

# PROTEGE TU ESPALDA (II)

- La manipulación manual de cargas es responsable, en muchos casos, de sobrecarga sobre el sistema músculo esquelético condicionando la aparición de fatiga física o de lesiones ( torceduras, distensiones, etc. ) que pueden afectar a cualquier zona del cuerpo, especialmente el miembro superior y la espalda, sobre todos la región dorso lumbar.
- Para evitar estos riesgos, además de una correcta manipulación de la carga, en la medida de lo posible, utilice equipos adecuados que minimicen el impacto de la misma.

## TU ESPALDA DECIDE POR TÍ



**RECUERDE:**

**EL USO DE AYUDAS MECÁNICAS  
TE AYUDARÁ A PROTEGER TU ESPALDA.**

Píldora nº 15.1 2022