



## Prevención de riesgos laborales para trabajadores autónomos y microempresarios

### Trabajos **de pie**

Miles de personas en España desarrollan trabajos que conllevan estar de pie largos periodos de tiempo, desde cocineros, camareros o personal de seguridad, hasta peluqueros o vigilantes de museos. Queremos darte las claves necesarias para **evitar fuertes dolores, malestares o enfermedades**, y solo es posible si en primer lugar pones en valor la importancia de la Prevención de Riesgos Laborales en tu función.

Aunque la posición natural del cuerpo humano es estar erguido, el cansancio y la acumulación de tareas distintas impiden conservarla. Nuestras explicaciones van por ese camino: **mejorar una posición vertical que de por sí conlleva numerosos esfuerzos para nuestro cuerpo**, sobre todo para las zonas de la espalda, cuello y piernas.

Lee con atención y asegúrate de que cumples estas condiciones.

Tu salud y la de quienes trabajan contigo está en juego.

Si tienes dudas, ponemos a tu disposición un chat [chat o formulario](#) de asesoramiento online en el que te responderán personas **expertas en prevención de riesgos laborales**.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



UATAE



## ¿Qué debes saber?

Uno de los grandes problemas que atraviesa toda la cuestión en materia de prevención de riesgos laborales en trabajos de pie es la **poca importancia que se le presta** a un tema tan fundamental para la salud de nuestro cuerpo que, si no tomamos medidas, se resiente y erosiona ante las exigencias físicas en el trabajo. Te damos algunas pistas de cuales son las consecuencias de esta falta de medidas y actitudes.

En primer lugar hay que tener claro que trabajos de pie de **manera estática o en movimiento** las condiciones del cuerpo se pueden ver perjudicadas. No obstante, estos son los que consideramos los mayores riesgos de trabajar de pie:

- Continua fatiga y tensión muscular en piernas, espalda y cuello al disminuir el flujo de sangre en estas zonas.

---

- Inflamación en las venas con lo que puede derivar en un mayor riesgos de padecer varices.

---

- Los problemas se pueden localizar en zonas como las articulaciones de la columna, caderas, rodillas y pies.

---

- A largo plazo pueden sucederse malestares y daños en zonas como tendones y ligamentos que pueden derivar en trastornos reumáticos.

---

# ¿Qué puedes hacer?

En primer lugar necesitamos medir y evaluar la carga de trabajo y el alcance de nuestras posturas y cómo pueden suponer riesgos para nuestra salud. Dependiendo de este análisis y de sus resultados se tomarán las medidas preventivas dirigidas a paliar los riesgos que implica trabajar de pie. De forma genérica, desde el Portal Cuídate destacamos las siguientes:



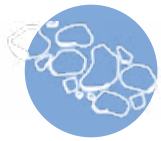
**Proveer de superficies apoyapiés en el mostrador**



**Proporcionar un asiento auxiliar para el trabajador**



**Si trabajas frente a una mesa, esta debe ser regulable para adaptarse a tus tareas**



**Analiza el material del pavimento**



**Un calzado de trabajo apropiado, que debe ser:**

- \* Adecuado en cuanto a la talla.
- \* Flexibles y que permita la transpiración, pero que otorgue el suficiente agarre en el talón.
- \* La plantilla debe ser acolchada y la suela, antideslizante.
- \* La ligereza es un plus para reducir la fatiga.
- \* Hay que evitar los zapatos de tacón.
- \* Determinar los periodos de descanso: estos descansos deben aprovecharse para variar de posturas e incluso para realizar estiramientos que relajen las zonas musculares más afectadas.



## ¿Qué debes hacer si tienes trabajadores a tu cargo?

Como microempresario/a, debes cumplir la legislación vigente: **LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, publicada en el BOE nº 269 10/11/1995.**

En este sentido, toda empresa con trabajadores a su cargo tiene la obligación legal de contratar un **Plan de Prevención de Riesgos Laborales**. En caso de que se produzca algún percance, accidente o enfermedades por ausencia del mismo se recomienda seguir el proceso legal correspondiente. Todo Plan de Prevención de Riesgos Laborales debe ajustarse al contenido que exige el **art. 16 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**. Recuerda: adoptar medidas preventivas y formar a los trabajadores en materia de Seguridad Vial es una obligación legal.

Desde el **Portal Cuídate** te animamos a poner en conocimiento estas medidas para mejorar la salud y la seguridad laboral, además de poner los medios adecuados para su implantación si aún no está en práctica. Para cualquier duda o pregunta puedes [entrar en nuestro blog](#) o hacer una [consulta en nuestro chat o formulario](#), te responderá un experto en la materia.

## ¡Recuerda!

Si eres autónomo y prestas servicios en un centro de trabajo en el que desarrolla su actividad al menos otra empresa, debéis informaros recíprocamente sobre los riesgos que vuestra actividad pueda provocar tanto a vosotros como a los trabajadores de dicha(s) empresa(s). A esto se le denomina el **Deber de Cooperación**, regulado en el Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



UATAE