

## MC busca que patrones permitan pausas activas para combatir el sedentarismo



La diputada de Movimiento Ciudadano, Amancay González Franco, propuso reformar la Ley Federal del Trabajo, a fin de que sea obligación de los patrones permitir la realización de pausas activas, que son breves interrupciones de la actividad laboral destinadas a realizar movimientos físicos o ejercicios de relajación.

La iniciativa señala que lo anterior posibilitará a todas las personas trabajadoras que desempeñan funciones que requieran largos periodos de permanecer estáticos en un solo lugar, realizar actividad física para combatir los efectos del sedentarismo, como es el caso de oficinistas, guardias de seguridad, choferes y otros trabajadores cuyas obligaciones sean análogas.

Precisó que la misma disposición se observará en los establecimientos industriales cuando lo permita la naturaleza del trabajo. Las modificaciones a los artículos 132, 133 y 423 de dicha ley señalan que las pausas activas deberán tener como mínimo una duración de 40 minutos por jornada laboral, distribuidos en dos pausas activas de 20 minutos cada una, así como garantizar espacios adecuados.

PERIÓDICO	PÁGINA	FECHA	SECCIÓN
MILENIO		22-12-24	LEGISLATIVO



Asimismo, establecen que queda prohibido a los patrones o sus representantes impedir que las personas trabajadoras disfruten de las pausas activas. El reglamento contendrá los tiempos y formas en que las personas trabajadoras tendrán acceso a dichas pausas en caso de que la actividad que realicen requiera de largos periodos de inmovilidad y sedentarismo.

En México, indica, la cultura laboral a menudo está asociada con largas jornadas y pocas interrupciones, lo que lleva a una acumulación de fatiga física y mental de los empleados.

Las pausas activas permiten reducir estos efectos negativos, incrementando la concentración y reduciendo la fatiga, y representan una medida preventiva sencilla, de bajo costo y fácil implementación, que puede generar mejoras significativas en la salud de los trabajadores y pueden llevarse a cabo en cualquier entorno de trabajo sin grandes modificaciones o recursos.

El documento, turnado a la Comisión de Trabajo y Previsión Social, señala que los cambios en los modelos de trabajo, especialmente con el incremento de empleos que requieren largas horas frente a computadoras en ambientes de oficina, han aumentado el problema del sedentarismo. La permanencia prolongada en una misma posición, ya sea de pie o sentado, ha sido asociada con múltiples problemas de salud.

Estudios realizados en México y otras partes del mundo, agrega, han documentado que una postura estática mantenida durante largos periodos puede provocar serios problemas circulatorios, várices, dolores de espalda y fatiga muscular. Refiere que las pausas activas en el lugar de trabajo y en instituciones educativas han sido implementadas con éxito en varios países del mundo, donde han contribuido a mejorar la salud de los individuos, a incrementar la productividad y mejorar el ambiente laboral.

<https://www.milenio.com/politica/mc-busca-permitir-pausas-40-minutos>