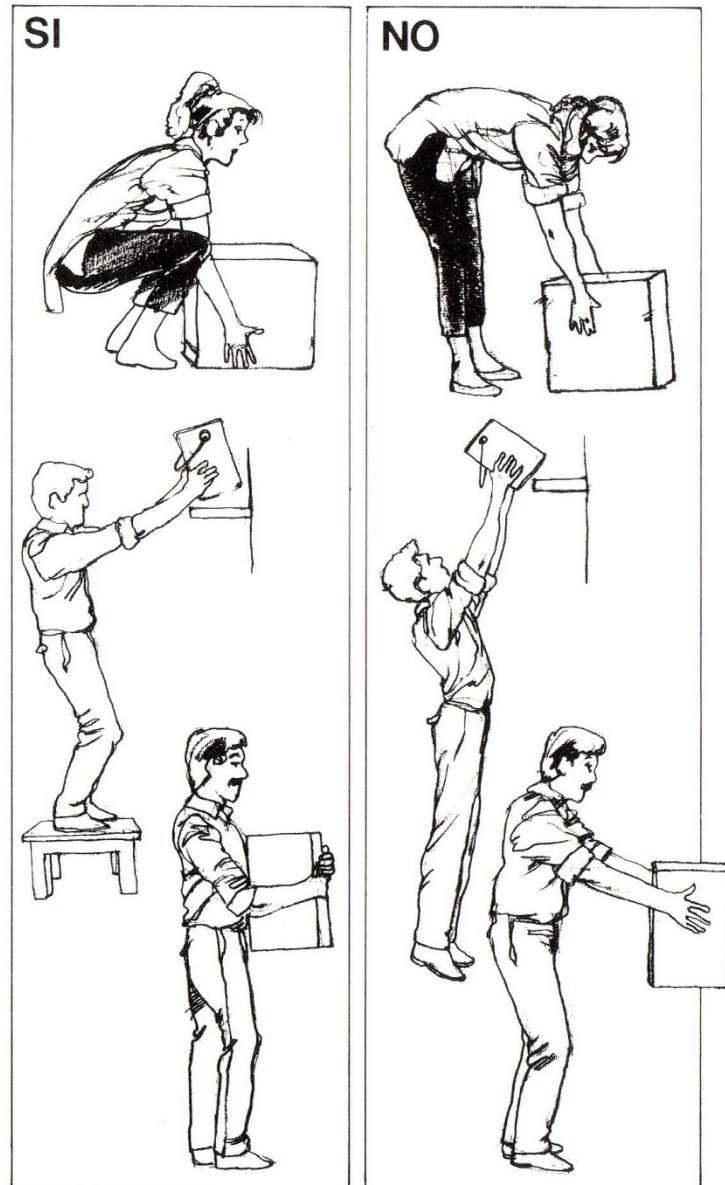


HIGIENE POSTURAL: COMO LEVANTAR Y TRANSPORTAR PESOS



LEVANTAR PESOS: Flexione la rodillas, no la espalda. Levante los objetos sólo hasta la altura del pecho. Si la carga es pesada, pida ayuda y piense los movimientos con antelación para evitar desplazamientos bruscos de la carga. Pise siempre con seguridad. Para recoger objetos del suelo apóyese con una mano en la rodilla o en otro objeto. Transporte las cargas junto al cuerpo. No se incline con las piernas estiradas ni gire mientras mantiene un peso en alto. Procure no levantar cosas por encima de la altura de los hombros, estas posturas pueden provocar lesiones.