GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Mesas regulables en altura para oficina ergonómica

Actualidad Empresarial | 20/10/2026 | 00:00

La altura de una mesa puede convertirse en un problema cotidiano cuando un mismo puesto es utilizado por personas de distintas estaturas o cuando las tareas exigen permanecer durante hor as frente al ordenador. Frente al mobiliario de dimensiones fijas, las mesas regulables introducen una posibilidad: modificar la superficie de trabajo para adaptarla al usuario y alternar entre las po siciones sentada y de pie.

Esta capacidad de adaptación está ganando espacio en el diseño de oficinas, donde la ergonomí a ya no depende exclusivamente de elegir una silla adecuada. Empresas de equipamiento como OfficeDeco incorporan diferentes sistemas de regulación para responder a necesidades individua les y colectivas.

La importancia de cambiar de postura durante la jornada

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) advierte de que mantener postu ras estáticas durante periodos prolongados constituye un factor de riesgo musculoesquelético. E ntre sus recomendaciones figura favorecer la alternancia entre trabajar sentado, de pie y en movi miento.

Las mesas elevables permiten introducir esos cambios sin abandonar necesariamente el puesto. Sin embargo, disponer de un escritorio ajustable no garantiza por sí solo una mejora ergonómica. También intervienen la colocación de la pantalla, la posición de los brazos, la altura de la silla y l os descansos.

La principal diferencia respecto a una mesa convencional reside en la posibilidad de ajustar el m obiliario a las características físicas de cada trabajador, en lugar de exigir que todos se acomode n a una altura predeterminada.

Regulación eléctrica, manual y soluciones para espacios compartidos

El catálogo de OfficeDeco contempla mesas regulables mediante mecanismos eléctricos y manu ales, además de modelos que pueden instalarse junto a la pared. Entre sus propuestas figura la serie Home, diseñada tanto para puestos individuales como compartidos.

Esta variedad permite considerar diferentes configuraciones según la distribución de la oficina, el número de usuarios y las necesidades de utilización. Los mecanismos eléctricos facilitan modific ar la altura mediante controles, mientras que las alternativas manuales ofrecen otra forma de real izar el ajuste.

La elección también requiere estudiar aspectos menos visibles. Los cables de alimentación, las c onexiones informáticas y los soportes de pantalla deben permitir el desplazamiento del tablero si n generar tensiones ni obstáculos.

Una decisión que afecta a toda la oficina

Incorporar mesas elevables implica revisar cómo se organizan los puestos y qué margen existe p ara futuras modificaciones. En oficinas compartidas, la regulación puede resultar especialmente útil cuando diferentes empleados utilizan una misma superficie en distintos momentos.

No obstante, la ergonomía exige una visión más amplia que la compra de mobiliario. Una mesa a justable debe integrarse en un espacio que facilite el movimiento y permita trabajar con comodida d.

La cuestión no consiste en permanecer más tiempo de pie, sino en evitar que el diseño del puesto imponga una única postura durante toda la jornada.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/306752-mesas-regulables-en-altura-para-oficina-ergonomica.htm