



**CÁPSULA  
LABORAL**

## Riesgos disergonómicos en el trabajo: principales obligaciones para los empleadores

La normativa de **Seguridad y Salud en el Trabajo** establece que los empleadores deben adaptar las condiciones laborales a las características físicas y mentales de los trabajadores, con el objetivo de prevenir lesiones, promover su bienestar y mejorar la eficiencia en el desempeño de sus funciones.

### Labores en posición sentada

- El tiempo efectivo de ingreso de datos en computadoras no debe exceder cinco **(5) horas diarias**.
- Deben otorgarse **pausas mínimas de diez (10) minutos por cada cincuenta (50) minutos de trabajo**, las cuales no deben descontarse de la jornada laboral.
- Se recomienda promover **ejercicios de estiramiento** en el ambiente laboral.
- Los trabajadores deben recibir **capacitación sobre posturas adecuadas y uso correcto de equipos**.

### Labores en posición de pie

- Debe evitarse la **combinación de movimientos de flexión y torsión del cuerpo**, debido al riesgo de lesiones musculo esqueléticas.
- Los trabajadores deben recibir **formación e información sobre técnicas adecuadas de postura y manipulación de equipos**.
- El **puesto de trabajo debe contar con dimensiones adecuadas** que permitan el libre movimiento del trabajador y eviten posturas forzadas.

## 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/. 143,660.00) 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/. 143,660.00) 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 26.12 UIT (S/. 143,660.00) en función al número de afectados.



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

**S** SALAS RIZO PATRON  
& MARGARY ABOGADOS