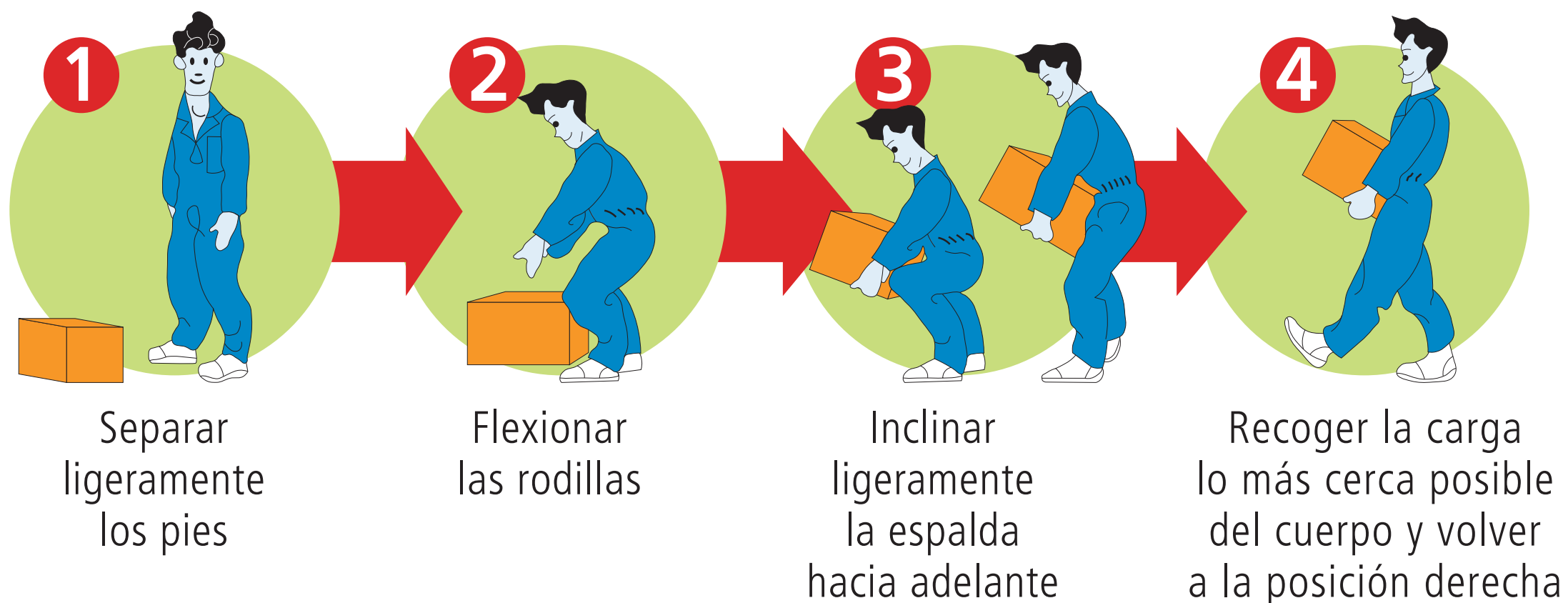


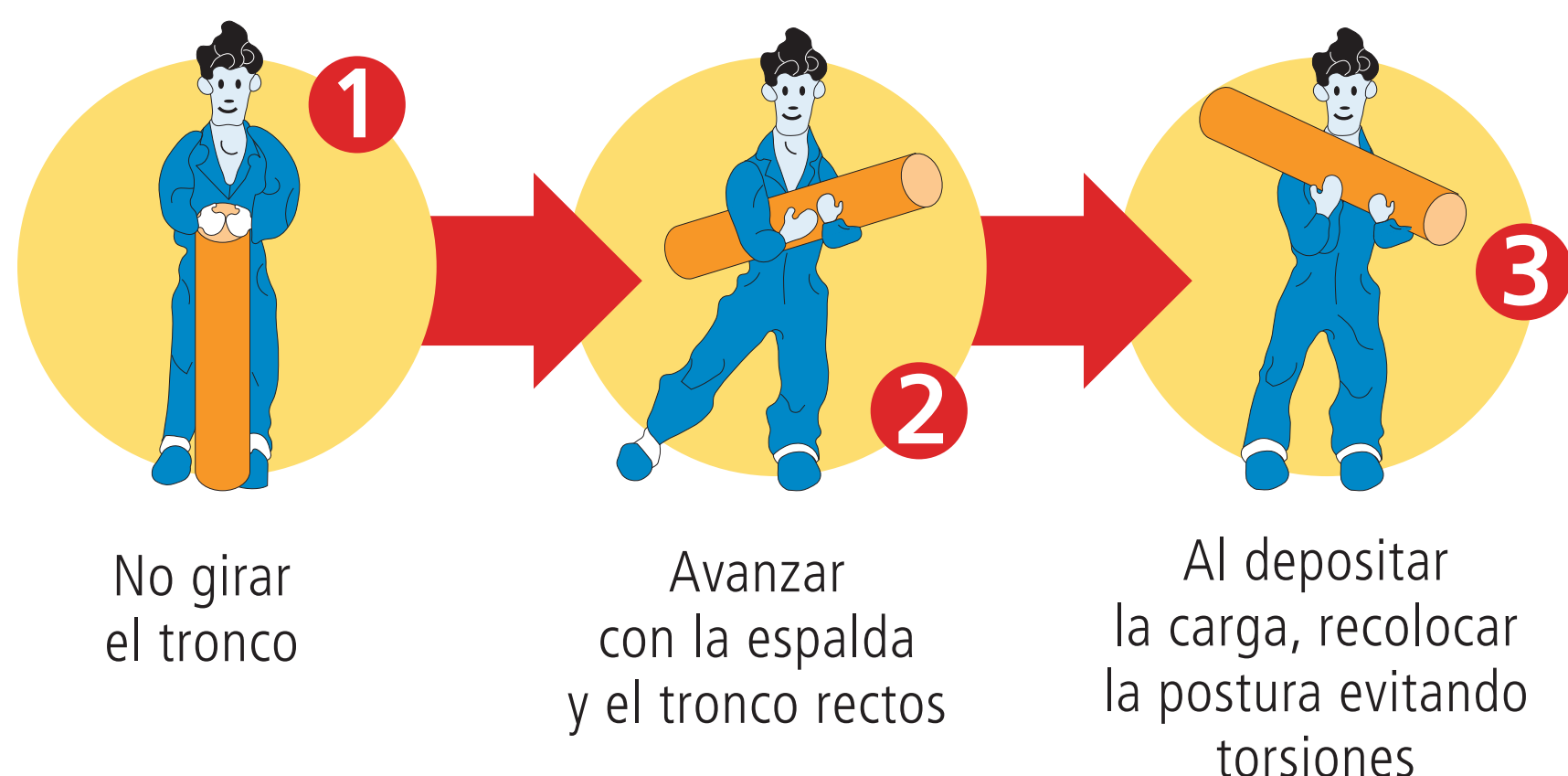
¡Cuida tu espalda!

Técnicas correctas de manipulación



Mantengamos la espalda recta

En todas las fases de la manipulación manual, **mantener la espalda lo más recta posible**, de manera que se eviten giros, torsiones o curvaturas que puedan dañar la columna



Evitar o minimizar el esfuerzo utilizando ayudas mecánicas

- ▶ Al colocar la carga, evitar giros y torsiones del cuerpo
- ▶ Observar el peso y el centro de gravedad de la carga
- ▶ Planificar el recorrido a realizar

Recuerda:

- ✓ Planificar
- ✓ Evitar giros y torsiones
- ✓ Utilizar medios auxiliares



Fraternidad
Muprespa

Tu Mutua