

## Recomendaciones específicas para compra de silla ergonómica

### Deberá ser:

- Estable, con cinco apoyos y ruedas antideslizantes, que eviten desplazamientos involuntarios. Estas permiten mayor libertad de movimientos, evitando posturas forzadas.
- Graduable en cuanto a altura. Los pies deben apoyarse en el suelo.
- Respaldo regulable en altura, profundidad e inclinación. Con la forma de una "S" suave, o sea, cóncavo a nivel torácico y convexo a nivel lumbar, para que se adapte a la estructura de la espalda.
- Debe tener reposabrazos.
- La base del asiento ha de ser flexible pero firme, con una distancia suficiente entre el borde del asiento y la cara posterior de la rodilla para facilitar la circulación sanguínea.
- Todos los mecanismos de ajuste deben ser fácilmente manejables desde la posición sentada.