

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
El financiamiento para la producción de este material fue proporcionado por NY State Occupational Health Clinic Network



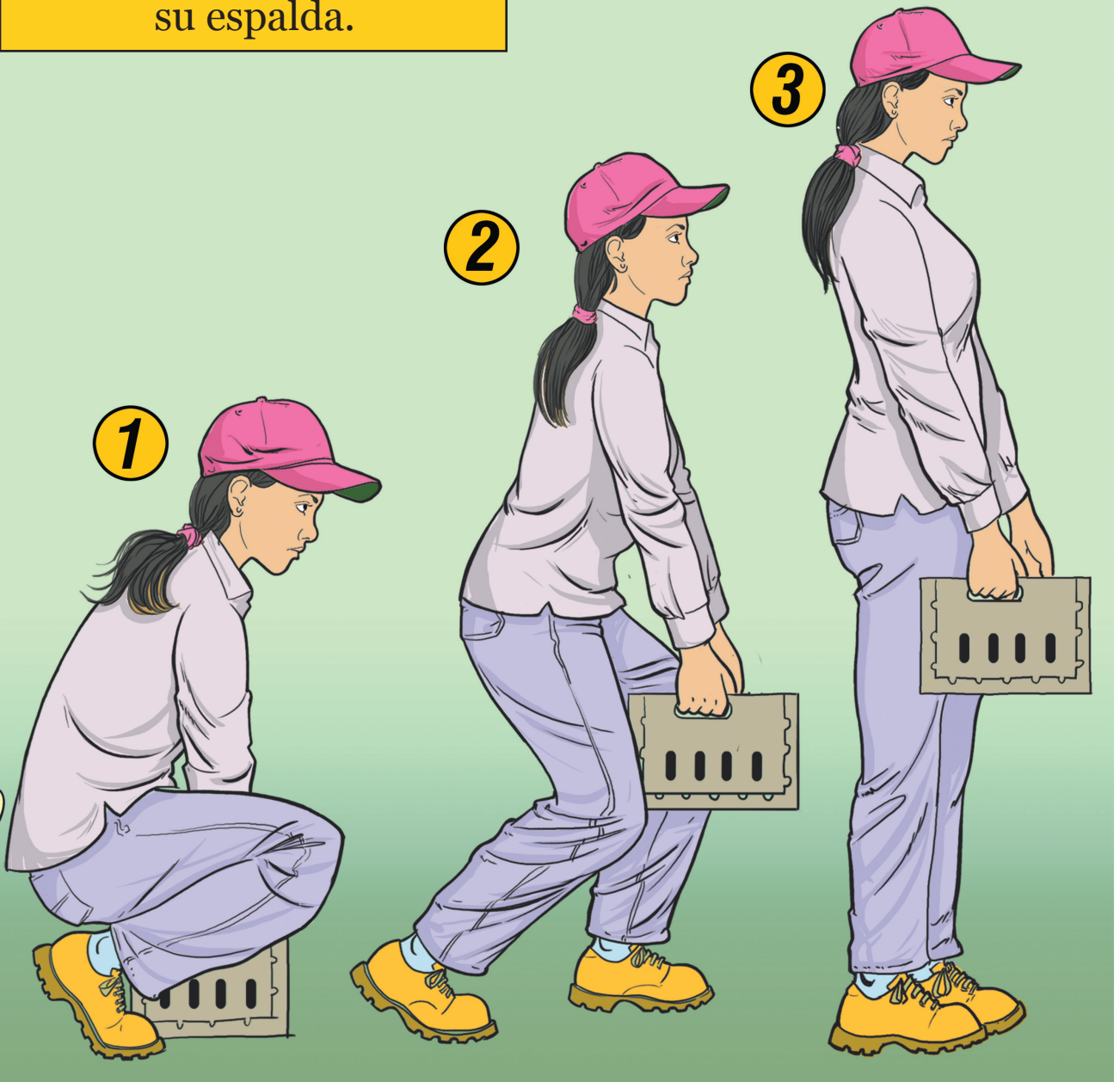
Bassett Healthcare Network
New York Center for Agricultural
Medicine and Health

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.

