



Trabajadores todavía hacen sus funciones de pie

# “Voy al baño a sentarme”; aún no aplican Ley Silla centros laborales

Por Abraham Saldivar

abraham.saldivar@razon.com.mx

A un día de que se cumpla una semana de la entrada en vigor de la llamada Ley Silla, personas trabajadoras en la Ciudad de México afirmaron que en sus espacios laborales aún no aplican ni les han explicado sobre los cambios que establece la reforma a la Ley Federal del Trabajo (LFT) y que los empleadores ya debieron aplicar desde el martes pasado.

El cajero de una zapatería, Juan Carlos Saldaña, dijo a *La Razón* que sí conoce esta regulación, pero, al momento, sus superiores no le han proporcionado una silla para tomar descansos ni ha recibido más información al respecto, a pesar de que, de acuerdo con la diputada federal, Patricia Mercado, “las sillas deben estar disponibles ya en los centros laborales”.

El joven comentó además que para enfrentar el cansancio de piernas y espalda en su jornada laboral busca espacios para recargarse o incluso acude al sanitario para ello, para no ser regañados por sus supervisores.

“Me inclino sobre el mostrador y a veces también me voy al baño para sentarme. Es como lo menciona mi compañero: está mal visto que estemos aquí sentados”, mencionó. El otro empleado también mencionó que, en ocasiones, cuando no hay clientela, se recarga en un poste para descansar un poco.

En tanto, Carla Brito, quien es mesera en un restaurante ubicado al sur de la ciudad, coincidió en que sus jefes no le han comentado nada acerca de la Ley Silla, aunque, afirmó, ella sabe que es obligación de los empleadores dar pequeños descansos a los trabajadores.

► **EMPLEADOS** consultados afirman que sus jefes no les han informado sobre esta reforma ni les han dado asientos; coinciden en que padecen dolores corporales por largas jornadas

“Sé a grandes rasgos que se trata sobre que, en la jornada laboral, al no tener actividades que realizar en ese momento, podemos tomar asiento si lo creemos correspondiente. Yo me pongo de cuclillas un minuto y regreso a trabajar”, explicó la empleada.

La Ley Silla entró en vigor el 17 de junio en México. Se trata de una modificación a la LFT que busca asegurar que las personas trabajadoras, especialmente en sectores en los que se permanece de pie por largos periodos, puedan realizar pausas breves mientras cumplen con su jornada.

De acuerdo con la publicación en el *Diario Oficial de la Federación*, la reforma está dirigida principalmente a quienes laboran en el sector de servicios, como personal de supermercados, tiendas departamentales y de conveniencia, así como trabajadores de seguridad privada, hoteles, restaurantes y otros establecimientos similares. Las empresas no pueden negar el derecho a sentarse si, en ese momento, no hay tareas urgentes por realizar.

Otras personas trabajadoras compartieron que, aunque sus jornadas son de ocho horas, sólo pueden sentarse durante su hora de comida. En algunos sitios, a pesar de que no haya clientes, los empleados deben permanecer de pie.

Elizabeth Medina, empleada de una cadena de farmacias en la alcaldía Azcapotzalco, explicó que su lugar de trabajo no cuenta con infraestructura para sentarse; además, todas sus tareas, como cobrar, atender, promocionar productos, acomodar mercancía y limpiar, ella realiza de pie.

## el dato

**LAS EMPRESAS** tienen como plazo máximo el 14 de diciembre de 2025 para modificar sus reglamentos internos y garantizar el cumplimiento de esta disposición.

“Hay veces que no hay suficiente personal en una farmacia y nos toca cubrir dos turnos. Llegamos a las nueve y nos vamos a las 10 de la noche. Todo el día paradas, todo el día. Cuando llega el agua embotellada, como son rejas, la separamos, les ponemos un cartón y nos sentamos un rato, con el miedo de que llegue el supervisor o la supervisora”, compartió.

El propósito de la iniciativa es cuidar la salud de quienes permanecen de pie durante periodos prolongados y prevenir afecciones como várices, mala circulación, fatiga muscular o dolor en articulaciones.

Aarón Sandoval, quien trabaja como mesero en un bistro de Coyoacán, mencionó que tiene una lesión en la espalda y cuando pasa mucho tiempo de pie y sin descanso comienza a dolerle. Otras personas consultadas coincidieron en diversas molestias debido a sus labores, como várices, mala circulación y dolor en los pies.

“Siento las piernas rígidas o pesadas”, dijo Karla Guerrero, quien labora en una zapatería, donde, dijo, en ocasiones toman un breve descanso en unas escaleras. Esto, sin autorización de sus superiores.

Los efectos de este tipo de desgaste físico han sido documentados por estudios especializados. Uno de ellos, publi-

cado en 2021 por la *Revista CuidArte*, de la UNAM, evaluó los impactos de trabajar de pie en personal del sector salud. Aunque el análisis se centró en esta población, algunos hallazgos son aplicables a cualquier oficio que implique permanecer de pie sin descansos prolongados, detallan las conclusiones.

La investigación identificó un aumento de dolor y volumen en todos los segmentos corporales evaluados al finalizar la jornada laboral. Las zonas más afectadas fueron el muslo-cadera derecha, el tobillo-pie derecho y la pierna derecha.

Con relación a denunciar si sus derechos son negados, Darinka Mondragón, barista de café, dijo desconocer a dónde acudir en caso de incumplimiento.

“Sé que lo puede consultar en la ley federal del trabajo, pero en un organismo o algo no tengo conocimiento”, explicó Darinka Mondragón.

De acuerdo con la LFT, las autoridades responsables de hacer cumplir la Ley Silla son la Secretaría del Trabajo y Previsión Social y las Juntas de Conciliación y Arbitraje. Las personas trabajadoras pueden presentar denuncias de manera anónima, ya sea a través del portal oficial de la STPS o en la Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo.

La reforma establece que, si se comprueba que una empresa impide el uso de sillas durante la jornada laboral, podrá recibir sanciones económicas que van desde 250 hasta 2,500 veces la Unidad de Medida y Actualización, lo que equivale a multas de entre 27 mil 142.50 y 271 mil 425 pesos mexicanos.

27

Mil 142 pesos es la sanción mínima para los empleadores incumplidos

180

Días es el plazo para que empresas reformen su normativa interna