



DOBLE EFECTO

ENTRA EN VIGOR LA LEY SILLA

PATRICIA CARRASCO

Entró en vigor la Ley Silla, por lo que los centros de trabajo en las áreas de servicios, comercios, establecimientos industriales, en tiendas de autoservicios, estéticas, tienen que proveer asientos o sillas con respaldo ergonómico a las personas trabajadoras que realizan sus actividades de pie.

Las compañías tienen que realizar un análisis de riesgos para identificar las condiciones de trabajo en bipedestación (estática, dinámica o prolongada).

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) publicó en el Diario Oficial de la Federación 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".

El pasado 17 de julio de 2025 arrancó su aplicación, luego que se dieran a conocer los Lineamientos de la Ley de la Silla, que tiene como propósito garantizar el derecho al descanso y a contar con asientos o sillas con respaldo para los trabajadores en horarios laborales.

El 2 de octubre de 2024, la Cámara de Diputados aprobó por unanimidad de votos la iniciativa de reforma conocida como "Ley Silla", y el 4 de diciembre fue aprobada por la Cámara de Senadores.

El DOF detalla que se reforman los artículos 132, primer párrafo y fracción V; 133, primer párrafo; 422, primer párrafo y 423, fracciones I, V, VIII y X, y se adiciona una fracción XVII Bis al artículo 133, de la LFT.

Lo más sobresaliente es que esta Ley Silla aplica a todas las empresas, sin importar su tamaño o ubicación, que tengan trabajadores cuyas actividades se realicen de pie, durante varias horas continuas.



Sin embargo, la STPS no definió en las disposiciones un estándar de tiempo o frecuencia para los descansos que establece la Ley Silla; aunque sí menciona la creación de programas de pausas activas como medida para la prevención de riesgos. Y precisó qué tipo de silla que se debe utilizar, como el respaldo, altura, soporte lumbar, capacidad de ajuste, ergonomía, facilidad de movimiento, estabilidad, reposabrazos, reposapiés,

El incumplimiento de estos lineamientos puede acarrear multas que van desde las 250 hasta las 2500 Unidades de Medida y Actualización (UMA), lo que equivale a un rango aproximado de 27,142.50 a 271,425.00 pesos, según el valor de la UMA en 2024. Las sanciones se aplicarán por cada trabajador afectado y serán determinadas por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

El despacho De la Vega & Martínez Rojas cita que estas acciones buscan reducir problemas de salud derivados de permanecer de pie por largos periodos, tales como: dolor lumbar y fatiga muscular, trastornos músculo esqueléticos, problemas circulatorios y cardiovasculares, malestar general y afectaciones durante el embarazo.

EN OTRO TENOR. Salud emocional en el trabajo. Con las reformas laborales que se están aplicando en el país, como la discusión de la jornada laboral de 40 horas y los nuevos lineamientos de la NOM-035 convierten la salud emocional en una prioridad legal para las fábricas, empresas, oficinas y centros de trabajo en México. Cuidar la salud emocional en los centros de trabajo, no solo previene multas: previene renuncias, ausentismo, mal ambiente, demandas, errores, fracturas en la cultura interna, indican expertos en psicología laboral.

Según el estudio Better Work 2024, elaborado por Betterfly y Critería a partir de encuestas a más de 3,000 colaboradores en América Latina, el 42% de los trabajadores en México se declara estresado o muy estresado.