

Así como la silla sustenta tu cuerpo, la mesa sustenta tu equipo de trabajo. Este equipo de trabajo puede ser muy variado: documentación, elementos de escritorio, ordenador y periféricos, teléfono, lámpara, etc.

La mesa es también el elemento que más espacio 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 vas a realizar y al espacio disponible para situarla.

Comprueba que tiene capacidad suficiente

A la hora de adquirir una mesa de trabajo es importante tener en cuenta el tamaño, la forma, la funcionalidad y el espacio disponible para situarla. Por lo tanto, debemos verificar que dé cabida a todo el material de trabajo necesario.



Toma medidas

Una mesa de despacho rectangular debe tener como mínimo 130 cm de anchura por 90 cm de profundidad. Aunque la forma de la mesa varíe, es recomendable que la profundidad se mantenga para dar cabida al ordenador personal. La altura debe oscilar entre los 70 y 74 cm para alojar la pantalla del ordenador y permitir apoyar brazos y manos sin realizar sobreesfuerzos.

Estando sentado apoya las manos sobre la mesa y comprueba que no quedan demasiado elevadas.

Por último, visualiza la mesa con todos los elementos de trabajo sobre ella (si es posible, pon objetos que ocupen su espacio), y comprueba que no queda todo muy apretado.



Movilidad garantizada

Es importante mantener el espacio libre necesario debajo de la mesa para no limitar la movilidad de las piernas. Este espacio, como mínimo, debe ser de 70 cm de altura en los primeros 45 cm de profundidad, desde el borde de la mesa hacia adentro.

Elementos imprescindibles para facilitar el trabajo

En el caso de que tengas un espacio reducido para ubicar la mesa es aconsejable el uso de una bandeja extraíble para el teclado del ordenador. Los cajones deben ser de fácil acceso.



Por último, es recomendable que la mesa tenga acanaladuras para alojar el cableado ya que debido a la gran cantidad de elementos conectados a la red con los que se suele trabajar pueden, finalmente, representar un estorbo cuando es necesario moverse o desplazarse.