



LEY SILLA

En vigor la Ley Silla

Hoy que es una realidad la Ley Silla estaremos pendientes de su cumplimiento por parte del sector patronal. | Ivonne Ortega

Por [IVONNE ORTEGA PACHECO](#)Escrito en **OPINIÓN** el 8/7/2025 · 22:01 hs | Última actualización: 8/7/2025 · 17:18 hs

En medio de la polarización política del país, con la crisis de seguridad que agobia a buena parte de los estados que gobierna el oficialismo, y con las ocurrencias y embestidas del mandatario estadounidense, pudiera parecer una cosa menor la conocida como **Ley Silla**. Pero por el contrario, se trata de una disposición que en su sencillez encierra una importancia trascendental para millones de **personas trabajadoras**.

¿Qué es la Ley Silla?

Es una disposición legal promovida fundamentalmente por la legisladora **Patricia Mercado (Movimiento Ciudadano)**, que obliga a empleadores a proveer de una silla con respaldo a las **personas trabajadoras** que permanecen de pie durante su jornada laboral.



No es una disposición arbitraria. Cuando las **personas permanecen de pie** durante ocho horas o más, se ha comprobado la presencia de afecciones que van de la fatiga extrema a otras como la insuficiencia venosa, tendinitis, surgimiento de várices, lesiones en las rodillas, dolores musculares, hemorroides, lumbalgia, fascitis plantar.

De acuerdo con datos de la OCDE, México es el país en el que más **tiempo se trabaja en promedio**, 2,246 horas al año, lo que equivale a 467 horas más que el **trabajador estadounidense** promedio. Todo por menos de una quinta parte del salario.

Si a estas condiciones le agregamos el estar de pie durante la jornada laboral, entendemos entonces por qué las **personas trabajadoras** en modelos de "**standing**", es decir, que les hacen permanecer de pie, presentan susceptibilidad a padecer determinadas enfermedades, incluso infartos, por afecciones relacionadas con el flujo sanguíneo.

En países como Estados Unidos, incluso, los empleadores del sector "**retail**" (tiendas de ropa, supermercados, farmacias, etc) han optado por utilizar tapetes, plantillas para zapatos, **sillas ajustables** o **estaciones de trabajo** en las que los **trabajadores** pueden sentarse o pararse a lo largo de la jornada laboral.

Los estudios de agencias de salud determinaron que la clave está en el movimiento dinámico para evitar afecciones en la salud de las **personas trabajadoras**.

En nuestro país, millones de **personas trabajadoras** permanecen **de pie** en sus puestos laborales, con las consecuentes afectaciones a su salud, dolor en pies y piernas, cansancio extremo, incluso la necesidad de comprar calzado cada tres o cuatro meses.

La repercusión negativa de **trabajar de pie** durante toda la jornada laboral es evidente y está comprobada. Por eso el hecho de proveer asientos con respaldo a las **personas trabajadoras** para que puedan cambiar su posición no solo es saludable, sino también repercute en el **ambiente de trabajo**.

La **Ley Silla** fue aprobada desde 2023 por la Cámara de Senadores, y había quedado pendiente en su aprobación por la Cámara de Diputados, cuando vino el cambio de legislatura.

En un trámite estrictamente burocrático-legislativo, la **Ley Silla** habría quedado arrumbada. Pero en una buena decisión se le dio nueva firmeza, la adoptaron las demás bancadas, incluyendo la oficialista, y ahora es una legislación vigente.



Ahora, habremos de ver los efectos de la disposición, y también habremos de estar pendientes de su cumplimiento por parte del sector patronal. Aparentemente es una nueva inversión, pero con toda **seguridad** tendrá buenos dividendos al tener **personas trabajadoras** con mejor salud y ánimo.

[Ivonne Ortega](#)

[@IvonneOP](#)

<https://lasillarota.com/opinion/columnas/2025/7/8/en-vigor-la-ley-silla-544649.html>