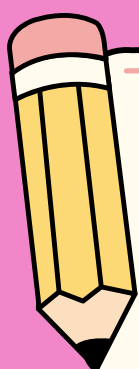


RECOMENDACIONES PARA PERMANECER DE PIE Y AGACHARSE

Adoptar posturas correctas al estar de pie o agacharse ayuda a evitar lesiones, reducir la tensión muscular y proteger la columna vertebral.



Consejos para el manejo de cargas - Posipedia



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
LA MUJER