



Ley Silla en México: qué es, cuándo entra en vigor y sanciones

El pleno del Senado aprobó la reforma laboral que obliga a empleadores a permitir que las personas trabajadoras que lo hacen de pie tengan una silla con respaldo y puedan tomar descansos



PAOLA ALÍN

México - 05 DIC 2024 - 22:30 CST

Senado de México durante la aprobación de la Ley Silla en Ciudad de México, el 4 de diciembre de 2024. SENADO DE LA REPÚBLICA (OFF)

A poco más de dos meses de que la Cámara de Diputados de México aprobara la llamada [Ley Silla](#), el Senado sacó esta reforma laboral de la congeladora y la aprobó por unanimidad este miércoles 4 de diciembre. Esta iniciativa establece la obligación de los patrones a proveer el número suficiente de asientos o sillas con respaldo para las [personas trabajadoras cuyas labores requieren estar de pie durante su jornada laboral](#), y también garantizarles descansos periódicos.

Esta situación no estaba regulada en el país, a pesar de que diversos estudios científicos han documentado el daño a la salud que causa estar de pie por horas. Entre los principales [problemas de salud](#) identificados se encuentran: dolor y fatiga muscular, especialmente en la parte baja de la espalda, las piernas y los pies debido a la sobrecarga en las articulaciones y músculos; problemas cardiovasculares, pues la falta de movimiento mientras se está de pie durante períodos prolongados puede contribuir a una mala circulación sanguínea, por mencionar algunos. La evidencia sugiere que incorporar soluciones como pausas regulares, estaciones de trabajo que permitan alternar entre estar de pie y sentado, y el uso de alfombrillas antifatiga, puede reducir significativamente estos problemas.

[Ley Silla en México: qué es, cuándo entra en vigor y sanciones](#) | EL PAÍS México