

# Permanecer sentado durante periodos prolongados

## Noticia 003



Seguridad



Higiene



Ergonomía



Bienestar emocional



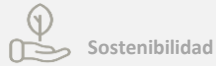
Salud



Digitalización



Innovación



Sostenibilidad

### Enlaces relacionados:

#### Principales

- <https://osha.europa.eu/es/publication/s/prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice/view>
- <https://osha.europa.eu/es/publication/s/summary-prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice/view>

Fecha:  
8 de Junio de 2021

### Los datos

La inactividad igual o superior a

**8,6** horas/ día

se asocia con un aumento de la mortalidad para todas las causas (Matthews et al., 2008) (NHANES)

**31%**

**25%**

Porcentaje de personas que permanecen sentadas durante toda su jornada laboral (Eurofound, 2017)

## Permanecer sentado en el trabajo con una postura estática y durante periodos prolongados

(Report, European Agency for Safety and Health at Work)

Las investigaciones confirman que **permanecer sentado de manera prolongada, puede generar diversos problemas en nuestra salud** como lumbalgia, dolor de cuello y hombros, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, obesidad, ciertos tipos de cáncer, problemas de salud mental y muerte prematura.

**>39%**

de los trabajadores de la UE, permanecen sentados de manera prolongada durante su jornada laboral (Eurostat, 2017)

**Permanecer sentado de manera prolongada equivale a sentarse durante 2 o más horas seguidas** en una silla, vehículo o superficie, con bajo gasto energético (1,5 MET), movimientos y actividad muscular insuficiente.

### ¿Cómo podemos evitar permanecer sentados durante periodos prolongados?

- No estar sentados más de 5 horas.
- Levantarnos y movernos 20-30 segundos cada 20-30 minutos.
- Después de 2 horas sentado, movernos durante al menos 10 minutos.
- Cambiar de postura frecuentemente, alternando posturas estáticas con dinámicas.
- Trabajar de manera activa, alternando posiciones entre sentado (60%), permaneciendo de pie (30%) y andando (10%).
- Fuera del trabajo aplicar las mismas prácticas.
- Mantener una vida activa: 150-300 min. de actividad física moderada, o 75-150 min. de actividad física vigorosa.



Foto: EU-OSHA. Prolonged static sitting at work. Health effects and good practice advice

Permanecer sentado es el **segundo factor de riesgo notificado con mayor frecuencia en la UE** (61 % de las empresas) (ESENER, 2019), estando presente en sectores diversos como el del transporte y oficinas, en este último caso **asociado al uso intensivo de ordenadores.**

El número de personas que emplean ordenadores aumentó un 4% entre 2010 y 2018 (Eurostat 2020), la tendencia sigue al alza como consecuencia de la digitalización.

Las empresas tienen que establecer estrategias que promuevan una vida activa y minimicen las posturas sedentarias. Estas estrategias deben de incluir procedimientos y políticas, que analicen los riesgos y desarrollen acciones preventivas, involucrando desde el inicio a los trabajadores.

### ¿Cómo las empresas pueden fomentar el movimiento en la jornada laboral?

- Diseño de puestos de trabajo ergonómicos, que permitan adaptaciones a cada trabajador.
- Medidas organizacionales para reducir posturas sedentarias y facilitar el movimiento durante la jornada, favoreciendo la organización de tareas y descansos.
- Campañas que promuevan una cultura de salud, concienciando sobre la importancia de moverse durante la jornada.
- Formación sobre el correcto uso de los elementos del puesto de trabajo.
- Realizar seguimientos periódicos de las medidas implementadas.
- Verificar percepción de trabajadores, y el impacto en la reducción de TMEs\*.

**Para mantener un buen estado de salud, no es suficiente con hacer ejercicio, es necesario minimizar las posturas sedentarias y mantener una rutina dinámica durante la jornada laboral**



Cristina San Miguel Avedillo  
Head QHSE GS Inima



# Importancia de trabajar de pie

## Noticia 002



Seguridad



Higiene



Ergonomía



Bienestar emocional



Salud



Digitalización



Innovación



Sostenibilidad

### Enlaces relacionados:

#### Principales

- [Resumen Prolonged constrained standing postures health effects and good practice](#)
- <https://osha.europa.eu/en/publications/prolonged-constrained-standing-postures-health-effects-and-good-practice-advice/view>

Fecha:  
8 de Junio de 2021

### Los datos

# 12,2

MM días de días de trabajo perdidos en Francia en 2017, como consecuencia del dolor lumbar relacionado con el trabajo (INRS, 2018).

MM: Miles de millones

Cuando el trabajo implica estar de pie, el

# 75%

de los hombres y el

# 69%

de las mujeres informan tener un TME (EU-OSHA, 2019).

## Permanecer de pie con limitación de movimientos y durante periodos prolongados.

(Report, European Agency for Safety and Health at Work)

Permanecer de pie en una postura estática y durante periodos prolongados, significa estar de pie, parado en un mismo lugar (superficie de 1m<sup>2</sup>), sin poder sentarse o caminar, durante mas de 1 hora seguida, o un total de 4 horas al día.

## 20%

De las personas pasan la mayor parte de la jornada laboral de pie. (Eurostat 2017)

### ¿Qué problema de salud nos puede ocasionar ?

Dolor, problemas en cuello, hombros, miembros inferiores (piernas, rodillas, tobillos y pies), lumbalgia, presión arterial alta, enfermedad cardiaca, varices, fatiga y problemas durante el embarazo.

## 1 de cada 5

trabajadores reportó lesiones laborales en miembros inferiores. (Eurofound, 2015)

Realizar una gestión de riesgos eficaz dentro de la empresa es clave. Elaborar una evaluación de riesgos específica y adaptada a cada contexto y colectivo nos ayudará a incrementar el bienestar de nuestros trabajadores. Para ello deberemos tener en cuenta:

- **Género.** Las mujeres presentan un **42 %** más de posibilidades de sufrir lesiones no musculoesqueléticas (Tüchsen et al., 2000). Diseñar puestos de trabajo adecuados en los que se tengan en cuenta las diferencias ergonómicas de los usuarios nos ayudará en este sentido.
- **Mujeres embarazadas.** Adicionalmente a los problemas de salud indicados previamente, que tendrían mayor impacto en estas trabajadoras, existe riesgo de parto prematuro, problemas de peso y tamaño del bebé al nacer.
- **Edad y trabajadores con TMEs.** Debemos tener en cuenta que al aumentar la edad no sólo se incrementa la prevalencia de los TMEs sino que disminuyen la musculatura y la flexibilidad.



Foto: EU-OSHA. Prolonged constrained standing at work

Adicionalmente se incrementa la exposición y es necesario mayor tiempo de descanso y recuperación.

- **Trabajadores migrantes.** Tipo de trabajo condiciones laborales y organizativas así como contexto donde desarrollan los mismos hacen que este colectivo este expuesto a mayor riesgo (EU-OSHA, 2020a).

### ¿Qué medidas debemos seguir para evitar trabajar de pie durante periodos prolongados?

- Siempre que puedas. diseñar los puestos para evitar que se produzcan estas situaciones.
- Realizar pequeños descansos y caminar cada 30 minutos.
- Cambiar de postura mientras sea necesario estar de pie.
- Trabajar alternando posiciones entre sentado (60%), permaneciendo de pie (30%) y andando (10%).

### ¿Qué puedo hacer en mi organización?

- Establece una política y procedimientos claros que permitan gestionar los riesgos de forma adecuada.
- Involucra a las personas tanto en el diseño como en la implantación de las acciones.
- Dispón espacios laborales, con puestos de trabajo ergonómicos y adaptables para cada trabajador.
- Mejora la organización de los procesos, permitiendo cierto grado de autonomía en la organización de tareas, turnos y descansos.
- Estimula comportamientos saludables, sensibilizando respecto a minimizar el tiempo que se permanece de pie.
- Realizar seguimiento de medidas en colaboración con los trabajadores.

La implicación de todos es la clave para la mejora del proceso



**Cristina San Miguel Avedillo**

Head QHSE GS Inima

