



**CAPSULA  
LABORAL**

## GESTIÓN DE RIESGOS DISERGÓNICOS EN EL TRABAJO

Dentro de las diversas disposiciones desarrolladas en la normativa sobre la evaluación de riesgos disergonómicos, se advierte que los empleadores deben cumplir con adaptar las condiciones de trabajo a las características físicas y mentales de sus trabajadores con el fin de proporcionarles bienestar, seguridad y mayor eficiencia en su desempeño.

Así, es importante recordar que las labores que se puedan realizar en posición sentada deberán cumplir – entre otros- los siguientes requisitos mínimos:

- El tiempo efectivo de la entrada de datos en computadoras no debe exceder el plazo máximo de cinco (5) horas, y se podrá permitir que en el período restante del día, el empleado puede ejercer otras actividades.
- Las actividades en la entrada de datos tendrán como mínimo una pausa de diez (10) minutos de descanso por cada 50 (cincuenta) minutos de trabajo, y no serán deducidas de la jornada de trabajo normal.
- Se incentivarán los ejercicios de estiramiento en el ambiente laboral.
- Todos los empleados asignados a realizar tareas en postura sentada deben recibir una formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento y utilización de equipos, con el fin de salvaguardar su salud.

De igual manera, a continuación, algunos de los requisitos mínimos aplicables a las tareas que deben realizarse de pie:

- Evitar que en el desarrollo de las tareas se utilicen flexión y torsión del cuerpo combinados.
- Todos los empleados asignados a realizar tareas en postura de pie deben recibir una formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento (postura) y manipulación de equipos, con el fin de salvaguardar su salud.
- El puesto de trabajo deberá tener las dimensiones adecuadas que permitan el posicionamiento y el libre movimiento de los segmentos corporales. Se deben evitar las restricciones de espacio, que pueden dar lugar a giros e inclinaciones del tronco que aumentarán considerablemente el riesgo de lesión.

### MULTAS EN CASO DE INCUMPLIMIENTO:

A continuación, el detalle de las principales multas aplicables en caso de incumplimiento:

INFRACCIÓN	CALIFICACIÓN	MULTA
27.8 No cumplir con las obligaciones en materia de formación e información suficiente y adecuada a los trabajadores (as) acerca de los riesgos del puesto de trabajo y sobre las medidas preventivas aplicables.	Grave	Hasta 26.12 UIT (S/. 139,742.00) en función al número de afectados.
27.9 Los incumplimientos de las disposiciones relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo, en particular en materia de lugares de trabajo, herramientas, máquinas y equipos, agentes físicos, químicos y biológicos, riesgos ergonómicos y psicosociales, (...), de los que se derive un riesgo grave para la seguridad o salud de los trabajadores.	Grave	Hasta 26.12 UIT (S/. 139,742.00) en función al número de afectados.
28.12 El incumplimiento de la normativa sobre la seguridad y salud en el trabajo que ocasione al trabajador una enfermedad ocupacional, debidamente diagnosticada y acreditada por el o los médicos especialistas según sus competencias	Muy Grave	Hasta 52.53 UIT (S/. 281,035.50) en función al número de afectados.



En caso tenga alguna consulta,  
puede contactar con: **Carlos Margary**  
cmargary@srpmlegal.pe

**SALAS RIZO PATRON  
& MARGARY ABOGADOS**