



Sensibilización en Seguridad

Cuidado de la Espalda

¿Qué puedo hacer hoy por mi seguridad y la de los demás?

Con el paso del tiempo, somos más propensos al dolor de espalda

- **Adoptar buenas posturas.** Mantener la espalda erguida y doblar las piernas al agacharme.
- **Utilizar una buena técnica** para manipular pesos (con la espalda recta, cerca del cuerpo, sin realizar giros).
- **Realizar ejercicio** de forma regular y mantener un peso adecuado a mi estatura.
- **Gestionando adecuadamente las situaciones de estrés**, ya que pueden provocar contracturas y dolor, sobretodo a nivel cervical.

La Seguridad en el trabajo depende de nuestro comportamiento. Del tuyo, también.

