

# SINIESTRALIDAD LABORAL POR SOBREENFUERZO FÍSICO



Año tras año, el sobreesfuerzo físico provoca en torno a **150.000 accidentes** en jornada laboral

## DATO PRINCIPAL

# 143.813

Accidentes con baja en jornada laboral 2025

143.659  
LEVES

154  
GRAVES



Ligados a sobreesfuerzos musculares, **fatiga física**, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

## ACCIDENTES CON BAJA. FORMA O CONTACTO

### Causas principales de accidentes

Golpe con objeto inmóvil

148.338

**Sobreesfuerzo musculoesquelético**

143.813

Golpe con objeto en movimiento

95.689

Contacto agente cortante/punzante

60.318

Accidentes de tráfico

19.948

### 2ª CAUSA PRINCIPAL

# 27,1%

Total de accidentes

## DURACIÓN MEDIA DE BAJA. SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

Empresas mutualistas

2024

# 54,86

días de baja

2025

# 51,28

días de baja

## 6 CLAVES

### PARA PROTEGER TU CUERPO EN EL TRABAJO

#### CARGA INTELIGENTE

Usa las piernas, mantén el objeto pegado al cuerpo.



#### PAUSAS ACTIVAS

3 min de estiramiento por cada hora de trabajo.



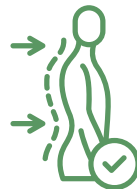
#### VARÍA TUS MOVIMIENTOS

Alterna tareas para evitar fatiga y estrés repetitivo.



#### EJE VITAL

Espalda recta, columna siempre alineada.



#### CERO GIROS

No gires el tronco, mueve los pies para rotar.



#### POSTURA CORRECTA

Pies al suelo, rodillas 90°, pantalla a nivel de ojos.



## PEQUEÑOS HÁBITOS, GRANDES RESULTADOS

Gestos diarios = menos riesgos + más eficiencia en el trabajo.



Previene Fraternidad-Muprespa

fraternidad.com

