas ocupan más superficie para un mismo perímetro, y el espacio central puede quedar desaprovechado si es muy grande, pero caben mejor en habitaciones que no sean alargadas, y su perímetro se aprovecha mejor, dado que no tienen esquinas, y además las personas pueden estar más cerca que en una mesa rectangular sin interferirse.

Es probable que el número de personas que habitualmente utilizan la mesa sea reducido, pero ocasionalmente aumente (en fiestas familiares, reuniones de amigos, etc.). Para estar preparados ante estas eventualidades, son muy adecuadas las mesas desplegadas, que permiten aumentar el espacio disponible de la mesa, al mismo tiempo que en su posición plegada ocupan poco espacio.

Otras consideraciones para elegir una mesa comfortable

Además del tamaño a lo largo y ancho de la mesa, hay otras características que hay que tener en cuenta para escoger una mesa de comedor comfortable. Como en el caso de la silla, es conveniente observar y probar la mesa, y realizar ciertas comprobaciones:

1. La superficie de la mesa ha de estar a una altura adecuada para las actividades que se realizarán en ella. Ésta es un poco mayor que la altura para una mesa de oficina, dado que en la postura de comensal el cuerpo está muy erguido, los brazos avanzan bastante sobre la mesa y la actividad suele ser de corta duración, aunque se debe dar preferencia a los usuarios más bajos por la mayor molestia que supone comer en mesas demasiado altas. La altura recomendada es de entre 69 y 73 cm sobre el suelo. Para comprobar que es adecuada, siéntese enfrente de la mesa, y pruebe a apoyar los brazos sobre ella y a alargarlos hacia la parte central (como para coger algo); en ninguno de los casos debería tener que adoptar una postura forzada, encoger los hombros, o agachar la espalda.
2. Por debajo de la mesa, ha de haber suficiente espacio libre para no golpearse en las piernas o las rodillas cuando uno está sentado. Esto implica que la superficie inferior de la mesa ha de estar por encima de los 65 cm, al menos hasta 45 cm de profundidad (la profundidad hasta la que llegan las piernas de los usuarios más altos). También debe dejarse espacio para los pies hasta 100 cm de profundidad. De nuevo sentado a la mesa, compruebe que al arrimarse al borde las rodillas y las piernas no se golpean con las patas o los travesaños; tampoco ha de encontrarse obstáculos al extender los pies hacia delante, cruzar las piernas o girarse sentado.
3. En cuanto a las patas y travesaños, éstas nunca deben estar por donde vayan a pasar frecuentemente las piernas. En mesas redondas, donde la gente se sienta por todo el perímetro, es preferible una sola pata central. En mesas rectangulares se pueden colocar en las esquinas, donde en principio no se va a sentar ninguna persona. Las patas o los travesaños no deben sobresalir de la superficie del tablero, pero si no pueden situarse más profundo de donde alcanzan las rodillas, es imprescindible que sean claramente visibles para poder evitarlos al sentarse. Compruebe que es así, y también que tienen formas redondeadas para que en caso de golpe accidental se reduzca el daño producido. Para esto se pueden apoyar las piernas con las patas, travesaños u otros elementos mientras se está sentado a la mesa, y presionar suavemente. Las esquinas no se han de clavar ni hacer daño.
4. Compruebe también que la mesa no cojea y es estable: apóyese en los extremos de la mesa, y verifique que no vuelca ni se levanta ninguna de las patas. Si la mesa es desplegable, se ha de hacer esta misma comprobación en la posición más abierta.

Todas estas pruebas es deseable que sean realizadas sentados en sillas iguales a las que se van a utilizar con la mesa, dado que para distintas sillas las conclusiones pueden ser asimismo diferentes. Por eso, la compra de una mesa o unas sillas de comedor se ha de hacer conjuntamente, o teniendo muy en cuenta las características del otro mueble.

Sofá o sillón

El sofá es un mueble que está presente en casi todos los hogares, bien de forma independiente o en conjunto con uno o más sillones. Son, además, muebles que tienen una vital importancia en el confort ya que sirve de soporte a diferentes actividades, generalmente relacionadas con el descanso, en las que casi todos los miembros de la familia pasan varias horas al día.

Las diferencias entre un sofá y un sillón son pocas; lo único que los diferencia materialmente es la anchura, lo cual desde el punto de vista funcional supone que:

- En un sillón sólo se puede sentar una persona, adoptando una postura más erguida sin dejar de ser confortable.
- En el sofá la postura que se toma es más irregular y desplomada en general; el apoyo no puede ser simétrico, y dependiendo de las personas que haya sentadas el espacio y la distribución es variable. El sofá también suele utilizarse para tumbarse, cuando hay una sola persona.

Por lo demás, las recomendaciones de uno sirven también para el otro.

Cómo escoger un sofá o sillón confortable

En la elección de un sofá o un sillón hay que tener en cuenta ciertos factores importantes que influyen mucho sobre el confort. Como en el caso de mesas y sillas, es necesario observar y probar el sofá o sillón, y verificar que cumple las siguientes condiciones:

1. Compruebe que las dimensiones del mueble son adecuadas para el espacio del que dispone en el salón. Esto es especialmente importante en el caso del sofá, que ocupa mucho espacio a lo ancho. Es recomendable tomar medidas en casa; a ojo es difícil hacer una estimación ya que los muebles parecen más pequeños en la tienda que en casa.
2. Compruebe también que las dimensiones funcionales (altura y profundidad del asiento, altura del respaldo, medidas del reposabrazos...) son adecuadas para usted: siéntese, y verifique que son suficientemente grandes como para dar apoyo a todo el cuerpo, pero no tanto que no alcance con los pies al suelo cuando esté apoyado en el respaldo o al respaldo cuando apoya los pies en el suelo.
3. Ha de ser fácil sentarse y levantarse. Para esto son varios los factores en juego. Por una parte la altura del asiento: la moda actual impone asientos muy bajos, en los que la cadera queda muy por debajo de la rodilla, pero esto dificulta el movimiento de sentarse y levantarse, sobre todo para las personas mayores. Una ayuda adicional para este movimiento es también que el perfil del sofá o asiento retroceda por debajo del asiento, para que haya espacio para los pies con las rodillas dobladas, postura que facilita la maniobra. Compruébelo sentándose y levantándose varias veces. En el caso de estar probando un sofá, hágalo en un lateral y también en el centro, pues en este último caso, al no disponer de reposabrazos y estar más lejos de las patas, se suele estar más hundido y es más difícil moverse.
4. Todas las posturas que vaya a adoptar en su uso han de ser cómodas: sentado, tumbado, recostado... Para ello adóptelas en el sofá que prueba y haga uso de todas las facilidades que proporcione el mueble: orejas en un sillón para dormir, reposabrazos como almohada en un sofá, mecanismos desplegados o extraíbles para apoyar las piernas estiradas... Ponga a prueba todas estas funciones para verificar que son útiles y cómodas.
5. Valore el material del sofá: el relleno no ha de ser excesivamente mullido, pues aunque en un principio parezca más confortable, cuesta más moverse cuando uno se hunde. La tapicería debe favorecer la transpiración, para lo cual se recomiendan tejidos naturales (algodón, cuero...). También es recomendable que sea desenfundable para facilitar el lavado

Guía para el asesoramiento en la selección de...

Muebles de despacho

Introducción

Actualmente una gran parte de la población trabajadora realiza al menos parte de sus tareas en una oficina o un despacho, normalmente en un lugar de trabajo tradicional, pero cada vez más en el hogar. Este tipo de trabajo, en el que uno permanece sentado en un mismo sitio durante mucho tiempo, o realizando tareas repetitivas, puede provocar fatiga, incomodidad, tensión y otros daños en la salud.

La preocupación por la salud en el trabajo ha ido alcanzando progresivamente a este tipo de puestos, en los que el diseño desde un punto de vista ergonómico es un factor clave. Actualmente, las empresas tienen la obligación (por Ley) de proporcionar a sus trabajadores muebles que se adapten adecuadamente a su puesto. En el caso de despachos domésticos, el usuario es libre de decidir qué muebles utilizar, pero los riesgos para la salud son los mismos, y por lo tanto es igual de importante proveerse de muebles apropiados.

En esta guía se dan recomendaciones para la selección de los muebles más característicos de estos espacios: mesas, sillas y estanterías o archivadores. Para las recomendaciones se tiene muy en cuenta uno de los elementos más comunes en este tipo de trabajo y que más condiciona el diseño de los muebles: el ordenador y sus elementos periféricos habituales.

Silla de trabajo

La silla suele ser el elemento del mobiliario de trabajo con el diseño más complejo. Es en el que el usuario reposa casi todo el cuerpo, a menudo durante varias horas seguidas al día; afecta a la postura, al peso soportado por cada parte del cuerpo, y a la movilidad. Por todo esto, es imprescindible escoger una silla que se adapte bien a las necesidades de la actividad realizada en ella.

Cómo escoger una silla comfortable

Es fundamental para todo aquél que trabaje con ordenador disponer de un asiento cómodo, que le permita adoptar una postura adecuada, alcanzar todos los elementos con los que trabaja sin esfuerzo, y moverse libremente. Para realizar esta elección, es conveniente observar y probar la silla. Siga estos diez pasos para evaluarla:

1. Comprobar que la silla dispone de respaldo y reposabrazos, para que el peso del cuerpo no recaiga completamente sobre las piernas y los pies.
2. El material de apoyo (preferiblemente textil acolchado; las imitaciones de piel son más incómodas, aunque se suelen usar para puestos de directivo) no ha de ser demasiado blando; es preferible que se utilicen como base espumas de una cierta firmeza, especialmente en el asiento. Para el respaldo se recomienda un acolchamiento algo más blando, sin perder la consistencia. Siéntese y compruebe que la presión no se concentra en ningún punto de las piernas, las nalgas o la espalda, pero que a la vez es fácil cambiar de postura, y uno no se siente "hundido" en el asiento. Tenga en cuenta que, aunque un acolchado mullido puede parecer muy cómodo en los primeros momentos después de sentarse, permanecer varias horas en una silla así acaba siendo molesto por falta de movilidad.
3. Compruebe también que las dimensiones del asiento son suficientemente amplias para cambiar de postura (recolocarse, cruzar las piernas, etc.) sin obstáculos.

4. Aquellas dimensiones en las que sea difícil alcanzar una medida única, adecuada para todos los usuarios y situaciones, deben ser ajustables para adaptar la silla a las necesidades específicas de cada persona y uso. En particular, la regulación de altura de asiento por pistón de gas se considera básica e imprescindible en el ámbito laboral, y también la de inclinación del respaldo. Pruebe todos los ajustes de la silla, y compruebe que son fáciles y cómodos de accionar mientras está sentado.
5. Es conveniente que además la silla venga con instrucciones (bien en un folleto, o escritas/dibujadas sobre ella misma) sobre cómo utilizar correctamente los ajustes. Cuando realice los ajustes, compruebe que son intuitivos (y las instrucciones fáciles de comprender, en su caso).
6. Tras realizar los ajustes convenientes, compruebe que se puede adoptar una postura adecuada: apoyo completo de pies en el suelo, piernas en el asiento, espalda en el respaldo y brazos en el reposabrazos, y no se siente un relieve demasiado marcado. Se recomienda disponer de un reposapiés si no se llega con los pies al suelo cuando la silla está a la altura adecuada respecto a la mesa.
7. La altura (mínima en caso de ser ajustable) de los reposabrazos no ha de ser tan alta que sea un obstáculo para acercar la silla a la mesa.
8. Para permitir el desplazamiento del usuario, es necesario que la silla tenga mucha movilidad, bien porque pese poco, o preferiblemente por que tenga ruedas. En ese caso, éstas han de ser seguras y evitar el desplazamiento accidental.
9. También es muy positivo que la silla pueda girar respecto a un eje vertical, en lugar de apoyar sobre patas, lo cual permite una mayor movilidad, y facilita colocar los pies debajo de la silla, para que levantarse sea más fácil.
10. Compruébese finalmente que la silla no cojea y es estable. Para ello siéntese en el extremo de la silla, y verifique que no vuelca ni se levanta ninguna de las patas; y en el caso de las sillas que disponen de ruedas, no se desliza accidentalmente.

Mesa de trabajo

Así como la silla es el mueble que sustenta al trabajador, la mesa es el que sustenta el equipo de trabajo. Este equipo de trabajo puede ser muy variado: documentación, elementos de escritorio, ordenador y complementos, teléfono, lámpara, etc. También es el elemento que más área va a ocupar en el despacho. A la hora de comprarla, es necesario considerar cuál va a ser la mesa que, por tamaño, forma y funciones mejor se adapta al trabajo que se va a realizar con ella y al espacio disponible para situarla.

Cómo escoger una mesa confortable

Para escoger una mesa adecuada a sus necesidades, haga las siguientes comprobaciones, observando y probando la mesa:

1. Ha de ser de por lo menos 130 cm de anchura (aproximadamente dos veces el largo de un brazo), y 90 cm de profundidad (aproximadamente la distancia entre los codos de un hombre extendidos a lo ancho), en el caso de una mesa rectangular. Si tiene otras formas, debería tener al menos un área equivalente; pero si se trabaja con un ordenador personal, la profundidad no debería ser menor, ya que el monitor quedaría demasiado cerca del usuario y habría poco espacio para el teclado delante del mismo. Se puede hacer una excepción a esta regla si se utiliza una pantalla plana (TFT) en vez de la más común de rayos catódicos, o si la mesa tiene una bandeja extraíble para el teclado. Visualice la mesa con todos los elementos de trabajo sobre ella (si es posible, ponga objetos que ocupen su espacio), y compruebe que no queda todo muy apretado.

2. La altura superior del tablero ha de ser la adecuada, de entre 70 y 74 cm, para la pantalla del ordenador y las manos. Estando sentado apoye las manos sobre la mesa y compruebe que no quedan demasiado elevadas.
3. Ha de haber espacio diáfano suficiente por debajo de la mesa, para poder acercarse y mover las piernas con libertad. Este espacio debería ser de por lo menos 70 cm de altura en los primeros 45 cm de profundidad desde el borde de la mesa hacia dentro (para las piernas); y también debería dejarse espacio adicional para los pies (12 cm de altura) hasta por lo menos 60 cm de profundidad. Para comprobar que es suficiente, acérquese a la mesa sentado, y con las piernas debajo de ella crúcelas, estírelas y muévalas como haría trabajando; no debería encontrarse con obstáculos.
4. La mesa ha de tener un tamaño total que permita colocarla cómodamente en el lugar de trabajo, sin restar movilidad alrededor de ella. Las mesas de oficina suelen ser grandes, pero en los despachos u oficinas domésticas los espacios disponibles suelen ser más limitados que en un lugar de trabajo tradicional; así que antes de comprarla tenga en cuenta cómo de grande es el despacho de su hogar.
5. Si tiene poco espacio, puede escoger una mesa con bandeja extraíble para el teclado: esta opción permite tener las manos a una altura más conveniente, y que el teclado no ocupe espacio sobre la mesa. Sin embargo tenga en cuenta que se reduce el espacio libre inferior, lo cual puede ser bastante problemático.
6. Es conveniente también que tenga acanaladuras para pasar y organizar el cableado, que de otro modo se puede enredar y estorbar sobre la mesa o a los pies.
7. Si la mesa tiene cajones a los laterales, compruebe que son accesibles (tanto para abrir, cerrar, o alcanzar lo que haya en su interior) desde la posición sentada.

Estanterías y archivadores


La forma en que uno organiza el almacenamiento de documentación y otras cosas en el despacho depende del trabajo que realiza, las preferencias personales y el espacio disponible. En cualquier caso, resulta imprescindible disponer de algún tipo de archivador o estantería, para tener bien organizados y accesibles todos los documentos y elementos de trabajo que no se colocan sobre la mesa.

Este tipo de mueble no es usado tan intensamente como la silla o la mesa, pero aun así conviene escogerlo de forma que su uso sea cómodo, y resulte fácil almacenar y buscar lo que se guarda en él.

Cómo escoger una estantería o archivador confortable

Para escoger la mejor opción de almacenamiento, siga los siguientes pasos:

1. Tenga en cuenta qué cosas va a almacenar, y en función de ello escoja el mueble más adecuado: un archivador es ideal para guardar y clasificar muchos documentos en papel; si lo que va a guardar son libros, necesita una estantería. También es probable que necesite algún mueble diseñado especialmente para ciertos objetos que utilice a menudo; por ejemplo, un porta-CD si trabaja con mucha documentación informática.
2. Tenga en cuenta la altura máxima para trabajar con comodidad. El cajón más alto de un archivador debe quedar por debajo de la altura de los ojos, para ver fácilmente todas las fichas, papeles y carpetas cuando se está buscando alguna en concreto. Una estantería para libros puede estar más alta, porque los lomos de los libros pueden leerse a cierta altura, pero han de estar al alcance de la mano.

- 
3. Utilice separadores si los cajones son muy profundos o los estantes muy anchos, para que si quedan huecos los libros o los papeles no se desplomen.
 4. Si la estantería o el archivador tiene puertas o cajones, ábralos y ciérrelos varias veces, para comprobar que es fácil, resistente, y que no hay peligro de atrapamiento de dedos.
 5. Aunque en el comercio expongan los archivadores vacíos, pida si es posible que lo carguen para probarlo. A menudo el archivador vacío parece muy bueno, pero con el peso de los documentos puede ser difícil de abrir o cerrar, o incluso puede correr peligro de vuelco al abrirlo del todo.

Guía para el asesoramiento en la selección de...

Muebles de dormitorio

Introducción

El dormitorio es un espacio imprescindible en todo hogar. Su mobiliario suele ser más bien sencillo, consistente en una o varias camas (según si es el dormitorio de matrimonio, o el de los hijos, y de si éstos duermen en habitaciones separadas o no...), mesillas y armario. La correcta selección de estos muebles, sobre todo de la cama, es vital para el confort de las personas. Hay que tener en cuenta que pasamos entre una tercera y una cuarta parte de nuestra vida durmiendo, y es algo que hacemos durante muchas horas seguidas todos los días. Por eso, aunque evidentemente es una actividad muy relajada, si el sueño no se realiza en condiciones adecuadas, se puede dar el caso de que no se pueda dormir bien, el cuerpo acumule tensión por adoptar una postura poco saludable, y en consecuencia empeore la calidad de vida.

Para evitar esto se ha de contar con una cama ergonómicamente adecuada, que favorezca una posición y un movimiento correctos del cuerpo durante el sueño, y que distribuya adecuadamente la presión. La función de mesillas y armarios es secundaria, ya que se usan relativamente poco. Sin embargo una selección adecuada de estos muebles también ayudará a hacer del dormitorio un espacio más confortable y agradable para el usuario.

Cama y colchón

La cama, como ya se ha dicho, es el mueble más importante del dormitorio. Ante todo, sirve para proporcionar apoyo al cuerpo durante el sueño y el descanso con el cuerpo en posición básicamente horizontal. Por ello, la cama debe proporcionar:

- Espacio para que podamos apoyar todo el cuerpo de manera efectiva dando sensación de seguridad y confort.
- Soporte adecuado permitiendo una postura relajada en la que los músculos y la columna se recupere de las tensiones acumuladas durante el día.
- Facilidad para los cambios de postura, tanto los que se dan cuando en la incorporación como las rotaciones del cuerpo para reducir la temperatura o aliviar la presión.
- Acceso fácil, permitiendo pasar de la postura de pie a la postura tumbada, utilizando la postura sentada como intermedio.

Cómo escoger una cama confortable

Para seleccionar la mejor cama, primero se han de conocer las necesidades de quien la va a usar. Una vez conocidas, se pueden hacer las siguientes comprobaciones, que implican observar y probar la cama antes de comprarla:

1. Comprobar si la cama es suficientemente amplia. El ancho debe de ser de entre 90 y 110 cm para camas individuales, o entre 135 y 150 para camas dobles; la altura para un hombre adulto debería ser de 2 metros, aunque para personas mayores suele sobrar con lechos de 1,90 m. En cualquier caso, lo más fácil e infalible es probarla uno mismo. Túmbese en ella, y mueva y estire tanto el cuello como los pies.; ha de sobrar espacio de colchón tanto por encima de la cabeza como por debajo de los pies (por lo menos un palmo). También gire el cuerpo hacia un lado y hacia otro; al realizar el giro ha de tener espacio suficiente a lo ancho como para no "quedarse sin colchón". Si se trata de una cama de matrimonio, tenga en cuenta que tienen que caber sobradamente dos personas.

2. Verificar que la altura del lecho es confortable. La forma habitual de entrar y salir de la cama es sentándose en el lecho; por eso cuanto más alta sea la cama más fácil será, mientras los pies siempre puedan quedar apoyados en el suelo al sentarse. La altura recomendada es de entre 35 y 40 cm, pero de nuevo lo mejor es probarla. Haga la operación de sentarse, tumbarse, y luego volver a sentarse y levantarse, y compruebe que no le ofrece ninguna dificultad. En el caso de que la cama sea para una persona que ha de ser asistida, tenga en cuenta que se ha de proporcionar comodidad también al asistente; en estos casos la cama debe ser algo más alta (entre 50 y 55 cm), para que el asistente no se tenga que agachar excesivamente. También para estos casos haga la prueba de acostar y levantar a la persona, y compruebe que no es difícil ni para ella ni para quien le asiste.
3. La altura libre bajo la cama también ha de ser suficiente para facilitar la limpieza y el acercamiento de otra persona en el caso de que se tenga que atender a ancianos o personas con invalidez. Se recomienda que esta altura sea de al menos 30 cm (aproximadamente palmo y medio).
4. Es preferible que tengan cabecero y piecero, porque sirven de apoyo al acostarse, moverse o andar alrededor de la cama (aspecto especialmente importante para ancianos), y también ayudan a mover la cama, o a dejar la ropa de cama al hacerla. Si va a escoger una cama con estos elementos, compruebe que el anclaje es robusto, que tengan formas redondeadas y sean fáciles de asir, y valore la posibilidad de que el cabecero sea desmontable, si piensa incorporar la cama en una habitación con cabecero fijo a la pared.
5. Escoja un somier adecuado. Los más habituales son los de láminas de madera o fibra, aunque también se emplean los de muelles y los de base rígida. El somier que escoja condicionará el tipo de colchón que podrá usar: los de láminas sirven para prácticamente cualquier tipo de colchón, mientras que otro tipo de somieres no facilitan tanto la ventilación, por lo que no se deben usar con colchones de látex o de espumas, en general poco transpirables.

Cómo escoger un colchón confortable

El colchón es un elemento que se puede comprar independientemente de la cama, y que además se tiene que renovar periódicamente. Por eso la elección se puede hacer por separado. Sin embargo, ténganse en cuenta siempre las características de la cama, sobre todo las dimensiones, a la hora de comprar el colchón, dado que no cualquiera puede servir.

1. Antes que nada asegúrese de que las dimensiones del colchón se corresponden con las de la cama. Esto no es difícil, dado que las medidas suelen estar normalizadas, pero habrá de saber las medidas de cada uno de los elementos.
2. Escoja el material más conveniente para su caso. No hay un material que sea indiscutiblemente el mejor, pero en general los más recomendables son los de muelles o los de látex, según el caso, y les siguen los de espuma de alta densidad (los de espuma de baja densidad son de peores características, aunque notablemente más baratos y se pueden cortar a medida). Los de látex son más flexibles, por lo que resultan más apropiados para somieres articulados, y también son algo más cálidos. Pero no transpiran tan bien como los de muelles, y si quien va a dormir en él es alérgico al látex está totalmente desaconsejado. Los de muelles pueden combinarse con cualquier tipo de somier salvo el articulado, que únicamente se puede utilizar con los de muelles embolsados, más flexibles que los de otros tipos.
3. Pruebe el colchón para verificar que se encuentra cómodo con la firmeza que ofrece. Cada persona tiene unos gustos distintos al respecto, por lo que no hay una regla universal, aunque en cualquier caso, si a uno le gustan los colchones blandos, tampoco ha de dejarse llevar por la comodidad inicial que pueda notar en uno muy mullido: tenga en cuenta que si es demasiado blando será más difícil moverse durante el sueño, lo cual a la larga resulta incómodo. Los colchones que más variedad de firmezas ofrecen son los de muelles; los de látex y espumas siempre ofrecen una firmeza media, o blanda en algunos modelos.

Mesilla

La mesilla es un elemento auxiliar presente en todos los dormitorios. Su uso es relativamente reducido, en comparación con el de la cama, pero aun así es importante tener en cuenta la ergonomía como factor de diseño. A menudo se anda a oscuras o con muy poca luz por el dormitorio, y en estas circunstancias una mesilla inadecuada puede ser causa de numerosos tropiezos y golpes. Además, muchas veces se hace uso de la mesilla o los objetos colocados sobre ella estando tumbado en la cama (para apagar el despertador, coger el teléfono, etc.). Obviamente, para que este uso sea confortable la mesilla ha de reunir unas características adecuadas.

Cómo escoger una mesilla comfortable

A la hora de comprar una mesilla se puede tener en cuenta una serie de criterios con el fin de elegir la más comfortable:

1. La tapa ha de ser suficiente superficie para dar cabida a un teléfono, un despertador, una lámpara pequeña y otras cosas que puedan colocarse encima (mando a distancia, medicinas, un vaso, etc.). Se recomienda que sea de más de 40 cm de profundo por 50 cm de ancho (entre dos palmos y dos palmos y medio). Se puede hacer un mejor juicio de la suficiencia de espacio si en la tienda las mesillas se exhiben con objetos encima.
2. La tapa ha de estar suficientemente alta para que los objetos encima de ella sean visibles y accesibles mientras se está acostado. Una mesilla demasiado alta o demasiado baja es inadecuada, pero es mejor que sea un poco alta. Se recomienda una altura de entre 65 y 72 cm (aproximadamente la altura a la que llega el codo de una persona sentada); sin embargo la altura adecuada de una mesilla es difícil de determinar, porque depende de muchas cosas: la altura de la cama, la del colchón, lo que se hunda el usuario en el colchón, y también las preferencias de éste. Lo más deseable sería que se permitiera probar la comodidad de alcanzar algo tumbado en una cama antes de comprar la mesilla, aunque hay que tener en cuenta las diferencias que puede haber entre hacer esta prueba en una cama de muestra y el verdadero uso que se haga tumbado en la propia cama.
3. Es aconsejable que la tapa tenga un borde elevado en al menos tres de los lados. Con ello se evita la caída fortuita de objetos cuando se manipulan desde la cama. Este borde es preferible que sea conseguido mediante la conformación de la tapa o una solución similar.
4. La existencia de un espacio libre debajo de la mesilla es necesaria para facilitar la limpieza, y sobre todo para que no haya que agacharse demasiado para utilizar el alojamiento inferior. Se recomienda que esta altura libre sea superior a 18 cm (aproximadamente un palmo).
5. Para poder alojar adecuadamente los distintos objetos que suelen guardarse en una mesilla, ésta ha de tener al menos un cajón (para objetos pequeños, medicinas, ropa...) y un alojamiento inferior (preferiblemente tipo armario, con puerta, para otros objetos como el calzado, artículos de aseo, libros o revistas, bebidas...). El cajón ha de tener guías y un tope para evitar que se pueda caer, y aunque tenga puerta el alojamiento inferior debería tener ventilación para que no se acumulen olores si se guarda el calzado. Pruebe también que los cajones y puertas son cómodos y fáciles de abrir y cerrar: el asa es fácil de asir (se recomienda que sea en forma de "D"), son resistentes, cuesta poco esfuerzo...
6. Todos los elementos de la mesilla que puedan entrar en contacto con las personas han de tener bordes y esquinas redondeados, y las zonas que sirvan de agarre han de tener un acabado antideslizante y agradable al tacto. Esta característica, importante en todos los muebles, en las mesillas de dormitorio cobra especial importancia porque al andar a oscuras hay más peligro de golpearse.
7. Se desaconseja que tenga ruedas, ya que a pesar de la comodidad que puede suponer para su desplazamiento, también puede provocar más problemas de los que soluciona. Especialmente importante es en el caso de ancianos, que suelen utilizar la mesilla como apoyo para levantarse o andar alrededor de la cama.
8. Ha de ser estable, incluso apoyando todo el peso de una persona en uno de los bordes de la tapa.

Armario

El armario es el otro mueble del dormitorio para guardar los efectos personales que ocupan más espacio (principalmente ropa). Muchos dormitorios disponen de armarios empotrados realizados por obra, en cuyo caso no es un mueble que se compre del modo convencional. Pero en muchos otros casos el armario es comprado en una tienda. Esto proporciona la oportunidad de elegir entre múltiples alternativas, cada una de las cuales tiene sus ventajas y desventajas. La ergonomía es uno de los factores en juego, dado que, sobre todo en lo que a las dimensiones y la distribución se refiere, un armario mal elegido puede hacer que sea un estorbo en la habitación, que no aproveche bien el espacio, o que sea difícil guardar y coger la ropa.

Cómo escoger un armario comfortable

A la hora de comprar un armario se puede tener en cuenta una serie de criterios con el fin de elegir el más adecuado:

1. Las dimensiones exteriores del armario han de adecuarse a las de la habitación. Esto es crítico para los casos de armarios que se van a colocar en huecos construidos para tal fin en las paredes (una alternativa que reúne las ventajas de los armarios empotrados y los móviles). En los demás casos hay un margen de medidas más amplio, pues se puede colocar en distintos lugares; sin embargo, siempre hay que tener en cuenta el espacio libre de la habitación antes de elegir armario.
2. Compruebe que el armario ofrece todos los espacios que va a utilizar: estantes y cajones para la ropa que vaya doblada (ropa interior, camisetas, y otras prendas poco sensibles a las arrugas...), barra de perchas para prendas que vayan colgadas (camisas, chaquetas, etc.).
3. Si la distribución del armario es flexible, será más cómodo porque podrá organizar los espacios según sus necesidades. Si se puede cambiar de altura los estantes o mover la barra de la percha, compruebe que es fácil y seguro de hacer.
4. Como todos los muebles, los bordes de los armarios deben ser redondeados para reducir el daño en caso de golpes fortuitos. Además, si tiene puertas correderas el deslizamiento debe ser suave y el asidero de la puerta debe permitir su control en todo momento, para evitar el atrapamiento de manos o dedos. Pruebe a abrir y cerrar las puertas varias veces, y verifique que es fácil y cómodo.

Guía para el asesoramiento en la selección de...

Muebles para niños

Introducción

Las necesidades de los niños y jóvenes en edad de crecimiento son tan importantes a la hora de elegir los muebles que van a usar como las de los adultos. Además, la especificación de unos criterios ergonómicos claros para esta elección es más difícil cuando ellos son el usuario objetivo, dado que las características físicas son mucho más variables que en el caso de los adultos. Sin embargo, ha de tenerse en cuenta que un niño no es un adulto bajito, y que hay muchos otros factores que intervienen a la hora de considerar qué características han de reunir los muebles para ser usados por ellos.

Dimensiones de los muebles

Evidentemente, uno de los principales problemas en la compra del mobiliario para niños es que es más difícil acertar con el tamaño que mejor se les ajusta, y más difícil aún cuando, como suele ser habitual en el hogar, se pretende que el mueble vaya a ser usado por niños de distinta edad (o también por mayores), o bien por el mismo niño según vaya creciendo.

La causa de este problema es la alta variabilidad de medidas corporales entre niños y adolescentes, según las edades e incluso dentro del mismo grupo de edad. Desde los 3 a los 13 años, un niño crece a razón de unos 6 cm/año por término medio, lo que hace muy difícil adaptar unas dimensiones únicas a una población que cambia tan rápidamente. Por otra parte, las diferencias normales en los ritmos de crecimiento determinan una gran dispersión de las dimensiones, incluso entre niños de la misma edad; dispersión que se hace más acusada para el caso de los adolescentes.

Realmente es muy difícil encontrar una dimensión única de muebles que resulten confortables cuando van a ser usados por niños, por lo que es necesario asumir que a lo largo de su crecimiento habrá que cambiar los muebles para que se ajusten a su desarrollo. Como referencia de cada cuánto tiempo hay que cambiarles los muebles, se pueden tomar los criterios que se aplican a los muebles escolares: para éstos hay siete tallas, cada una de ellas recomendadas para siete respectivos rangos de estatura a partir de los 0,8 m (de los cuales pueden estimarse rangos de edad aproximadamente equivalentes). En la siguiente tabla se muestran estos rangos, que pueden dar una idea de cuándo un mueble que servía bien a un niño de una edad o estatura deja de ser confortable.

0,80 - 1,00 m	0,95 - 1,15 m	1,10 - 1,35 m	1,25 - 1,55 m	1,40 - 1,70 m	1,60 - 1,90 m
< 3 años	3 - 6 años	5 - 9 años	7 - 13 años	niños de 10-16 años niñas > 10 años	> 14 años

Además de éstos, también están los muebles para bebé (menos de 3 años), aunque estos se pueden clasificar como un tipo especial de muebles (sillas de bebé, cunas...), no meras variantes de los muebles habituales para adultos.

Una solución alternativa son los muebles "que crecen", ofrecidos actualmente por algunos fabricantes, y que están diseñados para que puedan ser usados indistintamente por niños de diferente edad o estatura, adaptando su configuración en lugar de cambiarlo por otro nuevo.

En cualquier caso, como en cualquier otro tipo de muebles, la clave para acertar en la compra está en probar el mueble y verificar que es cómodo de usar. Si tiene que comprar una silla, una mesa de estudio o una cama para los niños, llévelos consigo para que ellos mismos puedan juzgar de primera mano si son demasiado grandes o pequeños.

Compatibilidad con los muebles para adultos

Los muebles comprados para los niños no han de ser simples reproducciones a escala reducida de los utilizados por adultos. Eso podría funcionar en un "mundo en miniatura", donde todo estuviera reducido a la misma escala. Sin embargo, los niños tienen que interactuar constantemente con otros muebles y elementos más grandes, que a priori pueden resultar incompatibles con muebles reducidos.

El ejemplo más claro es el de una silla de altura más baja para que los pies del niño puedan apoyarse completamente en el suelo mientras se está sentado (como las sillas escolares): esta silla es incompatible con una mesa de tamaño normal para adultos, que quedaría demasiado alta para que el niño la alcance de forma cómoda. Este tipo de situaciones se suelen enmendar con soluciones artificiales como poner cojines sobre el asiento para elevar su altura, con lo cual de nada serviría la adaptación de altura original, además de los inconvenientes de este tipo de arreglos desde el punto de vista del confort y la seguridad.

La solución a estos problemas implica un diseño bien planteado del mueble. Por ejemplo, una silla cuyo asiento está a una altura adecuada para que el niño alcance una mesa normal, pero con una base a cierta distancia del suelo para que se puedan apoyar los pies (en sillas no preparadas para este fin los niños suelen apoyar los pies en los travesaños, pero no es una solución conveniente si el diseño no está pensado para ello).

En el uso normal de los muebles pueden encontrarse otros problemas de este tipo. Por eso, cuando vaya a comprar mobiliario para niños, no piense en los muebles como elementos individuales: considere siempre cómo van a interactuar con otros muebles y qué dificultades pueden surgir en ese uso. Si puede ser, lo ideal es que al probarlos se haga en una situación que reproduzca su uso en un contexto habitual.

Seguridad

En los muebles para niños se debe prestar una especial atención a la seguridad.

Por una parte, son mucho más sensibles que los adultos a cualquier tipo de golpe, atrapamiento, herida o daño en general, así que toda protección ha de ser mayor en los muebles para niños.

Además, mientras más pequeños sean más propensos son a las caídas y los golpes, al unirse una actividad física normalmente más intensa (los niños suelen correr más que andar, se aburren pronto de estar quietos y sentados...) con un desarrollo incompleto de su motricidad. Por eso, los pequeños accidentes con muebles que en el caso de los adultos suelen ser esporádicos (golpearse con una esquina, caída de alguna pieza al suelo, etc.), para los niños pueden ser bastante frecuentes. Así pues, toda medida de seguridad orientada a reducir el daño en caso de estos accidentes, como esquinas redondeadas, materiales blandos y no astillables... debe estar más cuidada en los muebles para niños. Cuando vaya a comprarlos, fíjese mucho en que el mueble haga el menos daño posible al niño en caso de golpe o caída.

Por otra parte, la naturaleza inquieta y curiosa de los niños hace que sean muy dados a experimentar con las cosas, manipular mecanismos, sentarse o apoyarse en posturas inusuales... Así pues, también aumenta el riesgo de atrapamientos en las partes móviles o en los huecos pequeños de los muebles, de caída por pérdida de estabilidad del mueble y otro tipo de accidentes que en el uso "normal" de los muebles son menos comunes. Al comprobar este aspecto en los muebles que vaya a comprar, si hay niños que los vayan a utilizar no basta con que sea difícil lastimarse, sino que ha de evitarse todo el riesgo posible.

Finalmente, ha de asegurarse de que en el caso de que el mueble se rompa tampoco ofrece mayor riesgo (por astillamiento, cristales rotos, etc.).

Resistencia de los materiales y las partes del mueble

Todo mueble ha de ser resistente al deterioro por el uso normal del mismo. Pero en el caso de que vayan a ser usados por niños, de nuevo es importante cuidar con más atención este aspecto.

Ya se ha dicho que a los niños les gusta experimentar, jugar con las cosas, y los muebles no son una excepción. Por otra parte, normalmente prestan mucha menos atención que los adultos al cuidado que necesitan los elementos delicados, que puedan romperse o ensuciarse fácilmente.

Para evitar los problemas que esto supone, es necesario evitar muebles con materiales y piezas delicados. Asegúrese de que los muebles que más van a usar los niños son lavables y que aguantan bien un uso intensivo (sobre todo esfuerzos repetitivos).

Postura sentada

Muchos de los hábitos sedentarios de los adultos se inician a una edad temprana: en la escuela los niños y jóvenes permanecen sentados entre el 60% y el 80% del tiempo que pasan en la escuela; en casa también realizan numerosas actividades sentados, como estudiar, ver televisión, etc. Así pues, es importante seleccionar un mobiliario para ellos ergonómicamente adecuado para conseguir un mayor confort a corto plazo, y a largo plazo para evitar el desarrollo posterior de vicios posturales.

Esto es especialmente importante para los muebles de estudio, que en cierta medida se parecen a los utilizados en clase. En éstos se ha de procurar que inviten a sentarse correctamente, no recostados, con las piernas sobre el asiento, u otras posturas habituales en los niños pero incorrectas. Los factores que más se han de cuidar son:

- El diseño del respaldo, que ha de proporcionar apoyo cómodo en la zona lumbar, porque en el caso de ser incómodo predispone al niño a no usarlo o a utilizarlo de forma inadecuada.
- La altura y la profundidad del asiento: una medida inadecuada (véase la sección sobre dimensiones) inducen a desplomarse o a sentarse en la parte delantera de la silla.
- La altura de la mesa, que tanto si es demasiado baja como si es demasiado alta, obliga a adoptar una postura de brazos y columna inadecuada.

Aspecto atractivo

Finalmente se puede hablar del aspecto de los muebles. Aunque para los adultos es un factor secundario, la estética de los muebles cuenta mucho a la hora de que un niño se encuentre cómodo y a gusto con ellos. De hecho, si el aspecto de un mueble, por ejemplo una silla o una mesa para estudiar, dibujar o hacer otras actividades sentado, no le gusta, sentirá rechazo a utilizarla, y se cansará o aburrirá muy pronto tendiendo a no utilizarla, sentarse incorrectamente, etc.

Cuente siempre con la opinión del niño a la hora de comprar un mueble. Aunque hay que pensar en lo que conviene a cada uno y no escoger sólo para satisfacer un capricho que pueda resultar inadecuado, la satisfacción que el mueble pueda proporcionar emocionalmente al niño también ha de tenerse en cuenta.

Agradecimientos

Deseamos agradecer a los siguientes fabricantes su amable colaboración en el proyecto que ha dado lugar a la presente guía, y por ceder su permiso para publicar imágenes de sus productos en la misma:

- INDUSTRIAS TAGAR S.A.
- SELLEX S.A.
- KEMEN MOBILIARIO Y ORGANIZACIÓN DE OFICINAS, S.L.