

ist

Tu mutualidad!

Recomendaciones preventivas en el manejo manual de cargas que puedan realizarse en esta emergencia.

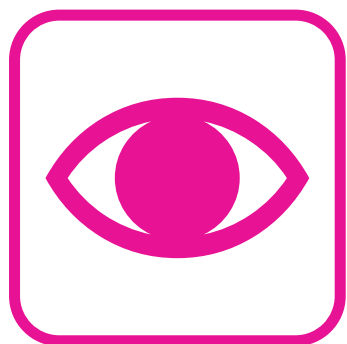




Las lesiones en la espalda están entre las más comunes y, sobre todo, el ***lumbago de esfuerzo.***

Una ***correcta técnica*** para levantar peso en forma manual ***evitará lesiones.***
Aplicala y conocerás sus beneficios.

Cómo mover carga manualmente



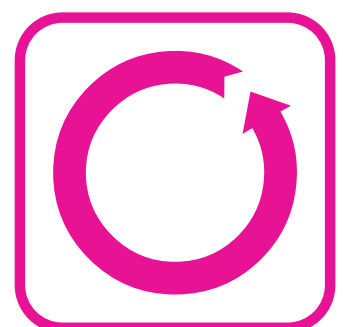
Antes de mover o levantar algo, evalúa si puedes hacerlo o si es mejor pedir ayuda.



Agáchate doblando las rodillas y manteniendo la espalda lo más recta posible.



Contrae tus músculos y trata de mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo.



No gires tu tronco cuando lleves carga, gira tu cuerpo completo.

Cómo mover carga manualmente

máx.
25 kg

No levantes más de 25 kg si eres hombre.

máx.
20 kg

No levantes más de 20 kg si eres mujer o menor de edad.



No levantes carga si estás embarazada.