

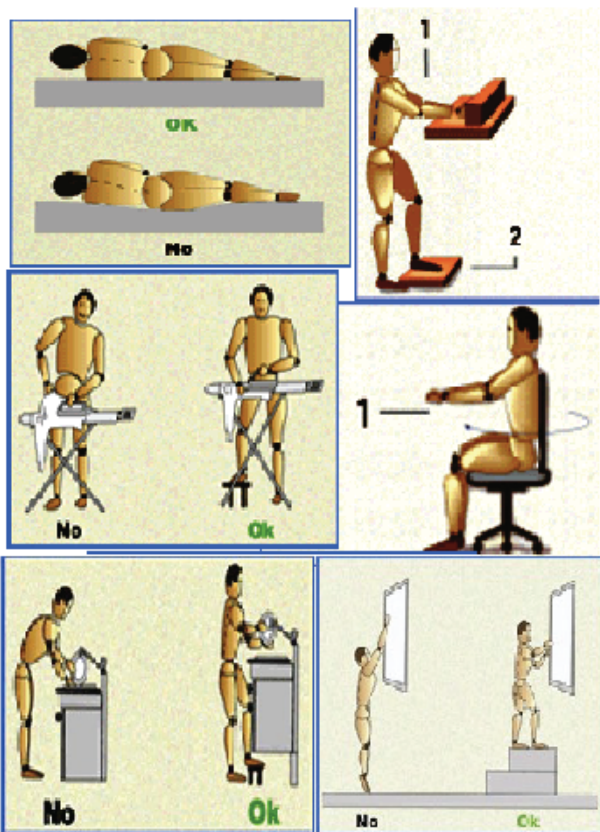
# GUIA DE RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES

## Higiene Postural



Es la postura correcta que se debe adoptar al realizar las actividades de la vida diaria.

Posturas:  
Bípeda o de pie, Sedente o sentado y Decúbito o acostado.



## Manejo de Cargas

Situación / Peso (kg)	Hombres	Mujeres
En General	25Kg	15 Kg
Para mayor protección	15 Kg	9 Kg
Trabajadores entrenados	40 kg	24 kg

Flexione las piernas, mantenga la columna recta, mientras levanta el peso acercándolo lo que mas pueda a su cuerpo.



## Pausas Activas

Son ejercicios que se hacen en el lugar de trabajo, que ayudan a reducir la fatiga laboral y las molestias osteomusculares causadas por posturas incorrectas, movimientos repetitivos, manejo de peso, entre otras.



**ES TIEMPO DE PENSAR EN TU SALUD!!  
AYUDA A CONTROLAR LOS RIESGOS  
A LOS QUE ESTAS EXPUESTO!!**