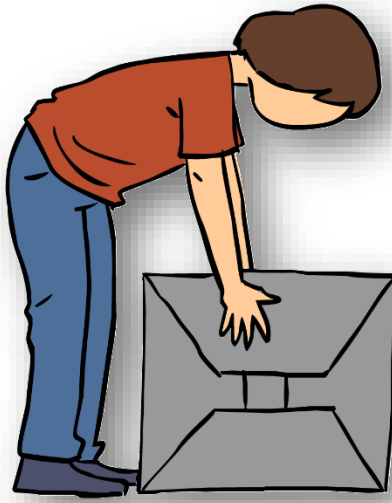




## Cuando manejes cargas

**NO**



**SÍ**



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



**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