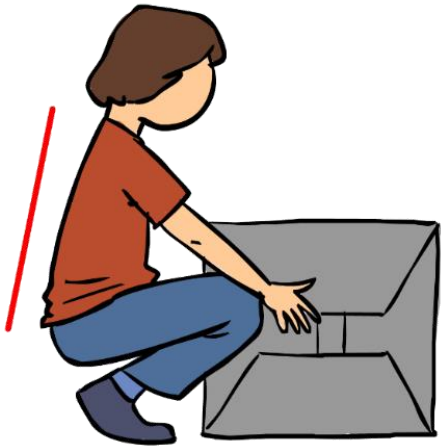




Protege tu salud

Trastornos musculoesqueléticos ¿Cómo prevenirlos?

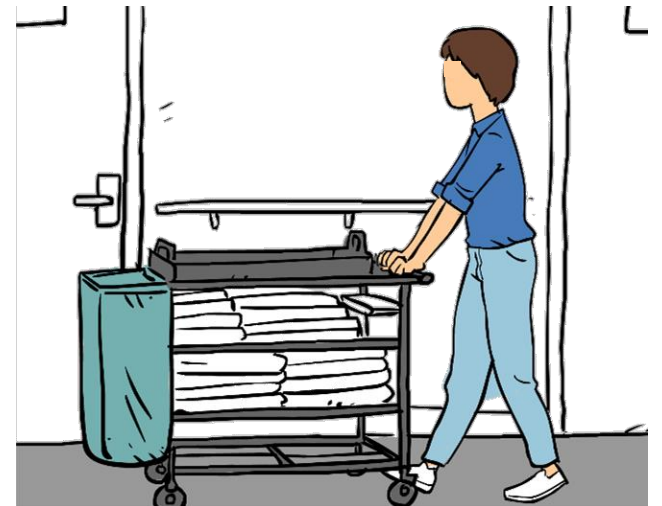
1. Manejo de cargas



Flexionar las piernas



Mover los pies. Evitar los giros del tronco



Utilizar medios auxiliares

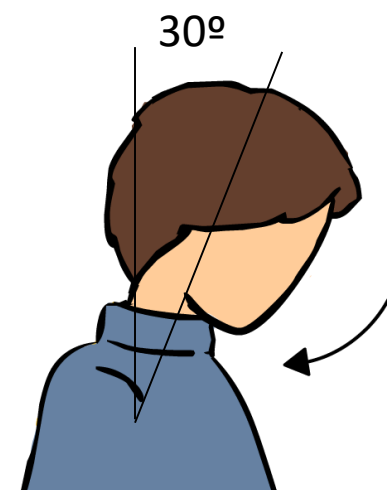
2. Posturas forzadas



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