

# La bipedestación en el sector comercio

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES-2017-0078



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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



Confederación Española de Comercio

La bipedestación, o “estar de pie” es una postura inherente al ser humano; sin embargo, el hecho de hacerlo de manera prolongada se relaciona con diferentes problemas de salud.

Los trabajadores del sector comercio sufren a menudo trastornos músculo-esqueléticos similares, la mayoría derivados de una característica común: la necesidad de muchos puestos de trabajo de permanecer de pie gran parte de la jornada.

Ya se trate de atención al público en un comercio de proximidad, un operario de caja en una gran superficie o un trabajador de almacén, la bipedestación es muy frecuente en los empleos del sector comercio.

La bipedestación se considera prolongada cuando el tiempo que pasa el trabajador de pie y quieto o con desplazamientos cortos es superior 4 horas; por el contrario, si se alternan posturas de pie y sentadas, contando con intermedios de descanso entre 30-60 minutos se considera bipedestación intermitente.

### **LAS CONSECUENCIAS DE LA BIPEDESTACIÓN PROLONGADA**

Aunque estar de pie durante más de cuatro horas no supone un gran problema si se hace un día de manera aislada, si esto ocurre de manera prolongada en el tiempo sí que puede dar lugar a algunas enfermedades, que pueden ir desde simples molestias lumbares o piernas cansadas, hasta afecciones más serias que afecten, por ejemplo, al flujo venoso y arterial en las piernas.

En cuanto a los problemas músculo-esqueléticos, son frecuentes molestias en las lumbares, así como en la espalda, hombros y cuello.

Los miembros inferiores son los más afectados; los trabajadores que tienen que permanecer gran parte de su jornada laboral de pie pueden tener problemas en la caderas, rodillas y pies, y también se asocia a una mayor prevalencia de padecer enfermedades reumáticas.

También es muy frecuente tener piernas hinchadas y hormigueo, siendo habitual que los trabajadores que pasan mucho tiempo de pie sufran la aparición de varices, que incluso puede llevar a una condición conocida como insuficiencia venosa crónica.

### **SINTOMATOLOGÍA Y DIAGNÓSTICO**

Por lo general, las molestias ocasionadas por permanecer períodos prolongados de pie no suelen dar síntomas claros e incapacitantes; por el contrario, van provocando un desgaste lento y, en apariencia, inofensivo, que provoca que cuando el trabajador busca ayuda médica, en ocasiones el problema ya sea crónico y sea más difícil de atajar.

Es importante que, una vez que se reconozcan los primeros síntomas, el trabajador acuda a los servicios médicos, ya que un diagnóstico precoz es fundamental para su correcto



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:



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

COD. ACCIÓN ES-2017-0078



Confederación Española de Comercio

posterior tratamiento.

Generalmente, se distinguen tres etapas en la aparición de los trastornos derivados de una bipedestación prolongada, como son:

- En una primera etapa, el trabajador percibe cierto dolor y cansancio durante las horas de trabajo, pero siente mejoría fuera del horario laboral y durante los fines de semana.
- Cuando su condición empeora, los síntomas aparecen desde el principio de la jornada laboral, y éstos ya no mejoran fuera del horario laboral.
- En una tercera etapa, los síntomas y molestias son persistentes y dificultan incluso las tareas y movimientos más triviales.

### **RECOMENDACIONES**

En los puestos de trabajo que se caracterizan por la necesidad de estar de pie, es importante en la medida de lo posible tratar de no mantener durante demasiado tiempo la misma posición, cambiando y adoptando posturas más cómodas y que impliquen menos esfuerzo físico.

Aunque el trabajador esté de pie, con el objetivo de reducir molestias en la zona lumbar puede elevar levemente los pies, de manera alterna, mientras los apoya en una superficie baja como un reposapiés o un cajón.

Es importante también ser conscientes de la postura, manteniendo el tronco recto y erguido, evitando así deformaciones en la columna. Si es posible, además, es bueno realizar pequeños ejercicios cada cierto tiempo, como estirar y doblar las piernas de manera alterna.

Para facilitar la circulación sanguínea, se debe llevar ropa holgada y un calzado cómodo, con tacones de menos de 5 centímetros. Además, si fuera necesario, se pueden utilizar plantillas o medias de compresión para mejorar el retorno venoso.



### Bibliografía:

- Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo (OECT)
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
- Siniestrabilidad laboral y buenas prácticas en la prevención d riesgos laborales en el sector del comercio mayorista (CCOO Servicios)
- Trastornos musculoesqueléticos en el ámbito laboral (FREMAP)
- Guía de Buenas Prácticas. Prevención de Riesgos Laborales (Cepes. Confederación de Entidades para la Economía Social y Autónomos de Extremadura)
- Manual de Buenas Prácticas de Prevención de Riesgos Laborales en el sector del Comercio al por Menor (OSALAN – Gobierno Vasco – UPTA Euskadi)
- Seguridad y Salud en mi trabajo. Manual de Prevención de Riesgos Laborales. Grandes Superficies. Puesto Cajero/a (Fraternidad Muprespa)
- Cuadernillo Informativo de PRL: trastornos músculo-esqueléticos (UGT Madrid)

