

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Permanecer sentado en el trabajo con una postura estática y durante periodos prolongados — Resumen ejecutivo

Efectos en la salud y recomendaciones de buenas prácticas

Resumen ejecutivo

Autores: Kees Peereboom y Nicolien de Langen (vhp human performance, Países Bajos) en colaboración con Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Polonia).

Revisión de Jacqueline Snijders (Panteia, Países Bajos).

El presente informe fue un encargo de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Su contenido, incluidas las opiniones y conclusiones expresadas, es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente las opiniones de la EU-OSHA.

Gestión del proyecto: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct es un servicio que le ayudará a encontrar
respuestas a sus preguntas sobre la Unión Europea.**

**Número de teléfono
gratuito (*):**

00 800 67891011

(*) Algunos operadores de telefonía móvil no permiten acceder a números 00 800 o pueden facturar estas llamadas.

Consulte más información sobre la Unión Europea en Internet (https://europa.eu/european-union/index_es). En la portada de esta obra figura una ficha catalográfica.

Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2021

© Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2021
Se autoriza la reproducción siempre y cuando se mencione la fuente.

RESUMEN EJECUTIVO

Introducción

A medida que muchos puestos de trabajo se vuelven más sedentarios aumentan las evidencias que vinculan la mala salud con un estilo de vida sedentario, lo que ha redoblado la importancia de abordar el problema de permanecer sentado en el trabajo durante mucho tiempo y sin cambiar de postura. En este informe se analiza esta cuestión, que incluye el alcance de permanecer sentado en el trabajo, los efectos en la salud de permanecer sentado durante mucho tiempo, recomendaciones sobre los límites de tiempo de estar sentado, así como buenas recomendaciones prácticas y ejemplos sobre cómo evitar y reducir el tiempo que permanecemos sentados en el trabajo y hacer que este sea más activo y dinámico. También incluye conclusiones e indicadores para los responsables de las políticas. El informe tiene en cuenta las necesidades de las microempresas y pequeñas empresas (mypes), y examina el trabajo tanto de oficina como el que no lo es, cuestiones relacionadas con el género y el envejecimiento, y la posición sedente prolongada en los centros escolares. El informe considera como «periodo prolongado» la permanencia en posición sedente durante más de dos horas seguidas.

Un segundo informe relacionado con este, que cubre los problemas de permanecer de pie durante periodos prolongados ⁽¹⁾, y tres artículos de la OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ proporcionan más información sobre estas dos posturas y sobre el fomento del movimiento en el trabajo.

Contexto en materia de políticas

Aunque en la Unión Europea (UE) no existe una política específica de seguridad y salud en el trabajo (SST) relativa a la cuestión de trabajar sentado, el problema general de los trastornos musculoesqueléticos (TME) relacionados con el trabajo sí está reconocido y priorizado en la estrategia de la Unión sobre SST ⁽⁵⁾. También hay una serie de directivas de la UE sobre esta materia, aplicadas por los Estados miembros, que son importantes para evitar los riesgos de permanecer sentado durante mucho tiempo. En respuesta al aumento del trabajo sedentario, la UE ha formulado políticas con recomendaciones para promover la actividad física, incluido el ámbito laboral ⁽⁶⁾. Tales recomendaciones incluyen indicadores para las acciones de los Estados miembros en el entorno de trabajo, basados en las Directrices de actividad física de la UE ⁽⁷⁾.

¿Qué se considera «permanecer sentado durante periodos prolongados»?

Permanecer sentado durante periodos prolongados puede definirse como estar sentado durante dos horas o más seguidas. Esta posición tiene tres características principales:

- bajo gasto energético;
- cuerpo en postura sedente;
- carga estática (esfuerzo físico para mantener la misma posición).

⁽¹⁾ EU-OSHA — Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, *Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice (Permanecer de pie en el trabajo durante periodos prolongados: efectos en la salud y recomendaciones de buenas prácticas)*, 2021. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones, «Trabajo más seguro y saludable para todos - Modernización de la legislación y las políticas de la UE de salud y seguridad en el trabajo», COM(2017) 12 final, 10.1.2017, p. 9. Disponible en: <https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2017/ES/COM-2017-12-F1-ES-MAIN-PART-1.PDF>

⁽⁶⁾ UE (Unión Europea), Recomendación (CE) n.º 2013/C 354/01 del Consejo sobre la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en distintos sectores. Disponible en: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:ES:PDF>.

⁽⁷⁾ UE (Unión Europea), *Directrices de actividad física de la UE*, 2008. Disponible en: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_es.pdf

¿Cuánto tiempo permanecemos sentados en el trabajo?

Según los datos del Eurobarómetro de 2013 ⁽⁸⁾, en la UE el 18 % de las personas adultas permanecen sentadas más de 7,5 horas en total al día, con los niveles más altos registrados en los países escandinavos y los más bajos en países como Italia, Portugal y España. Una encuesta francesa reveló que estas, por término medio, estaban sentadas unas 7,5 horas al día, de las cuales 4 horas y 10 minutos correspondían al lugar de trabajo ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. De acuerdo con datos de Eurostat de 2017, el 39 % de la población laboral de la UE realizan su trabajo sentados ⁽¹¹⁾. Esto incluye al personal de oficina que utilizan ordenadores, al personal de los centros de atención telefónica y a los conductores de vehículos. De acuerdo con la Encuesta europea sobre condiciones de trabajo de 2015 ⁽¹²⁾, el 28 % de las personas declaran que permanecen sentadas casi todo el tiempo, y el 30 %, entre una cuarta parte y tres cuartas partes de la jornada. En cifras totales de hombres y mujeres, el 31 % de las primeras declaran estar sentadas casi todo el tiempo, frente al 25 % de los segundos. El porcentaje de personas que trabajan con PC, ordenadores portátiles o dispositivos con teclado durante toda o casi toda la jornada aumentó del 17,6 % en 2000 al 30,3 % en 2015. En la Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER) de 2019, el tercer factor de riesgo notificado con mayor frecuencia en la EU-27 (el 61 % de las empresas) es la posición sedente durante periodos prolongados ⁽¹³⁾.

Trabajadores en situación de riesgo

▪ Tipos de trabajo

El personal de oficina es el que mayor riesgo tiene de permanecer sentado durante mucho tiempo. No obstante, hay otros trabajos y ámbitos laborales que implican permanecer sentado durante periodos prolongados, por ejemplo: conductores, pilotos, operadores de grúas, operadores de máquinas de coser, trabajadores de líneas de montaje y aquellas personas que trabajan en puestos de atención al usuario y en laboratorios, centros de llamadas y salas de control. Por lo que respecta a quienes trabajan desde casa, pueden sentir la tentación de trabajar más horas sin descanso y en condiciones ergonómicas que tal vez sean peores que las que tienen en la oficina.

▪ Mujeres

Es más habitual en mujeres que en hombres que declaren que permanecen sentadas en el trabajo casi toda la jornada ⁽¹³⁾. La proporción femenina es muy elevada en una serie de trabajos predominantemente sedentarios, como los trabajos de oficina y micromontaje, que son, asimismo, de bajo nivel. Esto puede significar falta de control sobre cómo trabajan, incluidos los descansos que pueden hacer para levantarse y moverse. Las mujeres embarazadas deben evitar permanecer sentadas durante mucho tiempo, y realizar descansos frecuentes para estar de pie y moverse, en especial a medida que avanza el embarazo.

▪ Personas de edad avanzada y personas con enfermedades musculoesqueléticas crónicas

El hecho de permanecer sentado durante periodos prolongados es un problema especial para aquellas personas que han desarrollado afecciones crónicas como dolor de espalda y enfermedades reumáticas, dado que estar sentados durante mucho tiempo puede provocar el dolor asociado a tales dolencias. A

⁽⁸⁾ Loyen, A., Van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. y Lakerveld, J., «European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States», *PLoS ONE*, vol 11, núm. 3, 2016, e0149320. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Se basa en los datos del Eurobarómetro de 2013.

⁽⁹⁾ Saidj, M. y cols., «Descriptive study of sedentary behaviors in 35 444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study», *BMC Public Health*, vol. 15, núm. 379, 2015. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., «Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?», *Hygiène et sécurité du travail*, núm. 252, 2018. Disponible en: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, «Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]», última actualización: 24 de febrero de 2020 Disponible en: <https://data.europa.eu/euodp/es/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Sexta Encuesta europea sobre condiciones de trabajo — Informe general (actualización 2017)*, Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, Luxemburgo, 2017. Disponible en: <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Sexta Encuesta europea sobre condiciones de trabajo — Informe general (actualización 2017)*, Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, Luxemburgo, 2017. Disponible en: <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

medida que la plantilla envejece, habrá más personas en estas circunstancias. Además, debido al aumento del sedentarismo en el trabajo y al retraso de la edad oficial de jubilación, actualmente las personas pueden tener una mayor exposición al trabajo sedentario a lo largo de su vida, en comparación con las generaciones anteriores. Evitar permanecer sentado durante mucho tiempo es fundamental para trabajar de manera sostenible.

Los efectos en la salud de permanecer sentado durante mucho tiempo

Partiendo de una breve revisión de la bibliografía, el informe presenta de manera gráfica las causas y los efectos para la salud de permanecer sentado durante periodos prolongados y sin cambiar de postura. Los efectos para la salud que se han relacionado con permanecer sentado durante mucho tiempo incluyen:

- lumbalgia;
- molestias en cuello y hombros;
- diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares;
- obesidad;
- ciertos tipos de cáncer, en particular de mama y de colon;
- problemas de salud mental;
- muerte prematura.

Con respecto a la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, cuando estamos sentados apenas usamos los músculos de las piernas. Y la actividad de los músculos largos de las piernas es importante para bombear sangre.

▪ Sedentarismo y TME

La exposición a vibraciones de todo el cuerpo al ir sentado, p. ej., en un vehículo aumenta el riesgo de padecer problemas lumbares y otros TME, en especial si las posturas limitan el movimiento o son forzadas, incómodas o malas.

Además de lumbalgia, trabajar sentados causa trastornos en las extremidades superiores si se hace en combinación con tareas repetitivas, carga muscular estática, posturas forzadas y necesidad de aplicar fuerza o de estirarse.

Reglamentos y directrices

▪ Reglamentos

Aunque las normativas europeas en materia de salud y seguridad no cubren expresamente la cuestión de permanecer sentado durante mucho tiempo en el trabajo, de conformidad con las directivas de la UE, todas las empresas de la Unión tienen la obligación general de realizar evaluaciones de riesgos y aplicar las medidas preventivas correspondientes ⁽¹⁴⁾. Al seleccionar las medidas, deben evitar riesgos en la medida de lo posible y adaptar el trabajo a la persona. Las personas que suelen utilizar equipos con pantalla de visualización como parte significativa de su trabajo habitual están sujetas a la normativa en esta materia ⁽¹⁵⁾, que incluye proporcionarles un puesto de trabajo y una silla adecuados, así como permitirles descansos o cambios de actividad periódicos para reducir el tiempo dedicado al trabajo con la pantalla. Las directivas sobre equipos de trabajo ⁽¹⁶⁾, maquinaria ⁽¹⁷⁾, vibraciones ⁽¹⁸⁾ y manipulación manual de cargas ⁽¹⁹⁾ pueden ser importantes para mejorar la salud y la ergonomía del trabajo sedentario.

⁽¹⁴⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:31989L0391&from=EN>

⁽¹⁵⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:31990L0270&from=ES>

⁽¹⁶⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32009L0104&from=EN>

⁽¹⁷⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006L0042&from=EN>

⁽¹⁸⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:32002L0044&from=EN>

⁽¹⁹⁾ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:31990L0269&from=EN>

▪ Pautas para trabajar sentado

Sobre la base de las directrices examinadas en el informe, se recomienda lo siguiente:

En el lugar de trabajo:

- Permanezca sentado un 50 % o menos de la jornada laboral.
- Evite estar sentado mucho tiempo seguido: procure levantarse al menos una vez cada 20 o 30 minutos.
- Póngase siempre de pie durante al menos 10 minutos después de estar dos horas sentado; procure estar sentado menos tiempo en la medida de lo posible.
- No debe estar más de cinco horas al día sentado en el trabajo.
- Trabaje de manera activa y cambie de posición entre estar sentado, de pie y caminando.

La idea de mantener siempre una postura «lo más erguida posible» ya no se considera recomendable, y ahora se está sustituyendo por el concepto de «postura sedente dinámica», que significa cambia continuamente de postura mientras se está sentado. Además, lo contrario de estar sentado no es estar de pie: es moverse. En consecuencia, aunque las mesas ajustables para alternar entre estar sentado o de pie resultan útiles, no son suficientes, ya que ambas posturas siguen siendo estáticas.

Prácticas de prevención

Es importante cambiar de postura tanto como sea posible. El objetivo general es promover un estilo de trabajo dinámico y activo: moverse más y sentarse menos. Las personas deben poder adoptar diversas posiciones durante su trabajo y, preferiblemente, variar entre estar sentados, de pie y moviéndose.

▪ Estrategia de prevención para evitar permanecer sentados durante mucho tiempo

Al igual que en todos los ámbitos de la gestión de riesgos, las medidas para evitar permanecer sentado durante periodos prolongados deben aplicarse en el marco de una estrategia que adopte un enfoque sistemático, utilice la evaluación de riesgos y aplique una jerarquía en las medidas de prevención. La estrategia de prevención debe garantizar una correcta ergonomía en el lugar de trabajo y la participación de las personas, así como incluir medidas específicas para limitar el tiempo en que se permanece sentado y promover el movimiento en el trabajo. A escala de la organización, se requieren políticas y prácticas de apoyo en el lugar de trabajo. Por lo que respecta al entorno, los cambios en el espacio de trabajo pueden fomentar que se pase menos tiempo sentado y haya más movimiento. A escala individual, debe animarse a la plantilla a trabajar de manera más dinámica y a moverse más, p. ej., hacer minidescansos para estirar los músculos y utilizar las escaleras. El informe contiene un gráfico que ayuda a decidir si un trabajo se debe realizar sentado o de pie.

La estrategia de prevención debe incluir lo siguiente:

- Proporcionar un **puesto de trabajo ergonómico adecuado** y condiciones idóneas en el entorno, entre otras, silla, taburete, mesa y asiento para conducir apropiados. La **capacidad de ajuste** es importante para permitir el cambio postural y un trabajo cómodo, p. ej., mediante sillas graduables que también facilitan la «postura sedente dinámica», una altura ajustable del puesto de trabajo, puestos de trabajo que permitan trabajar sentado y de pie, y cabinas que puedan girar.
- **Organizar el trabajo de modo que se limite el tiempo en que se está sentado y se fomente el movimiento:** equilibrar las tareas que deben realizarse y ofrecer posibilidades de trabajo activo, rotación de tareas, enriquecimiento del trabajo, minidescansos y opciones de control individual. Elija un enfoque dirigido al trabajo activo/dinámico. Permita que los trabajadores tengan suficiente control sobre su trabajo de modo que puedan alterar su forma de trabajar y tomarse un descanso cuando sea necesario.
- **Organizar el entorno y la cultura de trabajo de modo que se promueva el movimiento,** p. ej., colocar papeleras e impresoras en una zona común y programar tiempo para estirar los músculos durante las reuniones.
- Fomentar la consulta y la **participación activa de los trabajadores:** esto es importante en todos los aspectos de la estrategia. Al trabajar juntos empresa y plantilla se pueden encontrar formas prácticas de fomentar formas de trabajo más activas.

- **Promover conductas saludables**, p. ej., mediante la sensibilización y la formación sobre cómo evitar permanecer sentados durante periodos prolongados. Esta medida no será eficaz a menos que se aplique junto con los demás elementos antes mencionados.
- **Aplicar políticas y prácticas organizativas** para garantizar que las medidas se llevan a la práctica.

Es importante evaluar toda la serie de factores de riesgo, como posturas sedentes durante periodos prolongados, malas posturas, movimientos repetitivos, tareas de manipulación manual y exposición de todo el cuerpo a vibraciones, y abordarlos en conjunto y de manera exhaustiva.

▪ **Consejos y ejemplos de prácticas en el lugar de trabajo**

El informe contiene una serie de consejos para que los lugares de trabajo sean más activos, como caminar mientras se celebra una reunión, usar teléfonos inalámbricos para que el personal puedan pasear mientras habla, motivar a las personas para que hagan descansos, se muevan y estiren los músculos, y usar aplicaciones informáticas que recuerdan al usuario que debe descansar y estirarse. El informe también incluye consejos para la conducción (p. ej., variar de postura en la medida de lo posible mientras se conduce) y para el teletrabajo (p. ej., planificar descansos breves para hacer ejercicio, hacer una pequeña tarea doméstica para dejar de estar sentados).

Por regla general, las intervenciones en el lugar de trabajo son sencillas y de bajo coste. Entre las medidas utilizadas en los ejemplos prácticos y en las orientaciones sectoriales que ofrece el informe cabe mencionar:

- Cajas de supermercado: permitir al personal de caja que alterne entre estar sentados y de pie cuando lo necesiten.
- Crupieres de casino: permitir que estén un máximo de 15 minutos sentados y 30 minutos de pie, con 15 minutos de descanso después de 45 minutos en la mesa de juego.
- Cajas de gasolinera: permitir que las personas alternen entre sentarse y estar de pie, y proporcionarles un asiento y una pantalla ajustables.
- Líneas de producción en fábricas: introducir minidescansos y rotación de tareas.

▪ **Ergonomía y promoción del movimiento en los centros escolares**

El alumnado de primaria pasan 30 horas a la semana sentado en sus pupitres ⁽²⁰⁾. A esta cifra se suma el tiempo que pasan sentados fuera de la escuela, p. ej., delante de diversas pantallas en casa. La lumbalgia se ha asociado a las características del mobiliario escolar, pero los centros educativos están en disposición de animar al alumnado a moverse más. Esto incluye el uso de métodos basados en la actividad durante las clases, e instalaciones y recintos escolares que fomenten la actividad física y los desplazamientos de ida y vuelta al colegio a pie.

Conclusiones en relación con el lugar de trabajo

Permanecer sentados y sin cambiar de postura durante periodos prolongados está relacionado con diversos problemas de salud graves, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y lumbalgia. Nuestro cuerpo necesita movimiento, y evitar las posturas estáticas contribuye a que un trabajo sea sostenible. Aunque numerosos trabajos en Europa exigen permanecer sentado y sin cambiar de postura durante periodos prolongados, hay muchas maneras de organizar el trabajo de modo que se limite el tiempo que se permanece sentado y se facilite un mayor movimiento y actividad física en el trabajo, de garantizar una buena ergonomía y de hacer que el trabajo sea más dinámico mientras se está sentado. Entre los factores importantes identificados en este informe se incluyen los siguientes:

- En general, se considera que dos horas es el tiempo máximo para permanecer sentado de forma continua, ya que pueden producirse riesgos para la salud, en particular, cuando se supera este límite de dos horas con regularidad. Dentro de este plazo, es importante levantarse cada 20 o 30 minutos.

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. Disponible en: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

- Hay que seguir la máxima de «la próxima postura es la mejor». Esto significa alternar entre estar sentado, de pie y caminando. También significa variar la postura todo lo posible mientras se esté sentado, es decir, mantener una «postura sedente dinámica» y hacer ejercicios de estiramiento ocasionales, ya sea sentado o de pie.
- Permanecer sentado durante mucho tiempo no debe sustituirse por permanecer de pie durante mucho tiempo, ya que esto último también se asocia a efectos graves para la salud. El enfoque puede resumirse en: «siéntese cuando lo necesite, póngase de pie cuando tenga que hacerlo y muévase cuando pueda» (21).
- El planteamiento general para evitar trabajar sentado durante periodos prolongados es adoptar una estrategia de prevención que garantice una buena ergonomía y la participación de la plantilla, y que incluya medidas específicas para limitar los tiempos en los que se está sentado durante periodos prolongados, así como promover el movimiento en el lugar de trabajo.
- Como ocurre con todos los TME, es importante la notificación temprana de los problemas relacionados con permanecer sentado durante mucho tiempo.

Indicadores para las personas responsables de las políticas

▪ Cuestiones generales

- Muchas intervenciones en el lugar de trabajo son sencillas y de bajo coste; no obstante, las empresas deben recibir información para comprender los aspectos básicos.
- Se necesitan directrices sobre los puestos de trabajo y el trabajo activo, a ser posible directrices sectoriales. Esto incluye recursos sectoriales sencillos y específicos para las mypes.
- Debe prestarse una mayor atención a evitar permanecer sentado durante mucho tiempo en tareas que no son de oficina.
- Se necesitan mejores herramientas de investigación, en especial cuestionarios, para evaluar e investigar el problema de permanecer sentado en el trabajo durante periodos prolongados.

▪ Política de SST y promoción de la salud en el lugar de trabajo

- El problema de permanecer sentado durante mucho tiempo debe incluirse en cualquier evaluación de riesgos en materia de SST que se lleve a cabo.
- Evitar permanecer sentado mucho tiempo debe formar parte de todas las campañas de promoción de la salud en el lugar de trabajo.

▪ Sexo y edad

La cifra de mujeres que declaran que su trabajo exige estar sentada casi toda la jornada es mayor que la de hombres. La proporción femenina es muy elevada en una serie de trabajos predominantemente sedentarios, como los trabajos de oficina y micromontaje, que son, asimismo, de bajo nivel.

- Se necesitan más investigaciones y directrices sobre los efectos en la salud y la prevención de riesgos en relación con permanecer sentado durante mucho tiempo en trabajos desempeñados por mujeres. Esto incluye las situaciones en las que permanecer sentada durante mucho tiempo se combina con otros riesgos musculoesqueléticos.
- Es preciso prestar más atención a los tipos de trabajo sedentario que realizan las mujeres.

Con respecto a la edad, los estudios demuestran que el nivel de prevalencia de los TME aumenta con la edad, y ello se debe en parte al tiempo de exposición acumulada a los peligros de los TME a lo largo de la vida laboral.

- En el caso de los trabajadores mayores de 65 años, es necesario conocer el impacto de la prolongación de la exposición a causa del retraso de la edad de jubilación.
- Se requieren más investigaciones sobre la reasignación de las personas de mayor edad a ocupaciones predominantemente sedentarias y menos exigentes, sin exponerlos a permanecer sentados durante mucho tiempo.

(21) IWH (Institute for Work and Health), «Sitting or standing? Which is best?», 2018. Disponible en: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- **Política de salud pública**

- Es preciso adoptar un enfoque combinado dirigido a reducir el tiempo en el que se está sentado, tanto en el trabajo como en el hogar, y a aumentar la actividad. Para lograrlo es necesaria una mayor colaboración entre la SST y la sanidad pública en este ámbito.
- Los programas de salud pública deben incluir asesoramiento para los lugares de trabajo sobre cómo hacer que el trabajo sea más dinámico y limitar el tiempo en el que se está sentado. Y los profesionales sanitarios deben recibir formación e información para que puedan proporcionar el asesoramiento adecuado.
- La relación causa-efecto entre el sedentarismo y los efectos sobre la salud no se comprende del todo. Es necesario realizar más investigaciones en este ámbito.

- **Centros de educación primaria y secundaria**

- En los centros escolares se debe impartir formación sobre los problemas que entraña permanecer mucho tiempo sentados y sobre las medidas para evitarlo.
- Debe prestarse más atención a la ergonomía de las aulas.

Conclusiones generales

Buscar soluciones al problema de permanecer sentado durante periodos prolongados en el trabajo forma parte de la estrategia para aumentar la sostenibilidad del trabajo, así como de abordar los estilos de vida sedentarios. El trabajo debe facilitar buenas condiciones ergonómicas; propiciar el cambio postural entre estar sentado, estar de pie, caminar y adoptar una «postura sedente dinámica», y permitir que las posturas sedentes varíen continuamente, así como promover un mayor movimiento físico en el trabajo. Estos planteamientos han de formar parte de una estrategia combinada de prevención y promoción de la salud. Hay muchas medidas sencillas y de bajo coste que las mypes pueden adoptar fácilmente para reducir los tiempos prolongados de trabajo en una postura sedente y aumentar el movimiento.

Recuerde:

¡La mejor postura es la que vamos a adoptar a continuación! Siéntese cuando lo necesite, póngase de pie cuando tenga que hacerlo y muévase cuando pueda.

La misión de la **Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)** consiste en dotar a Europa de un entorno de trabajo más seguro, saludable y productivo. La Agencia investiga, desarrolla y divulga información fiable, equilibrada e imparcial sobre salud y seguridad, y organiza campañas paneuropeas para promover la sensibilización en este ámbito. Creada por la Unión Europea en 1994 y con sede en Bilbao, la Agencia reúne a representantes de la Comisión Europea, de los gobiernos de los Estados miembros, de las organizaciones de empresarios y trabajadores, así como a expertos destacados de cada uno de los Estados miembros de la UE y de terceros países.

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Santiago de Compostela 12, 5.ª planta

48003 Bilbao – España

Tel.: +34 944794360

Fax +34 944794383

Correo electrónico: information@osha.europa.eu

<https://osha.europa.eu/es>



Publications Office