



Cuando manejes cargas

NO



SÍ



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

SÍ



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