



ServinUnión S.A.S
LAVANDERÍA



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Tips de higiene postural



Levantamiento de cargas:

- Dobla las rodillas, no la espalda.
- Mantén la carga cerca del cuerpo.
- Usa ambos brazos y evita giros de la columna.
- Mantén el peso del cuerpo y ubícate de frente al elemento que realizaras la manipulación.

Postura de pie prolongada:

- Cambia de pierna de apoyo.

