

# Levantando y Cargando Peso con Seguridad

Arte y Diseño: Salvador Sáenz Color y asistencia de arte: Uriel Sáenz  
Para acceder a una versión electrónica gratuita de este material, visite [www.nycamh.org](http://www.nycamh.org)  
El financiamiento para la producción de este material fue proporcionado por NY State Occupational Health Clinic Network

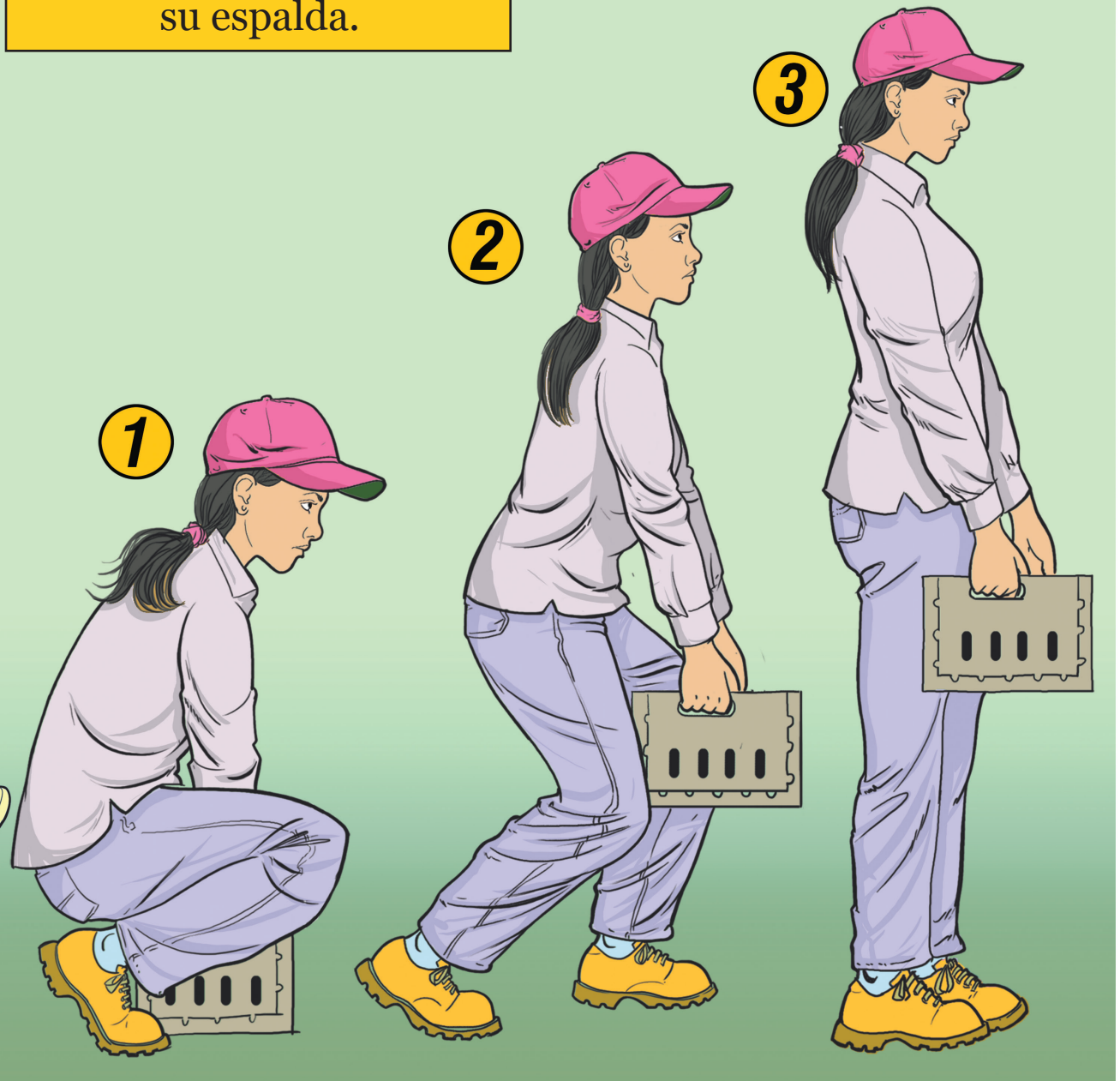


Una espalda lastimada puede mantenerlo fuera del trabajo por semanas o hasta meses.

Cuídese.  
Estírese  
antes de  
iniciar  
su turno.



Recuerde siempre levantar con sus piernas y no con su espalda.



Cuando sea necesario use carritos o un pallet jack para mover cargas pesadas.



Con trabajos repetitivos trate de cambiar su posición frecuentemente.

