

Bienestar Físico PREVENCIÓN DE LOS TME



Da la espalda a los Trastornos Musculoesqueléticos



Cervicalgias



Manejo de cargas



Trabajo sentado

Ayúdate y que te ayuden

MANIPULACIÓN DE CARGAS



Actídate

HÁBITOS DEL DÍA A DÍA



De pie sin cansarte

TRABAJA DE PIE CÓMODAMENTE



Al sentarte, relájate

TRABAJA EN TU SILLA CÓMODAMENTE



Todo a mano siempre

COLOCA BIEN TUS ÚTILES DE TRABAJO



Cuídate al volante

CÓMO SENTARSE AL VOLANTE



Dale un respiro a tu cuerpo

FORTALECE TU ESPALDA



Prevenir está en tus manos

CUIDA TUS MANOS Y MUÑECAS



Tu vista necesita un descanso

RELAJA TUS OJOS



Cuida tu postura

ERGONOMÍA EN EL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES



Quando duermas, descansa

DESCANSO NOCTURNO



Bienestar integral

VIDA SANA TODO EL AÑO

