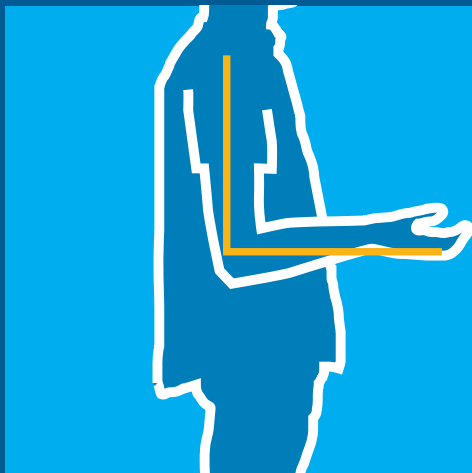


# Adopte una postura neutra

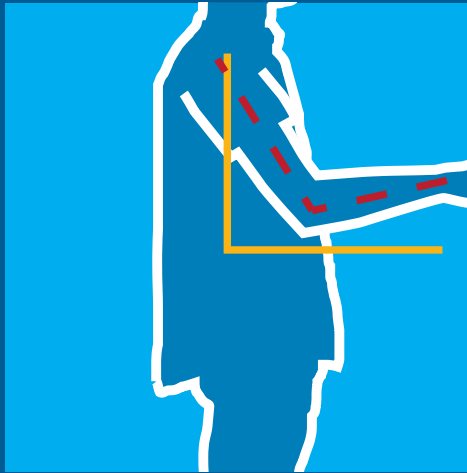
Procure no adoptar posturas demasiado exigentes de manera frecuente o, si lo hace, no las mantenga durante mucho tiempo sin interrupción.

Coloque los equipos y materiales directamente frente al cuerpo. Al levantar peso, evite estirarse hacia un lado o torcer la espalda. Use una escalera de mano para alcanzar objetos en lugares altos y evite realizar tareas por encima de la cabeza.

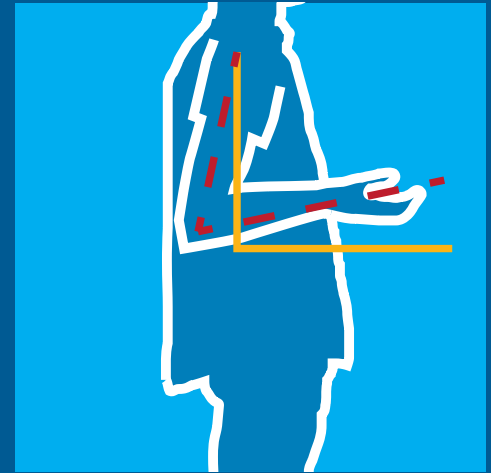
## Postura neutra



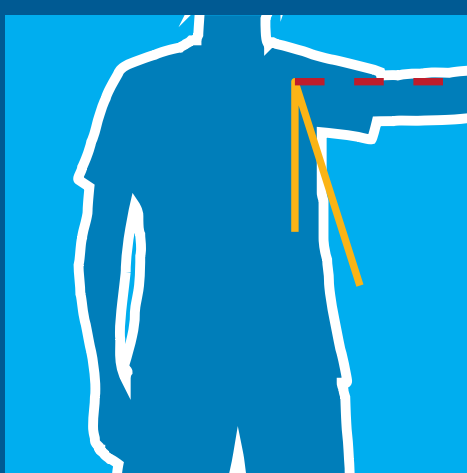
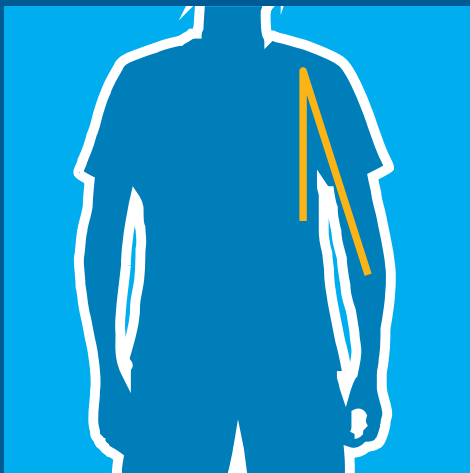
## Mala postura



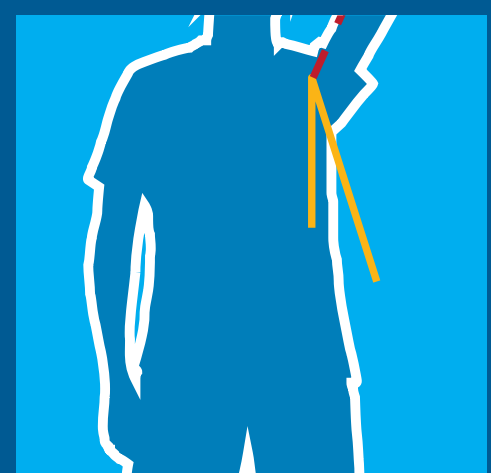
Flexión de hombro



Extensión de hombro



Abducción de hombro



Abducción y extensión de hombro

Esté siempre atento a las molestias, el dolor y la fatiga. Recuerde adoptar posturas neutras y tomarse tiempo para descansar y hacer estiramientos.

