

Trabaje con moderación

Qué hacer para evitar lesiones ergonómicas:



Trabaje en una posición cómoda



Levante, baje, empuje, tire, alcance o estire con moderación

Evite los movimientos repetitivos



Cambie con frecuencia la manera de sentarse o pararse

EVITE LAS LESIONES ERGONÓMICAS

Pérdida de fuerza de agarre

Sensibilidad

Entumecimiento u hormigueo

Tenga en cuenta estos síntomas

Dolor o hinchazón



Proud Member