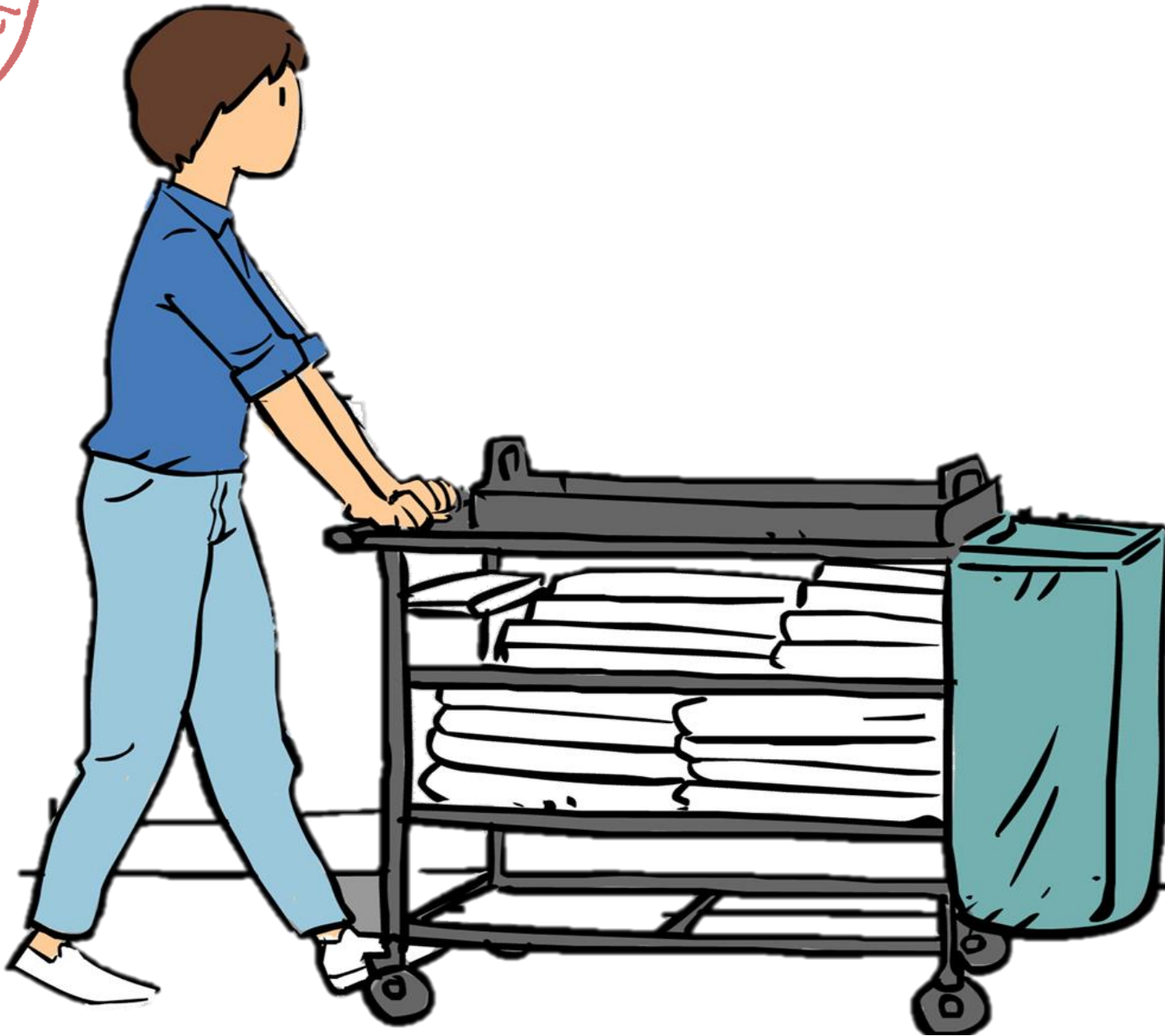




Protege tu espalda

## Cuando manipules cargas



**NO**



**SÍ**



No tires del carro, mejor empújalo  
Evita doblar la espalda; flexiona las piernas