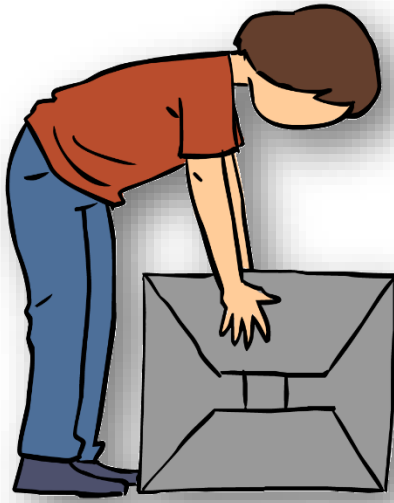




Cuando manejes cargas

NO



SÍ



- 1.** No dobles la espalda. Mejor flexiona las piernas y mantén la espalda recta



SÍ

- 2.** Mantén la carga pegada al cuerpo y utiliza los medios mecánicos en caso necesario

NO



SÍ



- 3.** Mueve los pies en vez de girar la cintura