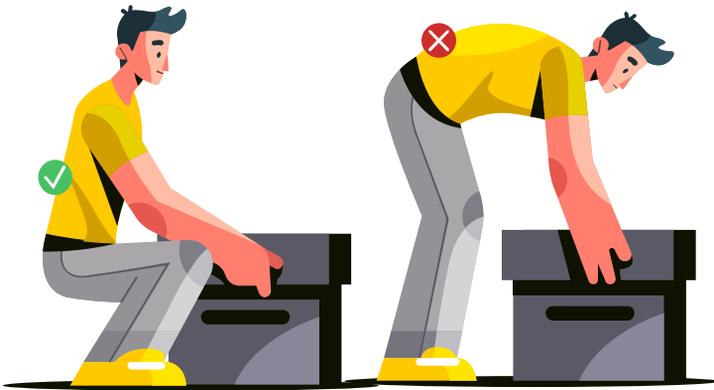


# CUIDADO DE LA ESPALDA EN EL TRABAJO

**1.-Mantener una Postura Correcta:** Mantener una postura adecuada es fundamental. Siéntate o párate derecho, con los hombros hacia atrás y el abdomen contraído para brindar soporte a la espalda baja.



**2.- Levantar Objetos Correctamente:** Al levantar objetos pesados, dobla las rodillas y mantén la espalda recta. Usa la fuerza de tus piernas para levantar, en lugar de inclinarte desde la cintura.

**3.- Utilizar el Mobiliario Adecuado:** asegúrate de que la carga no exceda el límite permitido para carga manual 25 kg Hombres y 15 kg Mujeres, de lo contrario se usara equipo auxiliar.



## CAPACITACIONES CON DC-3

[issma.com.mx](http://issma.com.mx)

[ventas@issma.com.mx](mailto:ventas@issma.com.mx)

444 692 0791