

Nueva ley que regula el derecho al descanso sentado y la alternancia de postura en centros de trabajo

El 8 de julio de 2026, se publicó la Ley 32721, Ley que garantiza el derecho al descanso sentado y alternancia de la postura en los centros de trabajo, (en adelante, “la Ley”) aplicable a los trabajadores que realizan actividades de pie por periodos continuos iguales o mayores a tres horas.

A continuación, los principales alcances e implicancias de la Ley:

1. Obligaciones del empleador

- Proveer asientos con respaldo y condiciones ergonómicas mínimas, y garantizar la alternancia de la postura de pie y sentado.
- Garantizar la alternancia de la postura de pie y sentado o periodos de descanso sentado en función de la naturaleza de las labores, conforme al diagnóstico de riesgos ergonómicos.
- Incorporar en el Reglamento Interno de SST las disposiciones sobre descanso sentado y ubicación de sillas.
- Verificar el cumplimiento de las medidas de control asociadas a los riesgos derivados de realizar labores de pie de manera prolongada, con la participación del Comité o Supervisor de SST, y la asesoría del servicio de seguridad y salud en el trabajo.

Estas obligaciones no serán exigibles cuando la posición de pie sea inherente a la actividad o cuando exista un riesgo objetivo para la seguridad de los usuarios, clientes o del propio trabajador (en cuyo caso el empleador deberá garantizar pausas activas, rotación de tareas o descansos equivalentes).

2. Suministro proporcional y rotativo de sillas

La ley no exige que cada trabajador cuente con una silla individual de forma permanente. El empleador podrá implementar un sistema de uso rotativo de sillas, que deberá considerar lo siguiente:

- La cantidad de sillas disponibles resulte suficiente para permitir la alternancia efectiva entre postura de pie y postura sentada durante la jornada laboral.
- La rotación sea organizada, razonable y documentada.
- El sistema de rotación y el número de sillas disponibles se establezcan en el Reglamento Interno de SST y sea aprobado por el Comité o Supervisor de SST.
- Se considere la naturaleza de las funciones y la identificación de peligros y evaluación de riesgos ergonómicos.
- En ningún caso la rotación podrá afectar la salud o dignidad de los trabajadores.

3. Vigencia

La Ley entra en vigor a partir del 9 de julio de 2026.

4. Plazo de adecuación

Empresas deben adecuar sus Reglamentos Internos de SST hasta el 4 de julio de 2027.

Se ha dispuesto la aplicación supletoria de la Resolución Ministerial 375-2008-TR, que aprueba la Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico, hasta la aprobación del reglamento de la Ley.

Cristina
Oviedo
Socia

coa@prcp.com.pe

[Ver perfil](#)

Brian
Ávalos
Socio

bar@prcp.com.pe

[Ver perfil](#)

Shirley
Quino
Asociada Principal

sqc@prcp.com.pe

[Ver perfil](#)

Anita
Solano
Asociada

asu@prcp.com.pe

[Ver perfil](#)

(*) SST: Seguridad y Salud en el Trabajo