

Implementing the “Chair Law” and provisions on standing at work in Mexico: A guide for employers, workers and OSH Professionals

Implementar la “Ley Silla” y las disposiciones sobre bipedestación en México: Una guía práctica para empleadores, trabajadores y profesionales de SST

José Horacio Tovalín Ahumada ¹  <https://orcid.org/0000-0003-4419-9392>, Juan Alfredo Sánchez Vázquez ¹  <https://orcid.org/0009-0006-7680-2757>

¹ Especialización en Salud en el Trabajo, FES Zaragoza, UNAM

Correo electrónico de contacto: htovalin@zaragoza.unam.mx

Fecha de envío: 23/03/2026

Fecha de aprobación: 18/05/2026

Abstract

This guide translates the legal and technical requirements of the recent changes to the Federal Labor Law and the provisions regarding standing work, providing an implementation roadmap for employers, workers' representatives, safety and hygiene committees, occupational safety and health services, occupational physicians, ergonomists, and human resources managers. The document applies to positions where workers perform tasks while standing during their workday, in the service sector, commerce, similar workplaces, and industrial establishments, when the nature of the work allows it. The legal reform mandates the provision of seats or chairs with backrests and prohibits forcing workers to remain standing for the entire workday without the possibility of sitting down periodically.

Keywords: standing, work, controls.

Resumen

La presente guía traduce los requisitos legales y técnicos de los recientes cambios en la Ley Federal del Trabajo y en las Disposiciones sobre trabajo en bipedestación, dando en una ruta de implementación para empleadores, representantes de trabajadores, comisiones de seguridad e higiene, servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo, médicos laborales, ergonomistas y responsables de recursos humanos.

El documento aplica a puestos donde la persona trabajadora realiza tareas en bipedestación durante su jornada, en sectores de servicios, comercio, centros de trabajo análogos y establecimientos industriales cuando lo permita la naturaleza del trabajo. La reforma legal obliga a proveer asientos o sillas con respaldo y prohíbe obligar a permanecer de pie durante toda la jornada sin posibilidad de tomar asiento periódicamente.

Palabras claves: bipedestación, trabajo, controles.

1. Propósito y alcance de la guía

La presente guía traduce los requisitos legales y técnicos de los recientes cambios en la Ley Federal del Trabajo y en las Disposiciones sobre trabajo en bipedestación, dando en una ruta de implementación

para empleadores, representantes de trabajadores, comisiones de seguridad e higiene, servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo, médicos laborales, ergonomistas y responsables de recursos humanos.

Documentos educativos

El documento aplica a puestos donde la persona trabajadora realiza tareas en bipedestación durante su jornada, en sectores de servicios, comercio, centros de trabajo análogos y establecimientos industriales cuando lo permita la naturaleza del trabajo. La reforma legal obliga a proveer asientos o sillas con respaldo y prohíbe obligar a permanecer de pie durante toda la jornada sin posibilidad de tomar asiento periódicamente (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2024; Secretaría del Trabajo y Previsión Social [STPS], 2025).

2. Marco legal mexicano: qué cambió y cuándo aplica

El 19 de diciembre de 2024 se publicaron estas reformas a la Ley Federal del Trabajo. Esa modificación agregó obligaciones patronales y prohibiciones vinculadas con el trabajo prolongado de pie. Después, la STPS publicó el 17 de julio de 2025 las Disposiciones sobre los factores de riesgos de trabajo para garantizar el derecho al descanso durante la jornada laboral de las personas trabajadoras en bipedestación (Tabla 1).

Tabla 1. Disposiciones legales e implicaciones operativas		
Instrumento / artículo	Contenido relevante	Implicación operativa
LFT, art. 132, fracción V	Obliga a proveer número suficiente de asientos o sillas con respaldo para ejecución de funciones o descanso periódico. En descansos periódicos obligatorios, áreas específicas con asientos dentro del centro de trabajo. En industria aplica cuando la naturaleza del trabajo lo permita.	Inventario de puestos, análisis de factibilidad de trabajo sentado, compra o adecuación de sillas/asientos y asignación de áreas de descanso.

LFT, art. 133, fracción XVII Bis	Prohíbe obligar a las personas trabajadoras a permanecer de pie durante la totalidad de la jornada laboral y prohibirles tomar asiento periódicamente.	Modificar prácticas de supervisión, instrucciones operativas y reglas internas que impidan sentarse o descansar cuando sea compatible con la tarea.
LFT, art. 423, fracciones I, V y VIII	El Reglamento Interior debe incluir horarios, comidas, periodos obligatorios de reposo, normas para usar asientos o sillas con respaldo y tiempos/formas de exámenes médicos.	Actualizar Reglamento Interior de Trabajo, capacitar y dejar evidencia de comunicación.
Disposiciones STPS 2025	Establecen requisitos mínimos para proveer el número y tipo de asientos o sillas con respaldo adecuados, evaluar nivel de riesgo y documentar medidas preventivas.	Integrar análisis al Diagnóstico y Programa de SST o relación de acciones preventivas y correctivas de la NOM-030-STPS.
NOM-019-STPS-2011	Regula constitución, integración, organización y funcionamiento de las Comisiones de Seguridad e Higiene.	Registrar recorridos de verificación y medidas preventivas en actas de la comisión.
NOM-030-STPS-2009	Establece funciones y actividades de servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo.	Incorporar los puestos en bipedestación al diagnóstico, programa y seguimiento de acciones.
NOM-017-STPS-2024	Regula la selección, uso y manejo del equipo de protección personal.	Vincular la selección de calzado ocupacional y otros elementos con el análisis de riesgo, sin sustituir controles de ingeniería.

Las Disposiciones STPS entraron en vigor el 17 de julio de 2025 y las personas empleadoras contaron con 180 días naturales desde la entrada en vigor del

DE

Documentos educativos

Decreto para adecuar su normativa interna. A partir de diciembre de 2025, la implementación es ya exigible y documentable en inspección.

3. Justificación ergonómica y sanitaria

Estar de pie es una postura humana normal y no constituye por sí misma un peligro. El problema aparece cuando la postura se mantiene durante periodos prolongados, con poca movilidad, escasas oportunidades de sentarse, superficies duras, calzado inadecuado y demandas de atención o fuerza que impiden alternar la carga corporal. En esas condiciones se incrementan la fatiga y las molestias de pies, piernas y espalda baja, así como trastornos venosos y musculoesqueléticos (Canadian Centre for Occupational Health and Safety [CCOHS], 2022; Waters & Dick, 2015).

El trabajo de pie prolongado genera esfuerzo muscular sostenido, disminuye el suministro sanguíneo efectivo a músculos posturales y puede producir dolor, hinchazón, venas varicosas, fatiga general, dolor lumbar y rigidez de cuello y hombros. Estos efectos son frecuentes en comercio minorista, servicios, líneas de ensamble, operaciones de máquina, personal quirúrgico y actividades con atención continua al público (Jo et al., 2021) (Tabla 2).

El cansancio producido por trabajar en bipedestación prolongada afecta la seguridad y el desempeño, por la reducción de energía y mayor esfuerzo para mantener el rendimiento. En un sistema de SST, la presencia de cansancio debe ser tratada como una señal de diseño deficiente del puesto, organización inadecuada del trabajo o insuficiencia de pausas y cambios posturales. Para medir la fatiga se puede utilizar el Cuestionario de Yoshitake (1978).

Tabla 2. Efectos asociados a la bipedestación		
Efecto a prevenir	Mecanismo laboral frecuente	Indicadores de alerta
Dolor y fatiga en extremidades inferiores	Permanencia de pie sin alternancia, piso duro, calzado sin soporte, movilidad reducida.	Dolor de pies, piernas pesadas, cansancio, calambres, hinchazón.
Trastornos venosos	Estasis venosa por bipedestación prolongada e inmovilidad relativa.	Venas varicosas, edema, inflamación y molestias crónicas.
Dolor lumbar y molestias de columna	Carga postural sostenida, flexión o torsión repetida, estaciones de trabajo mal dimensionadas.	Lumbalgia, rigidez, aumento de ausentismo y reducción de productividad.
Fatiga general y disminución de desempeño	Duración elevada de pie, ausencia de pausas, turnos largos, trabajo monótono.	Errores, distracción, menor productividad, mayor probabilidad de incidentes.
Riesgo especial en condiciones individuales	Embarazo, edad, enfermedad venosa, obesidad, antecedentes musculoesqueléticos o cardiovasculares.	Requiere análisis individual y posible canalización médica.

4. Gestión del riesgo por puestos en bipedestación

La guía propone una gestión de este riesgo en cuatro fases (Tabla 3):

- 1) Identificar el peligro:** reconocer la presencia y tipo de bipedestación; y estudio de las condiciones del puesto, del área y de la persona trabajadora, es parte del Diagnóstico de SST solicitado por la NOM 030 STPS,
- 2) Estimar el Riesgo:** estimar el nivel de riesgo para la salud por laborar en bipedestación,

DE

Documentos educativos

3) Implementar controles: establecer controles proporcionales, integrándolos al Diagnóstico y Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo de la NOM-030-STPS,

4) Evaluación y seguimiento: de las acciones y controles implementados.

Tabla 3. Fases de la gestión del riesgo por bipedestación

Fase	Objetivo	Evidencia mínima
1. Identificar el peligro	Identificar puestos con bipedestación estática, dinámica o prolongada. Describir tareas, tiempos de pie, movilidad, superficie, calzado, espacio, malestares, pausas, herramientas y condiciones ambientales.	Listado de áreas y puestos; número de personas expuestas a bipedestación, primer mapa de exposición. Formato de análisis por puesto/persona y acta de recorrido de la CSH.
2. Estimar el riesgo para la salud	Aplicar el puntaje de siete condicionantes de las Disposiciones STPS.	Reporte del Nivel bajo, medio o alto; factores prioritarios que elevan el puntaje.
3. Controlar y prevenir	Adecuar estación, proveer asiento, alternar tareas, establecer pausas, calzado, tapetes, capacitación y vigilancia de salud.	Plan de acciones con responsables, fechas, evidencia y verificación de eficacia.
4. Evaluación y seguimiento	Evaluación continua de las diferentes medidas implementadas	Reporte periódicos de seguimiento

5. Fase 1: Identificación y registro de condiciones del puesto en bipedestación y área de trabajo

En la inspección realizada por la Comisión de Seguridad e Higiene para implementar las disposiciones debe obtener la siguiente información, a lo que se agregarán los siguientes puntos (Tabla 4).

Tabla 4. Registro de condiciones del puesto de trabajo

Elemento a registrar en acta de CSH	Contenido esperado
Datos generales	Denominación o razón social, domicilio del centro de trabajo, área evaluada y fecha de verificación.
Condiciones del área	Ruido, iluminación, ventilación, temperatura, vibraciones y contaminación del ambiente por productos químicos, cuando existan.
Herramientas y equipos	Herramientas manuales, maquinaria o equipos fijos usados durante la tarea.
Carga física manual	Empuje, jalón, levantamiento, traslado, manejo de objetos o material.
Atención requerida	Demanda visual, auditiva, motora, cognitiva o de vigilancia que impide sentarse o cambiar postura.
Persona y puesto	Nombre de la persona evaluada, puesto y tareas/actividades que realiza mientras está de pie.
Tipo y tiempo de bipedestación	Estática, dinámica, prolongada o combinación; tiempo continuo en postura de pie y distancia aproximada de desplazamiento.
Factores individuales	Edad, sexo/género, estado de salud, embarazo u otras condiciones que puedan incrementar afectación por bipedestación. Registrar con confidencialidad y sólo lo necesario para prevención.
Evaluador	Nombre del evaluador designado por la persona empleadora, integrante de la Comisión de Seguridad e Higiene.

DE

Documentos educativos

5.1 Tipo de bipedestación

La identificación debe ser amplia incluye a toda la población trabajadora que trabaja de pie, que realicen tareas o actividades en bipedestación durante su jornada, no sólo vigila los puestos con más de tres horas continuas de pie.

El análisis inicial debe identificar el tipo de bipedestación:

- Bipedestación estática (de pie con poco o nulo movimiento) o
- Bipedestación dinámica (De pie con movimiento)

Cualquiera de estas se considerará bipedestación prolongada si se mantiene la postura por más de tres horas continuas durante la jornada, condición que puede causar un mayor daño a la salud.

5.2 Análisis del puesto: ¿la actividad puede realizarse sentado?

Para contestar esta pregunta el análisis ergonómico debe responder tres preguntas:

- a) ¿La tarea realmente exige estar de pie (de acuerdo a la ISO 14738:2019 [ISO, 2019])
- b) ¿Puede hacerse completa o parcialmente en posición sedente?, y
- c) Si no puede hacerse sentado, ¿Dónde debe ubicarse el asiento para descanso periódico sin afectar seguridad ni operación?

La norma ISO 14738:2019 (ISO, 2019), nos orienta a considerar las condiciones que hacen necesario el trabajo de pie:

El puesto de trabajo será de pie, si se labora:

1. Sobre superficies horizontales o verticales extensas (camine tramos largos y maneje objetos en diferentes alturas),
2. Con objetos voluminosos,
3. Se debe usar todo el alcance de brazos,
4. Se ejerce una fuerza importante y
5. El espacio del puesto es insuficiente para las piernas.

La presencia de estas condiciones en el puesto justifica que la tarea se haga pie, pero no eliminan el deber de reducir el tiempo continuo en bipedestación y proveer asiento y descanso periódico (Tabla 5).

Tabla 5. Criterios para dotar de silla de trabajo y descanso

Paso	Pregunta clave	Acción
1	¿Hay personas que realizan actividades en bipedestación dinámica o estática, corta o prolongada ISO 14738:2019?	No hay, no aplican las Disposiciones para ese puesto. Si hay, debe aplicar las disposiciones no importando la duración
2	¿La persona puede realizar sus actividades sentada?	Si es posible, colocar silla en el lugar de trabajo, de esta forma se elimina el riesgo.
3	Si no puede trabajar sentado, ¿requiere estar cerca de su lugar de trabajo?	Colocar asiento cercano al puesto y/o un banco de apoyo.
4	Si no puede colocarse silla en el puesto, ni cerca del puesto	Designar área específica para descanso periódico dentro del centro de trabajo.
5	En los puestos en bipedestación evaluar la distribución de pausas obligatorias	Establecer de forma independiente a la pausa para comida, pausas obligatorias en relación al nivel de riesgo del puesto.
6	En todos los escenarios	Documentar medidas de cumplimiento, capacitación, señalización, mantenimiento y seguimiento.

DE

Documentos educativos

Criterios operativos para decidir sentado/de pie: si la tarea requiere precisión visual, uso de manos y controles dentro de alcance, bajo manejo de cargas y espacio suficiente para piernas, la opción preferente debe ser diseñar el trabajo sentado o alternado. Si la tarea requiere fuerza, desplazamientos, alcance amplio, manipulación de objetos grandes o control de maquinaria que exige visión y movilidad, puede requerirse bipedestación, pero debe diseñarse alternancia, apoyo semisentado, reposapiés, pausas, piso, calzado-plantillas adecuados.

6. Fase 2: Estimación del nivel de riesgo

Las Disposiciones establecen un procedimiento de puntaje basado en siete condicionantes. Cada una se califica de 1 a 3 puntos. El total mínimo es 7 y el máximo 21 (Tabla 6).

Tabla 6. Estimación del riesgo			
Factor	1 punto	2 puntos	3 puntos
Tiempo continuo de pie sin descanso sedente	≤ 30 min = 1	>30 min y ≤ 1 h = 2	>1 h = 3
Posibilidad de cambiar de postura	Sí, con frecuencia = 1	Algunas veces = 2	No puede cambiar = 3
Tipo de superficie de trabajo	Piso blando/amortiguado = 1	Piso firme no duro = 2	Piso duro sin recubrimiento = 3
Calzado utilizado	Ergonómico, soporte y amortiguación = 1	Aceptable, no específico = 2	Inadecuado/duro/sin soporte/inseguro = 3
Espacio disponible para moverse	Amplio = 1	Limitado con movimiento o corto = 2	Muy reducido o sin desplazamientos = 3

Factor	1 punto	2 puntos	3 puntos
Malestares reportados	Ninguno = 1	Fatiga eventual o dolor/pesadez ocasional = 2	Dolor lumbar frecuente, hinchazón o calambres = 3
Pausas, tareas alternas o complementarias	Pausas planeadas regulares = 1	Pausas informales = 2	Sin pausas o no puede sentarse = 3

La interpretación del puntaje final es:

7 puntos = riesgo bajo;

8 a 14 puntos = riesgo medio;

15 a 21 puntos = riesgo alto.

La utilidad preventiva del instrumento está en observar cuáles elementos incrementan el puntaje y convertirlos en prioridades de control. Son prioridad las condiciones con puntajes de 3 (Tabla 7).

Tabla 7. Riesgo y Acciones preventivas		
Total	Nivel	Acción preventiva esperada
7	Bajo	Mantener vigilancia, asegurar asiento disponible cuando corresponda, conservar evidencia y revisar ante cambios de proceso.
8-14	Medio	Aplicar controles técnicos y administrativos: silla/asiento, pausas programadas, alternancia de tareas, mejoras de piso y calzado, capacitación y seguimiento de síntomas.
15-21	Alto	Intervenir prioritariamente con rediseño del puesto, reducción del tiempo continuo de pie, asiento en puesto o cercano, pausas obligatorias, rotación formal, vigilancia de salud y verificación de eficacia.

7. Fase 3: Controles técnicos, administrativos y de salud

La selección de controles debe seguir la jerarquía preventiva: primero rediseñar el puesto y eliminar la bipedestación innecesaria; después reducir

DE

Documentos educativos

exposición mediante alternancia, pausas y organización; finalmente complementar con calzado, tapetes, capacitación y vigilancia de salud. Entregar una silla sin rediseñar el trabajo ni permitir pausas puede ser insuficiente (Tabla 8).

Tabla 8. Controles y acciones preventivas, prioridad		
Medida	Criterios de implementación	Efectividad esperada
Rediseño de estación	Altura compatible con tarea; alcance sin flexión/torsión; espacio libre para piernas; controles y herramientas dentro de alcance; posibilidad de sentarse o alternar.	Alta, porque reduce exposición en la fuente.
Asiento o silla con respaldo	Banco alto/perchero para apoyo ocasional; silla alta con respaldo medio para alternancia; silla ergonómica ajustable si la tarea puede hacerse sentada; reposapiés si se requiere.	Alta si se integra a la tarea y no se restringe su uso.
Pausas y alternancia de tareas	Pausas programadas según riesgo; rotación con tareas sedentes o de movimiento; evitar que la pausa activa sobrecargue los mismos músculos.	Alta como complemento, especialmente en riesgo medio/alto.
Piso y tapetes antifatiga	Superficie amortiguada, estable, sin resbalamiento, con bordes biselados, compatible con carros, químicos y limpieza.	Moderada; útil, pero no sustituye sentarse o reducir tiempo de pie.
Calzado y plantillas	Soporte de arco y talón, amortiguación, ajuste estable, suela segura, horma compatible con pie y tarea.	Moderada; depende de selección, uso real y condiciones del piso.
Capacitación e información	Riesgos, uso y cuidado de asientos, reporte de anomalías, pausas, signos de alerta y procedimientos.	Necesaria para asegurar uso y mantenimiento.
Vigilancia de la salud	Detección de síntomas en extremidad inferior y columna; canalización médica; seguimiento de casos y grupos sensibles.	Necesaria para evaluación de eficacia y protección individual.

7.1 Características mínimas de la silla o asiento

Las Disposiciones señalan características que deben considerarse según puesto y riesgo: respaldo, altura adecuada, soporte lumbar, capacidad de ajuste, ergonomía, facilidad de movimiento, estabilidad, reposabrazos cuando proceda y reposapiés. La silla no debe elegirse sólo por costo; debe permitir que el trabajador adopte una postura segura, cambie de posición y no genere nuevos riesgos de caída, atrapamiento, tropiezo o interferencia con maquinaria (Tabla 9).

Tabla 9. Tipo de asientos y uso recomendado		
Tipo de asiento	Uso recomendado	Precauciones
Banco alto o tipo perchero	Cuando se requiere estar de pie con apoyo ocasional y la tarea exige pronta movilidad.	Debe ser estable, con base segura y reposapiés; no usar si favorece caídas o torsiones.
Silla alta con respaldo medio	Para alternar postura en estaciones de trabajo altas, mostradores o líneas donde la tarea permite apoyo sedente parcial.	Verificar altura del plano de trabajo y espacio para piernas.
Silla ergonómica ajustable	Cuando la tarea puede realizarse sentada total o parcialmente.	Debe ajustarse a usuario y tarea; considerar ruedas sólo si el piso y la operación lo permiten.
Reposapiés	Cuando la altura del asiento o del plano impide apoyo pleno de los pies.	Debe permitir alternar carga, no obstruir el paso ni generar tropiezos.
Silla de descanso	Ubicada en el área si es seguro o en un área cercana	Debe tener respaldo para facilitar el descanso.

DE

Documentos educativos

7.2 Priorización según nivel de riesgo

De acuerdo a lo reportado se ha observado que medidas son las más eficientes para evitar el cansancio y problemas de salud por bipedestación (Tabla 10).

Tabla 10. Efectividad comparativa de las medidas.				
Medida de Control Técnico	Sector Aplicado	Utilidad Principal	Efectividad / Fatiga	Comentarios y Limitaciones
Pausas y educación ergonómica	Todos	Promover descanso y posturas saludables	Alta	Fundamental para complementar medidas técnicas
Sillas auxiliares para apoyo o semisentado	Todos	Reducir carga muscular en piernas	Alta	Facilita descanso sin interrumpir trabajo
Alfombrillas antifatiga y plantillas	Industrial, Servicios	Amortiguación y reducción de incomodidad	Moderada	Limitada para controlar edema en jornadas largas

A mayor riesgo del puesto en bipedestación, se debe priorizar las mejoras en el puesto y las pausas de descanso, junto con otros controles y actividades preventivas (Tabla 11).

Tabla 11. Nivel de riesgo y tipo de controles sugeridos		
Nivel	Controles mínimos sugeridos	Seguimiento
Bajo	Vigilancia, asiento disponible si aplica, señalización, capacitación breve,	Revisar al cambiar el proceso o si aparecen síntomas.
Medio	Asiento en puesto/cercano/área específica, Pausas programadas, 2 pausas de 10 min. Una en las dos	Corregir primero los factores con puntaje de 3.

Nivel	Controles mínimos sugeridos	Seguimiento
	primeras horas y una en dos últimas horas Alternancia de tareas Calzado cómodo-plantillas, Tapete o piso amortiguado, Seguimiento de síntomas.	
Alto	Rediseño prioritario de estación, Pausas programadas, 2 pausas de 15 min. Una en las dos primeras horas y una en dos últimas horas Alternancia de tareas Calzado cómodo-plantillas, Tapete o piso amortiguado, Seguimiento de síntomas.	No basta comprar sillas; debe documentarse pausas obligatorias y menores síntomas.

7.3 Pausas, descansos y pausas activas

La reforma y las Disposiciones hablan de descansos periódicos y de programa de pausas activas conforme al análisis de riesgos. En la implementación conviene distinguir tres conceptos: pausa de descanso sedente, pausa activa y pausa sanitaria o de comida. La pausa de descanso sedente tiene el objetivo de descargar extremidades inferiores y columna; la pausa activa busca movilidad suave y recuperación; la pausa de comida/sanitaria no debe usarse como sustituto único de las pausas por riesgo de bipedestación (Tabla 12).

Tabla 12. Tipo de pausas		
Tipo	Descripción	Uso preventivo
Pausa de descanso sentado	Sentarse o descargar piernas y espalda por un periodo breve programado.	Reducir fatiga, carga venosa y carga lumbar.
Pausa activa	Movilidad suave, respiración, estiramientos ligeros o caminata corta, sin	Interrumpir monotonía postural y favorecer circulación.

DE

Documentos educativos

Tipo	Descripción	Uso preventivo
	sobrecargar la misma región.	
Alternancia de tareas	Cambiar entre tareas de pie, sentadas y de desplazamiento razonable.	Reducir tiempo continuo de bipedestación.
Pausa de comida o sanitaria	Derecho laboral y necesidad fisiológica general.	No debe ser el único control ergonómico cuando el riesgo por bipedestación es medio o alto.

Como criterio práctico inicial, en jornadas de 8 horas se recomienda establecer al menos dos pausas sedentes de 10 a 15 minutos, intercaladas antes y después de la comida y distintas de las pausas sanitarias. Cuando el riesgo sea alto, exista bipedestación estática o los síntomas sean frecuentes, se pueden usar dos pausas de 15 min, con nivel medio de riesgo se pueden usar dos pausas de 10 min. La evidencia sobre programación trabajo-descanso en bipedestación muestra reducción de fatiga con pausas adecuadas; sin embargo, el esquema debe ajustarse al puesto, síntomas y proceso productivo (Rahman et al., 2018).

El uso de asientos y medidas de control deben integrarse al Reglamento Interior de Trabajo conforme a la LFT.

8. Fase 4: Registro documental, inspección y Reglamento Interior

La implementación debe dejar evidencia. Comprar sillas o tapetes, sin documentos y sin actas, puede no demostrar cumplimiento. Hay tres documentos que pueden revisarse: acta de verificación de la Comisión de Seguridad e Higiene, Diagnóstico de Seguridad y Salud en el Trabajo y Reglamento Interior de Trabajo (Tabla 13).

Tabla 13. Seguimiento y registro documental		
Documento	Qué debe contener	Base / utilidad
Acta de verificación de CSH	Riesgos detectados por persona/puesto en bipedestación; nivel de riesgo; medidas preventivas; responsables; fechas; evidencias.	NOM-019-STPS y Disposiciones STPS.
Diagnóstico de SST / Programa de SST	Incluir peligros, evaluación de riesgos, acciones preventivas y correctivas, seguimiento de controles y vigilancia de salud.	NOM-030-STPS.
Reglamento Interior de Trabajo	Horarios, comidas, periodos obligatorios de reposo, normas para uso de asientos/sillas, exámenes médicos y medidas disciplinarias proporcionales.	LFT arts. 422 y 423.
Registros de capacitación	Temario, asistentes, instructores, evidencias de comprensión, uso y mantenimiento de sillas, pausas, reporte de síntomas.	Disposiciones STPS y obligaciones generales de capacitación.
Mantenimiento y reposición	Bitácora de revisión de sillas, tapetes, reposapiés y calzado cuando sea proporcionado por la empresa.	Prevención de fallas y accidentes.
Vigilancia de salud	Síntomas, canalizaciones, resultados agregados, restricciones o recomendaciones laborales cuando existan.	Confidencialidad clínica y enfoque preventivo.

El Reglamento Interior debe evitar reglas que contradigan la nueva prohibición de permanecer de pie toda la jornada. Debe incorporar en un lenguaje claro el derecho de uso de asiento o silla con respaldo, momentos y lugares de uso, obligación de cuidar el equipo, procedimiento para reportar defectos, periodos de descanso y la vigilancia de salud.

DE

Documentos educativos

9. Obligaciones de las personas

trabajadoras

Por su parte las personas trabajadoras tienen las siguientes obligaciones para reducir los riesgos de la bipedestación:

Tabla 14. Obligaciones de los trabajadores	
Obligación	Aplicación práctica
Aportar información	Proporcionar la información necesaria para determinar características del asiento o silla con respaldo, así como síntomas relacionados, respetando confidencialidad.
Participar en capacitación	Asistir a capacitación sobre uso, mantenimiento, pausas y reporte de riesgos.
Usar y cuidar el asiento	Utilizarlo conforme a instrucciones y evitar usos que generen daño o accidente.
Revisar condiciones	Detectar inestabilidad, ruedas dañadas, respaldo suelto, tapete deteriorado o reposapiés inseguro.
Reportar anomalías	Informar a empleador y CSH sobre defectos para mantenimiento o sustitución.
Mantener orden y limpieza	Cuidar áreas donde se ubiquen sillas y evitar obstrucciones o riesgos de tropiezo.
Someterse a exámenes médicos	Cumplir con exámenes médicos que correspondan cuando sean parte de la vigilancia de salud conforme a la normatividad y el Reglamento Interior.

10. Capacitación y comunicación

La capacitación debe ser breve, práctica y específica al puesto. Debe evitar un enfoque solamente formal, de firma de lista y nada más. Es recomendable hacer demostración en el área de trabajo, explicar cuándo se usa la silla, cómo se reportan molestias y cuál es la participación de la Comisión de Seguridad e Higiene.

Tabla 15. Contenidos de la capacitación	
Módulo	Contenido mínimo
Introducción legal	Qué cambió en la LFT y Disposiciones STPS; derechos y obligaciones.
Riesgos de bipedestación	Síntomas de alerta, factores que elevan el riesgo y necesidad de reportar malestares.
Uso de silla/asiento	Ajuste de altura, respaldo, reposapiés, estabilidad, cuándo usarla y cómo reportar fallas.
Pausas y alternancia	Calendario de pausas, diferencia entre pausa sedente y pausa activa, rotación de tareas.
Piso, calzado y tapetes	Criterios de uso seguro y mantenimiento.
Registro y participación	Papel de la CSH, actas, verificación y mejora continua.

Conclusiones

La implementación de los cambios en la LFT “Ley Silla” y las disposiciones no debe tratarse como una compra aislada de mobiliario. Debe verse como un sistema de gestión: identificar, evaluar, decidir el tipo de asiento, organizar pausas, registrar, capacitar y volver a revisar. En la práctica, lo más difícil suele ser sostener las pausas cuando hay presión de producción o atención al público; por eso el acuerdo con supervisores y trabajadores es parte del control.

Referencias

- Canadian Centre for Occupational Health and Safety. (s. f.). Working in a standing position - Basic information. Recuperado el 21 de mayo de 2026, de https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing_basic.html
- Diario Oficial de la Federación. (2024, 19 de diciembre). Decreto por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley Federal del Trabajo. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5745676&fecha=19/12/2024
- International Labour Organization. (s. f.). Working hours and rest periods [Infografía]. ILO Country Office for Viet Nam.
- International Organization for Standardization. (2019). ISO 14738:2019 Safety of machinery - Anthropometric requirements for the design of workstations at machinery. ISO.

DE

Documentos educativos

Organización Internacional del Trabajo & Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2000). Lista de comprobación ergonómica: Soluciones prácticas y de sencilla aplicación para mejorar la seguridad, la salud y las condiciones de trabajo. <https://www.insst.es/documents/94886/96076/listacomprobacionergonomica/512fee28-fa3c-4732-a7b0-fd6c9bc05692>

Rahman, I. A., Mohamad, N., Rohani, J. M., & Zein, R. M. (2018). The impact of work rest scheduling for prolonged standing activity. *Industrial Health*, 56(6), 492-499. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0043>

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2009). NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo - Funciones y actividades. Diario Oficial de la Federación.

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2011). NOM-019-STPS-2011, Constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene. Diario Oficial de la Federación.

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2024). NOM-017-STPS-2024, Equipo de protección personal - Selección,

uso y manejo en los centros de trabajo. Diario Oficial de la Federación.

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2025, 17 de julio). Disposiciones sobre los factores de riesgos de trabajo para garantizar el derecho al descanso durante la jornada laboral de las personas trabajadoras en bipedestación en los sectores de servicios, comercio, centros de trabajo análogos y establecimientos industriales. Diario Oficial de la Federación. <https://sidof.segob.gob.mx/notas/5763187>

Waters, T. R., & Dick, R. B. (2015). Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness. *Rehabilitation Nursing*, 40(3), 148-165. <https://doi.org/10.1002/rnj.166>

World Health Organization & International Labour Organization. (2021, 16 de septiembre). WHO/ILO: Almost 2 million people die from work-related causes each year. <https://www.who.int/news/item/16-09-2021-who-ilo-almost-2-million-people-die-from-work-related-causes-each-year>

Yoshitake, H. (1978). Three characteristic patterns of subjective fatigue symptoms. *Ergonomics*, 21(3), 231-233. <https://doi.org/10.1080/00140137808931718>

Anexo. Lista de verificación de implementación de las disposiciones

Esta lista es un instrumento de auditoría interna. La columna “Evidencia” debe completarse con folio de acta, fotografía, registro de capacitación, factura, formato de evaluación, procedimiento o fecha de actualización. Es mejor llenarla durante el recorrido y no al final, porque se pierden detalles del puesto.

Área		Puesto	
No.	Dimensión	Acción a verificar	Evidencia / estatus
1	Gestión	Designar responsable de implementación y equipo de trabajo con CSH, SST, RH, producción y representantes de trabajadores.	
2	Marco legal	Revisar reforma LFT 2024, Disposiciones STPS 2025, NOM-019, NOM-030 y NOM-017 aplicables.	
3	Inventario	Identificar áreas, puestos y personas con tareas en bipedestación durante la jornada.	
4	Clasificación	Clasificar bipedestación estática, dinámica, prolongada o combinada.	
5	Análisis de tareas	Describir tareas de pie, tiempos continuos, desplazamientos, cargas, atención, herramientas y equipos.	
6	Factibilidad/sentado	Determinar si la tarea puede hacerse sentada, alternada, con apoyo semisentado o sólo con descanso periódico.	
7	Registro CSH	Levantar acta de recorrido con todos los datos requeridos por las Disposiciones STPS.	
8	Puntaje de riesgo	Aplicar los siete factores de puntaje por persona/puesto y asignar nivel bajo, medio o alto.	
9	Priorización	Identificar factores con 3 puntos y definir acciones inmediatas para reducirlos.	

Documentos educativos

Área		Puesto	
No.	Dimensión	Acción a verificar	Evidencia / estatus
10	Asientos	Seleccionar tipo de asiento: banco alto/perchero, silla alta, silla ergonómica ajustable o reposapiés según tarea.	
11	Ubicación de silla	Definir si el asiento va en el puesto, cercano al puesto o en área específica de descanso.	
12	Rediseño de estación	Ajustar altura, alcance, espacio para piernas, controles, herramientas, iluminación y orden del área.	
13	Pausas	Establecer pausas sedentes y/o activas según riesgo; diferenciar de comida y sanitarias.	
14	Alternancia	Diseñar rotación o mezcla de tareas de pie, sedente y con desplazamiento moderado.	
15	Piso/tapetes	Evaluar piso; instalar superficies amortiguadas o tapetes antifatiga seguros y compatibles con el proceso.	
16	Calzado	Definir criterios de calzado y si procede, plantillas; verificar compatibilidad con riesgos de seguridad.	
17	Señalización	Señalizar áreas con asientos cuando estén fuera del puesto de trabajo.	
18	Capacitación	Capacitar sobre riesgos, derecho al descanso, uso de silla, pausas, cuidado del equipo y reporte de síntomas/fallas.	
19	Vigilancia de salud	Definir protocolo de detección de síntomas en piernas, pies y columna; canalización médica y seguimiento.	
20	Mantenimiento	Crear bitácora de inspección y mantenimiento de sillas, reposapiés, tapetes y áreas de descanso.	
21	Reglamento Interior	Actualizar horarios, periodos obligatorios de reposo, normas de uso de sillas y exámenes médicos.	
22	Diagnóstico NOM-030	Integrar hallazgos, riesgos y acciones al Diagnóstico y Programa de SST o relación de acciones preventivas.	
23	Indicadores	Monitorear cumplimiento de pausas, uso real de asientos, reportes de síntomas, mantenimiento y reducción del riesgo.	
24	Reevaluación	Reevaluar tras cambios de proceso, incorporación de trabajadores, quejas, incidentes o por periodicidad definida.	
25	Inspección	Preparar carpeta con actas, análisis de riesgo, evidencias de controles, capacitación, Reglamento y seguimiento.	

Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

Obra protegida con una licencia

Creative Commons

Atribución - No comercial
No derivadas



Atribución - No comercial
No derivadas

DE