



Octubre 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

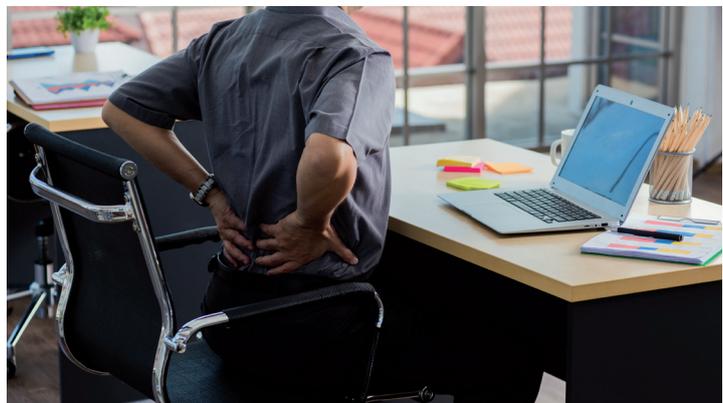
La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, en la Encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER) de 2019, destaca que el tercer factor de riesgo laboral más frecuente son las posturas mantenidas, como permanecer sentado durante largos periodos\*.

La inactividad física (que tiene una relación directa con el sedentarismo) se ha relacionado con problemas cardiovasculares, metabólicos, algunos tipos de cáncer, estrés y trastornos musculoesqueléticos.

Aunque las medidas preventivas deben ir encaminadas a modificar el trabajo sedentario, hay puestos donde puede resultar más complicado, especialmente en aquellos en los que se utiliza ordenador.

### Es recomendable en el ámbito laboral:

- Permanecer sentado un 50 % o menos de la jornada laboral (no más de cinco horas al día).
- Realizar pausas, preferiblemente activas. Se aconseja levantarse al menos una vez cada 20 o 30 minutos.
- Si esto no fuera posible, se recomienda permanecer de pie durante al menos 10 minutos después de estar dos horas sentado.
- Alternar entre estar sentado, de pie y caminando. Cambiar la postura mientras se esté sentado, y hacer ejercicios de estiramiento ocasionales, tanto sentado como de pie.
- **Usar las escaleras** en lugar de los ascensores.
- Fomentar reuniones de trabajo más breves y dinámicas, en las que los participantes puedan mantenerse de pie y en movimiento.
- Facilitar aplicaciones informáticas que avisen de la necesidad de realizar las pausas.
- Plantear el uso de telefonía móvil o inalámbrica para realizar llamadas, de modo que la persona pueda levantarse mientras habla.



**Recuerda: la mejor postura es la que vamos a adoptar a continuación.**

**Siéntate cuando lo necesites, ponte de pie cuando tengas que hacerlo, y muévete cuando puedas.**

\* Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo (2021). Permanecer sentado en el trabajo con una postura estática y durante periodos prolongados. Resumen ejecutivo. Efectos en la salud y recomendaciones de buenas prácticas. Luxemburgo. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.