

La “Ley Silla” que beneficia la salud de trabajadores deberá contar con una política de vigilancia

A partir del 17 de junio se aplicará dicha ley, que obliga a los empleadores a proporcionar asientos con respaldo a sus trabajadores para garantizar el derecho al descanso durante su jornada laboral

Miembros del Centro de Investigaciones en Ergonomía, del [Centro Universitario de Arte, Arquitectura y Diseño \(CUAAD\)](#) [1] de la UdeG, en rueda de prensa hablaron de las **implicaciones de la entrada en vigor de la llamada “Ley Silla” en la salud de los trabajadores** de los sectores de servicio, comercio y similares.

Con la reforma a la Ley Federal del Trabajo (LFT) se establecen medidas en favor de los trabajadores de servicios, como despachadores de combustible, policías, modelos y carniceros o empleados en tiendas, para evitar y prevenir problemas de salud **musculoesqueléticos y circulatorios derivados de las actividades** que implican laborar jornadas de pie.

“La personas que trabajan bajo estas circunstancias padecen afecciones en la **zona lumbar**, pues, al estar de pie, la carga es muy fuerte en esa parte del cuerpo; además de problemas en **rodillas, tobillos o el desarrollo de varices**. Son problemas que, a menudo, normalizamos y no asociamos con el trabajo que se hace de pie”, declaró la Directora del Centro de Investigaciones en Ergonomía y Coordinadora de la maestría en Ergonomía del CUAAD, maestra Elvia Luz González Muñoz.

La “Ley Silla” modifica el artículo 132 relativo a proveer de **asientos o sillas con respaldo** a quienes trabajan de pie, y programar descansos periódicos; el artículo 133 establece que el empleador **no puede obligar a los trabajadores a permanecer de pie** en el trabajo y el artículo 423, obliga a los empleadores a **proporcionar lugares de descanso** al interior de los centros de trabajo.

El también miembro del Centro de Investigaciones en Ergonomía, maestro John Alexander Rey Galindo, destacó que la “Ley Silla” es una normativa que busca el **bienestar y salud de los trabajadores**.

“El asunto es mucho más complejo y va mucho más allá de adquirir unas sillas o mobiliario y disponerlo para los trabajadores. Es importante considerar el espacio de descanso y elegir el espacio adecuado para cumplir con el propósito central, **dar espacios de descanso a los trabajadores**”, dijo.

Entre los factores que debe considerar la “Ley Silla” es mantener los **espacios de descanso alejados de la estación de trabajo**, con una distancia para caminar y activar otros grupos musculares. “Sin embargo, dependerá de cada tipo de trabajo. Es muy importante entender específicamente qué es lo más idóneo y pensar en **complementar este tipo de iniciativas** con las dinámicas de turnos, organizar actividades dentro del trabajo, porque cuando trabajamos más contentos, mejoramos nuestra productividad”, añadió Rey Galindo.

González Muñoz alertó, que como ocurre con la NOM-036 sobre los riesgos ergonómicos, **no hay una política de vigilancia ni suficientes inspectores** que hagan cumplir la normativa respecto al bienestar de los trabajadores.

“Aunque no hay inspectores que hagan cumplir esta normativa, debe existir dentro del sector productivo una conciencia para generar las condiciones adecuadas para el bienestar de los trabajadores”, propuso.

A partir del 17 de junio entrará en vigor la “Ley Silla”, y las empresas deberán adecuar los espacios de trabajo e incluir reglamentos en dichas áreas.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”

Guadalajara, Jalisco, 11 de junio de 2025

Texto: Adrián Montiel González

Fotografía: Adriana González

Etiquetas:

[Elvia Luz González Muñoz](#) [2]

[John Alexander Rey Galindo](#) [3]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/la-ley-silla-que-beneficia-la-salud-de-trabajadores-debera-contar-con-una-politica-de>

Links

[1] <https://cuaad.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/elvia-luz-gonzalez-munoz>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/john-alexander-rey-galindo>

