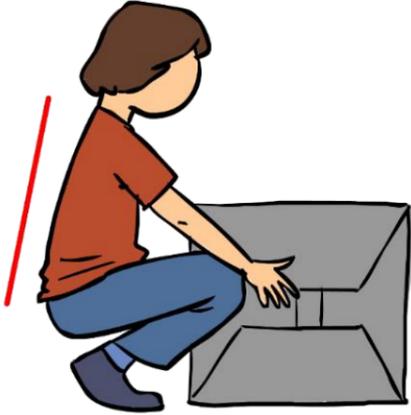




Protege tu salud

# Trastornos musculoesqueléticos ¿Cómo prevenirlos?

## 1. Manejo de cargas



Flexionar las piernas



Mover los pies. Evitar los giros del tronco



Utilizar medios auxiliares

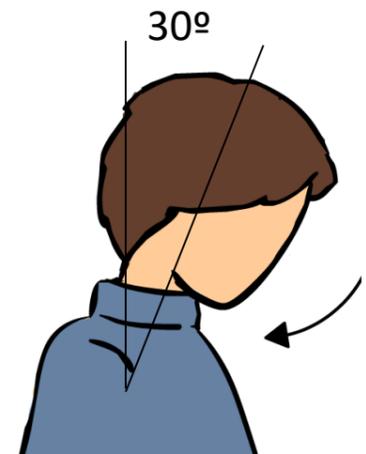
## 2. Posturas forzadas



Sentarse con la espalda recta



Apoyarse en la rodilla



Inclinación no forzada del cuello

## 3. Diseño del puesto de trabajo



Organizar la mesa de trabajo.  
Espacio suficiente