

# Permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados

Efectos en la salud y 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).

Revisado por 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/o 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.

Más información sobre la Unión Europea, en el servidor Europa de Internet ([https://europa.eu/european-union/index\\_es](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

En este informe se analiza el problema de trabajar de pie, en una postura estática o con limitación de movimientos, durante periodos prolongados (en contraposición con los trabajos que permiten caminar). Trabajar en tales condiciones es un problema significativo para algunos grupos de personas, y entre los efectos que tiene en la salud se incluyen trastornos musculoesqueléticos (TME) y de otro tipo, aunque este informe se centra en los TME asociados a permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados. El informe examina el alcance de trabajar de pie durante periodos prolongados y sus efectos en la salud, y ofrece recomendaciones sobre los «límites seguros» de tiempo de permanencia de pie de forma continuada, así como prácticas de prevención de esta situación, de reducción de riesgos cuando no se hayan podido evitar y de fomento de un estilo de trabajo más dinámico. También incluye conclusiones e indicadores para las personas responsables de la formulación de políticas. El informe tiene en cuenta las necesidades de las microempresas y pequeñas empresas (mypes), y examina diversos sectores laborales, así como cuestiones de género y de edad.

Un segundo informe relacionado con este, que cubre los problemas de permanecer sentado durante periodos prolongados <sup>(1)</sup>, y tres artículos de la OSHwiki <sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup> <sup>(4)</sup> proporcionan información adicional 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 de pie, 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 <sup>(5)</sup>. También hay una serie de directivas de la UE sobre esta materia, transpuestas por los Estados miembros, que son importantes para evitar los riesgos de permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados.

### ¿Qué se considera «permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados»?

Trabajar de pie en una posición estática o con movimiento limitado puede ser un problema cuando no es posible alternar esta postura con otras y cuando debe mantenerse durante demasiado tiempo y todos los días. Permanecer de pie durante periodos prolongados puede definirse como estar de pie más de una hora seguida o más de cuatro horas al día. Permanecer de pie en una postura estática o con movimiento limitado durante mucho tiempo también significa estar de pie, parado en un mismo lugar (movimiento limitado a un radio de 20 cm), sin poder sentarse o caminar de vez en cuando para descansar.

### ¿Cuánto tiempo pasamos realmente de pie en el trabajo?

Según los datos de Eurostat de 2017, una de cada cinco personas de la UE (20 %) pasan la mayor parte de su tiempo de trabajo de pie <sup>(6)</sup>. En la Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo

<sup>(1)</sup> EU-OSHA (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo), *Prolonged static sitting at work: Health effects and good practice (Permanecer sentado en el trabajo con una postura estática y durante periodos prolongados: efectos en la salud y recomendaciones de buenas prácticas)*, 2020. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

<sup>(2)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting)

<sup>(3)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_standing](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing)

<sup>(4)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Promoting\\_moving\\_and\\_exercise\\_at\\_work\\_to\\_avoid\\_prolonged\\_standing\\_and\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting)

<sup>(5)</sup> 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>

<sup>(6)</sup> <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

(EWCS) de 2010 <sup>(7)</sup>, el 69 % de las personas declararon estar de pie o caminando durante al menos el 25 % de su jornada de trabajo.

## Personas trabajadoras en situación de riesgo

### Tipos de trabajo

Entre las ocupaciones en las que es habitual tener que estar de pie mucho tiempo se encuentran: personal de cocina y camareros (de barra y de mesa), soldadores y cortadores, vendedores minoristas, personal de recepción, electricistas, farmacéuticos, docentes y trabajadores de guarderías, fisioterapeutas, trabajadores de líneas de montaje, operarios de máquinas, personal de seguridad, ingenieros, auxiliares de biblioteca, peluqueros, técnicos de laboratorio, personal de enfermería y cuidadores, y recepcionistas. Muchas personas con tareas que les obligan a estar de pie tienen empleos mal pagados. También hay datos que acreditan que las personas con trabajos temporales están más expuestas a tareas que requieren permanecer de pie <sup>(8)</sup>. Las personas con trabajos temporales y con salarios bajos suelen tener poco control sobre cómo trabajan y sobre cuándo pueden tomarse descansos para sentarse o moverse. En algunas ocupaciones puede exigirse a estas personas que estén de pie aunque no sea necesario, p. ej., para atender a la clientela, simplemente porque se considera más profesional o por motivos estéticos.

### Sexo

De conformidad con la EWCS de 2010, el 72 % de los hombres en la UE declaran estar al menos el 25 % de su jornada de pie, mientras que la cifra de mujeres es del 66 % <sup>(9)</sup>. En trabajos tradicionalmente masculinos, como los de la construcción y el almacenaje, aunque exigen estar de pie durante mucho tiempo, lo que conllevan es sobre todo caminar más que estar de pie; sin embargo, esto último es frecuente en trabajos femeninos típicos, como peluquería, líneas de producción, cajas, etc. <sup>(10)</sup>. Las mujeres tienen máxima representación en trabajos escasamente remunerados y caracterizados por un menor control sobre su propio modo de trabajar y sobre cuándo se puede descansar de estar de pie. Además, las mesas de trabajo para estar de pie están diseñadas para el trabajador varón de tamaño medio y no son adecuadas desde el punto de vista ergonómico para muchas mujeres.

### Trabajadoras embarazadas

Permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados se ha asociado a consecuencias adversas para el embarazo <sup>(11)</sup>. Es una postura que se vuelve cada vez más agotadora a medida que avanza el embarazo y que podría aumentar el riesgo de varices. El tiempo en que se está de pie al día debe ser limitado para las mujeres embarazadas.

### La edad en la plantilla con afecciones musculoesqueléticas crónicas

En la UE, el 70 % de las personas de 55 años o más de edad pasan tiempo de pie y caminando en sus ocupaciones, cifra equivalente a la de la franja de edades entre 25 a 54 años, mientras que en el caso de las personas menores de 25 años, la cifra se acerca al 80 % <sup>(12)</sup>. Permanecer de pie durante mucho tiempo puede convertirse en un problema para aquellas con enfermedades crónicas como la artritis. A medida que la plantilla envejece, habrá más personas en estas circunstancias. La prevalencia de los

<sup>(7)</sup> Eurofound, «Quinta Encuesta sobre las condiciones de trabajo: 2010», 2010 Disponible en: <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

<sup>(8)</sup> EU-OSHA (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo), *Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures (Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral en la UE: Datos y cifras)*, 2010. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>

<sup>(9)</sup> Eurofound, «Quinta Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo 2010», 2010 Disponible en: <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

<sup>(10)</sup> EU-OSHA (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo), *New risks and trends in the safety and health of women at work (Nuevos riesgos y tendencias en la seguridad y la salud de las trabajadoras)*, 2013. Disponible en: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

<sup>(11)</sup> Waters, T.R. y Dick, R.B., «Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness», *Rehabilitation Nursing*, vol. 40, núm. 3, 2015, pp. 48-165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>

<sup>(12)</sup> Eurofound, «Quinta Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo 2015», 2015. Disponible en: <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

TME aumenta con la edad, lo que está relacionado con el tiempo de exposición acumulada a los peligros de los TME a lo largo de la vida laboral. Para garantizar la sostenibilidad del trabajo a lo largo de la vida laboral es preciso reducir el tiempo en que las personas, de todos los grupos de edad, permanecen de pie durante periodos prolongados, y tal vez sea necesario adoptar medidas adicionales para aquellas de más edad con capacidad laboral reducida <sup>(13)</sup>.

#### ▪ Personal de minorías étnicas

Las personas extranjeras tienen más probabilidad que las autóctonas de trabajar principalmente en puestos en los que se está de pie. También es más probable que declaren que trabajan en posiciones que causan cansancio o dolor <sup>(14)</sup>.

## Efectos en la salud de permanecer de pie en una postura estática durante periodos prolongados

Partiendo de una breve revisión de la bibliografía, el informe presenta de manera gráfica las causas y los efectos para la salud de permanecer de pie durante periodos prolongados y sin cambiar de postura. Estar de pie mucho tiempo se asocia a efectos para la salud relacionados tanto con TME como con otros trastornos, como los siguientes:

- dolor y problemas en las piernas, las rodillas, los tobillos y los pies <sup>(15)</sup> <sup>(16)</sup> <sup>(17)</sup>;
- lumbalgia <sup>(18)</sup>;
- presión arterial alta/flujo sanguíneo restringido;
- enfermedad cardíaca
- varices;
- fatiga,
- problemas durante el embarazo.

La exposición de todo el cuerpo a vibraciones cuando se permanece de pie durante periodos prolongados, por ejemplo, estando de pie sobre una superficie que vibra, aumenta el riesgo de problemas lumbares y otros TME, en especial si las posturas limitan el movimiento, son forzadas o malas.

Las investigaciones también indican que las ocupaciones en las que hay que estar mucho tiempo de pie se asocian a un riesgo aún mayor de enfermedad cardíaca que las ocupaciones en las que hay que estar mucho tiempo sentado <sup>(19)</sup> <sup>(20)</sup>. Esto subraya la importancia de que no se trata solo de sustituir las tareas en las que se permanece de pie por otras en las que se esté sentado, sino también de garantizar una alternancia entre trabajar sentado, de pie y caminando.

<sup>(13)</sup> EU-OSHA (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo), «The ageing workforce: implications for occupational safety and health — A research review» (Revisión de la investigación sobre las consecuencias del envejecimiento de la población activa para la seguridad y la salud en el trabajo - Estudio de investigación), 2016, disponible en: <https://osha.europa.eu/es/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>

<sup>(14)</sup> EU-OSHA (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo), *Workforce diversity and MSDs: Review of facts, figures and case examples (Población trabajadora diversa y TME: revisión de datos, cifras y ejemplos de casos)*, 2019. Los gráficos 21 y 22 se basan en datos extraídos de las estadísticas de la UE sobre ingresos y condiciones de vida de 2017, y de la EWCS 2015. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

<sup>(15)</sup> EU-OSHA (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo), *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU (Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo: Prevalencia, costes y demografía en la UE)*, 2019. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

<sup>(16)</sup> Halim, I. y Omar, A.R., «A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces», *JRRAS*, vol. 8, núm. 1, 2011. Disponible en: [www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/JRRAS\\_8\\_1\\_03.pdf](http://www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/JRRAS_8_1_03.pdf)

<sup>(17)</sup> Waters, T. R. y Dick, R.B., «Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness», *Rehabilitation Nursing*, vol. 40, n.º 3, 2014, pp. 148-165. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/rmj.166>

<sup>(18)</sup> Consejo de Salud de los Países Bajos, «Trabajo de pie, de rodillas y en cuclillas». Disponible en: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-gekniel-en-gehurkt-werken>

<sup>(19)</sup> Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. y Mustard, C., «The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada», *American Journal of Epidemiology*, vol. 87, núm. 1, 2018, pp. 27-33. Disponible en: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

<sup>(20)</sup> IWH (Institute for Work and Health), «Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting», 17 de agosto de 2017. Disponible en: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

## Reglamentos y directrices

### ▪ Reglamentos

De conformidad con las directivas de la UE, el empresariado de la Unión tienen la obligación general de realizar evaluaciones de riesgos y aplicar las medidas preventivas correspondientes <sup>(21)</sup>. Al seleccionar las medidas, deben evitar riesgos en la medida de lo posible y adaptar el trabajo a la persona. La evaluación de riesgos también debe tener en cuenta a las personas especialmente sensibles al riesgo, por ejemplo, aquellas que ya sufren problemas de ciática o de rodilla, mientras que la Directiva sobre la igualdad de trato en el trabajo <sup>(22)</sup> exige a la empresa que ofrezcan ajustes razonables a las personas con discapacidad.

Las personas que utilizan habitualmente equipos con pantalla de visualización en gran parte de su trabajo están sujetas a la normativa sobre pantallas de visualización <sup>(23)</sup> y deben disponer de una silla. Las directivas sobre equipos de trabajo <sup>(24)</sup>, máquinas <sup>(25)</sup>, vibraciones <sup>(26)</sup> y manipulación manual de cargas <sup>(27)</sup> pueden ser importantes para evitar y mejorar la salud y la ergonomía en las ocupaciones en las que se está de pie mucho tiempo. La Directiva sobre lugares de trabajo <sup>(28)</sup> contempla la disposición de zonas de descanso con respaldo en los asientos. La Directiva relativa a las obras de construcción <sup>(29)</sup> también incluye disposiciones sobre zonas de descanso. Las empresas también deben proporcionar calzado de protección, en su caso, que sea adecuado y cómodo. La Directiva relativa a las trabajadoras embarazadas <sup>(30)</sup> exige a las empresas que evalúen los riesgos y decidan qué medidas deben adoptarse. Entre otros, los riesgos causados por los movimientos, las posturas y la fatiga asociados al trabajo.

### ▪ Pautas para trabajar de pie

Sobre la base de las directrices que se examinan en el informe, las pautas deben centrarse principalmente en lo siguiente:

- Las molestias causadas por trabajar de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados podrían aparecer si se permanece de pie diariamente durante 15 minutos o más.
- Permanecer en esta postura significa estar limitado a ocupar un lugar específico o sus alrededores (una superficie de 1 m<sup>2</sup>, sin salirse del perímetro).
- Evitar permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados en el trabajo:
  - durante más de una hora seguida; y/o
  - durante un total de más de cuatro horas al día.
- Alternar lo máximo posible entre posturas, en la siguiente proporción:
  - 30 % de pie;
  - 60 % sentado;
  - 10 % caminando/moviéndose/en bicicleta.

Es importante comprender que lo opuesto a estar sentado no es estar de pie, sino moverse. En consecuencia, aunque las mesas ajustables para alternar entre estar sentado o de pie suelen resultar útiles, no es suficiente, ya que ambas posturas siguen siendo estáticas. El Institute for Work and Health hace la siguiente recomendación: «Siéntese cuando lo necesite, póngase de pie cuando tenga que hacerlo y muévase cuando pueda» <sup>(31)</sup>.

<sup>(21)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:31989L0391&from=EN>

<sup>(22)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:32000L0078&from=ES>

<sup>(23)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:31990L0270&from=ES>

<sup>(24)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:32009L0104&from=EN>

<sup>(25)</sup> <https://osha.europa.eu/es/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

<sup>(26)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:32002L0044&from=EN>

<sup>(27)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:31990L0269&from=EN>

<sup>(28)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:31989L0654&from=EN>

<sup>(29)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:31992L0057&from=EN>

<sup>(30)</sup> <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:31992L0085&from=EN>

<sup>(31)</sup> 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>

## Prácticas de prevención

El objetivo general es evitar permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados en la medida de lo posible; lograr un equilibrio entre estar de pie, sentarse y moverse, así como hacer el trabajo más dinámico.

### ▪ Estrategia de prevención para evitar permanecer de pie durante mucho tiempo

Al igual que en todos los ámbitos de la gestión de riesgos, las medidas para evitar permanecer de pie 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 de pie y promover que la plantilla se muevan más y estén menos tiempo de pie (es decir, hacer que el trabajo sea más dinámico). 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 y puesto de trabajo apropiados. Incorporar la **capacidad de ajuste** (altura a la que se trabaja, asientos, puestos en los que se puede trabajar sentado y de pie, etc.) es importante para un trabajo seguro y cómodo.
- **Organizar el trabajo de modo que se limite el tiempo en que se permanece de pie**, se equilibren las tareas que deben realizarse y se ofrezcan posibilidades de rotación de tareas, de realización de minidescansos, etc. Ofrecer a la plantilla suficiente control sobre el modo en que trabajan, p. ej., darles oportunidades para alterar sus tareas y puedan tomarse un descanso cuando lo necesiten. Podría resultar útil establecer tiempos máximos de trabajar de pie.
- **Introducir medidas adicionales para reducir los riesgos si no se puede evitar trabajar de pie**, p. ej., uso de estereras y plantillas acolchadas para el calzado.
- Fomentar la consulta y la **participación activa de las personas**: esto es importante en todos los aspectos de la estrategia.
- **Promover conductas saludables**, p. ej., mediante la sensibilización y la formación sobre cómo evitar permanecer de pie durante periodos prolongados, así como programas de cuidado de la espalda. 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 se lleven a la práctica, p. ej., medidas para que las personas comuniquen los problemas que les causa trabajar de pie.

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.

Por regla general, las intervenciones en el lugar de trabajo son sencillas y de bajo coste.

### ▪ Ergonomía de los puestos de trabajo

Entre los elementos importantes de la ergonomía del puesto de trabajo en el caso de trabajar de pie se incluyen los siguientes:

- Diseñar el puesto de trabajo y organizar las tareas de modo que permitan que las personas alternen, en proporción suficiente, entre estar de pie, utilizar un taburete, sentarse en una silla o caminar.
- Diseñar los puestos de trabajo en función de las tareas que se deben realizar (p. ej., tener en cuenta la altura a la que se realiza el trabajo) y procurando evitar que tengan que estirarse para alcanzar algo que está demasiado lejos o a una altura excesiva.
- Asegurarse de que haya espacio suficiente para las piernas, las rodillas y los pies.
- Diseñar los puestos de trabajo de modo que se eviten posturas incómodas en el cuello o el tronco, p. ej., al mirar una pantalla o al utilizar herramientas y objetos.

### ▪ La mejor postura es la que vamos a adoptar a continuación

Un buen lema es: «siéntese cuando lo necesite, póngase de pie cuando tenga que hacerlo y muévase cuando pueda» <sup>(32)</sup>. Cuando sea imprescindible trabajar de pie, no debe hacerse sobre un punto fijo, sino adoptando una postura más activa o dinámica. Incluso moverse y cambiar de postura mientras se está de pie en 1 m<sup>2</sup> puede marcar la diferencia. Es importante realizar un minidescanso cada 30 minutos.

El informe incluye un cuadro para ayudar a determinar si se debe trabajar sentado, de pie o con un taburete.

### ▪ Medidas y ejemplos de prácticas en el lugar de trabajo

El informe incluye una serie de medidas que pueden tenerse en cuenta si no se puede evitar trabajar de pie en una postura estática y con limitación de movimientos, entre otras: suelos con cierta elasticidad; esteras antifatiga; calzado cómodo con suelas acolchadas; taburete tipo silla de montar con ruedas; medidas para evitar vibraciones en todo el cuerpo, así como ejemplos de modos de cambiar de postura mientras se está de pie.

El informe también contiene ejemplos prácticos y orientaciones sectoriales. Por ejemplo, en una intervención para el personal de seguridad de aeropuertos, se descubrió que las medidas más eficaces fueron el uso de un soporte para apoyarse, esteras antifatiga y rotación de tareas. En relación con este último aspecto: alternar cada 15 minutos entre presenciar la llegada de pasajeros (de pie sobre una estera o sentado en un taburete), trabajar en la selección de pasajeros (sentado), trabajo de rayos X (de pie sobre una estera), inspección de equipajes (de pie sobre una estera) y cacheo (en movimiento).

## Conclusiones en relación con el lugar de trabajo

Permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados se relaciona con diversos problemas de salud graves, como lumbalgias, dolor en las piernas, problemas en las piernas, los pies y los talones, problemas cardiovasculares y fatiga. Aunque numerosas ocupaciones en Europa exigen permanecer de pie y sin cambiar de postura durante periodos prolongados (innecesariamente en algunos casos), hay muchas maneras de organizar el trabajo para evitar y limitar esta exigencia y para mejorar los aspectos ergonómicos y las condiciones de trabajo mientras se trabaja de pie. Los factores identificados en este informe incluyen:

- Las definiciones más utilizadas de «permanecer de pie durante periodos prolongados» se refieren a estar más de una hora seguida de pie y/o un total de más de cuatro horas en un día.
- Se debe evitar permanecer de pie y con limitación de movimientos innecesariamente.
- La mejor postura es la que vamos a adoptar a continuación. Un buen lema es: «Siéntese cuando lo necesite, póngase de pie cuando tenga que hacerlo y muévase cuando pueda» <sup>(33)</sup>. Cuando sea imprescindible trabajar de pie, no debe hacerse sobre un punto fijo, sino adoptando una postura más activa o dinámica. Es importante realizar un minidescanso para caminar un poco cada 30 minutos.
- El planteamiento general para evitar trabajar de pie durante periodos prolongados es adoptar una estrategia de prevención que evite esta postura si no es necesaria, que garantice una buena ergonomía para evitar permanecer de pie y mejore el trabajo en esta posición, que fomente el movimiento mientras se trabaja de pie y que garantice la participación del personal. Es importante que los puestos de trabajo puedan ajustarse, que se ofrezcan opciones para trabajar de distintas maneras y que las personas puedan descansar de las tareas que exigen estar de pie cuando sea necesario. Por último, si no se puede evitar estar de pie con limitación de movimientos, existen medidas para paliar sus efectos negativos en la salud, como utilizar esteras y plantillas acolchadas.
- Como ocurre con todos los TME, es importante la notificación temprana de los problemas relacionados con permanecer de pie durante mucho tiempo.

<sup>(32)</sup> 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>

<sup>(33)</sup> 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>



## Indicadores para las personas responsables de las políticas

### ▪ Estrategia y práctica de prevención

- Para la sostenibilidad del trabajo a lo largo de la vida laboral, debe evitarse, en la medida de lo posible, la permanencia en pie estática y durante periodos prolongados y reducirse para todos los grupos de edad.
- Deben promoverse formas más dinámicas de trabajar y alternar entre permanecer de pie, sentarse y caminar.
- 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. Es necesario informar sobre las buenas prácticas.
- Se necesitan directrices sobre los puestos de trabajo y el trabajo activo, a ser posible directrices sectoriales y subsectoriales. Esto incluye recursos sectoriales sencillos y específicos para las mypes.
- Las cuestiones relativas a la edad y el sexo deben incluirse en los enfoques de prevención. No sirve aplicar un mismo criterio para todos, en especial cuando se trata de la ergonomía de los trabajos que deben realizarse de pie. Debe prestarse más atención a la prevención de riesgos en los trabajos que exigen estar de pie y con limitación de movimientos en los que predominan las mujeres.
- Estar de pie no es lo opuesto a estar sentado; moverse sí lo es. Estar de pie no debe sustituirse simplemente por sentarse en las intervenciones para limitar el tiempo que se permanece de pie.

### ▪ Lagunas en los conocimientos y las herramientas de investigación

- Se necesitan datos más precisos sobre el alcance del trabajo realizado de pie y con limitación de movimientos y sobre los TME relacionados con este tipo de trabajo. Los datos deben distinguir entre estar de pie con limitación de movimientos y caminar. Se necesitan datos desglosados por sexo.
- Es necesario realizar más investigaciones sobre la relación causa-efecto entre la exposición a situaciones en las que se permanece mucho tiempo de pie y los problemas de salud.
- Es preciso investigar cuál es la combinación correcta entre estar sentado, de pie y caminar, así como más investigaciones sobre los efectos de alternar estas posturas y tomarse minidescansos. Esto debe tener en cuenta el tipo de trabajo y el sexo.
- Respecto al embarazo, se necesita más información sobre los efectos en el feto, así como sobre cuestiones ergonómicas y problemas de fatiga para la mujer.
- Se requieren mejores herramientas para evaluar las posturas de pie estáticas y de pie con movimientos limitados y durante periodos prolongados.

## Conclusiones generales

Buscar soluciones al problema de permanecer de pie durante periodos prolongados en el trabajo forma parte de la estrategia para aumentar la sostenibilidad del trabajo. El centro de trabajo debe proporcionar buenas condiciones ergonómicas, y el trabajo y los puestos de trabajo deben diseñarse de modo que se evite estar de pie, con movimientos limitados y durante periodos prolongados en la medida de lo posible. Si se trabaja de pie, el personal deben poder moverse, estirarse y variar de postura mientras permanecen de pie, y también alternar entre estar de pie, sentados y apoyados en alguna superficie. Deben poder tomarse descansos para sentarse y moverse cuando sea necesario. Hay muchas medidas sencillas y de bajo coste que las mypes pueden adoptar fácilmente para reducir los tiempos prolongados de trabajo de pie y mejorar las condiciones de este tipo de trabajo.

### 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 Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA)** tiene como

misión contribuir a que los centros de trabajo europeos sean más seguros, saludables y productivos. 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 944358400

Fax +34 944 358 401

Correo electrónico: <http://osha.europa.eu/es>

