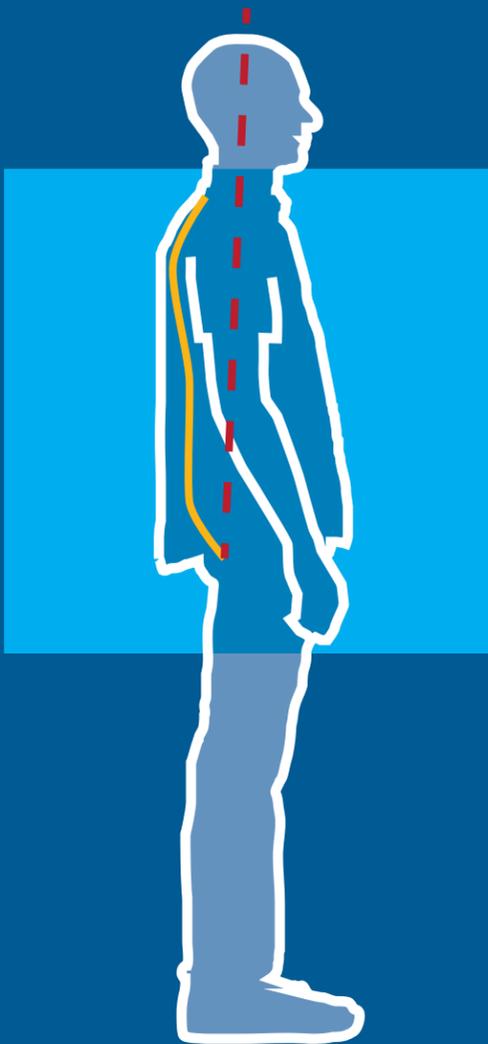


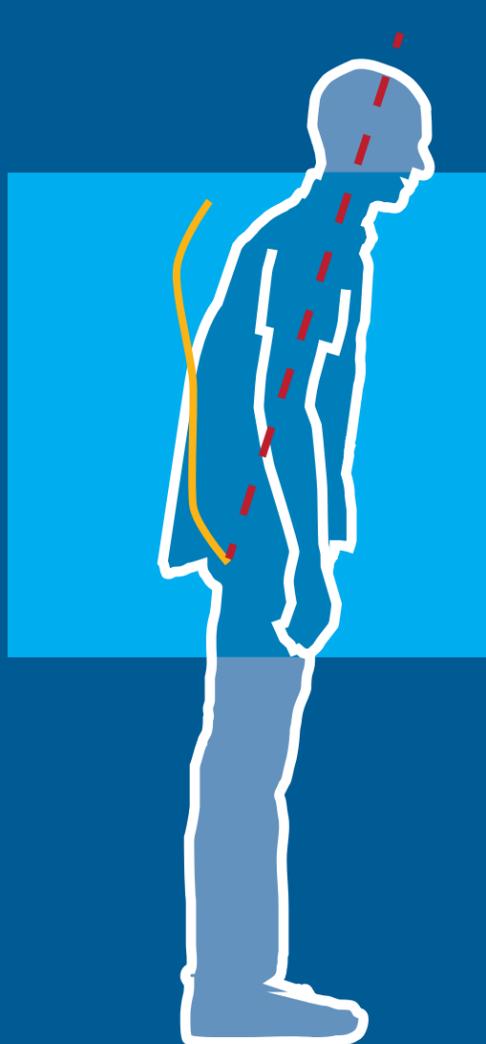
Mantenga la columna en posición neutra

Mantenga el cuello y los hombros relajados, mueva levemente la barbilla hacia adentro y la pelvis hacia adelante para lograr que las caderas estén alineadas con los tobillos y mantenga el abdomen contraído. Evite los movimientos de torsión y flexión que puedan ejercer presión sobre los discos de la columna.

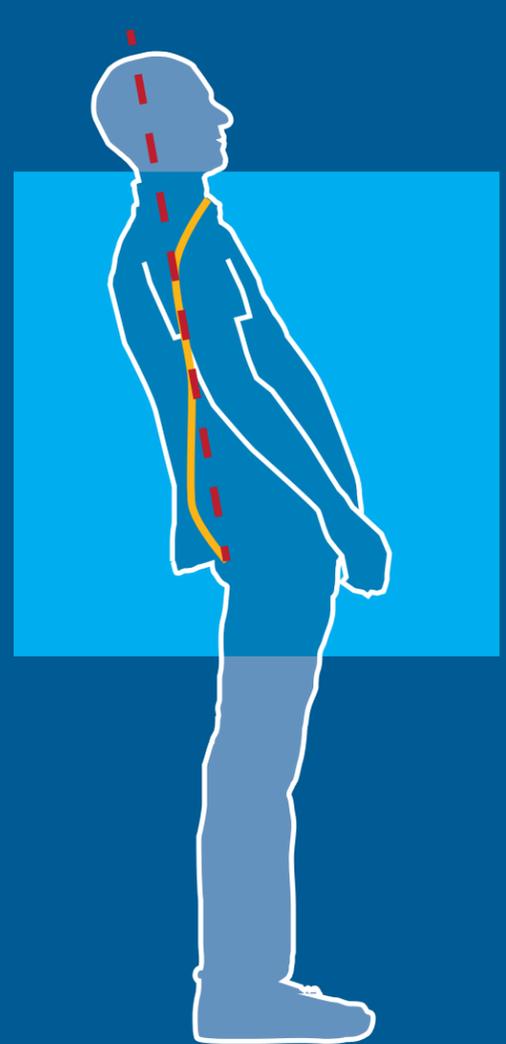
Postura neutra



Mala postura



Flexión de la espalda



Extensión de la espalda

Si debe permanecer de pie durante largos períodos, manténgase atento a los posibles malestares y dolores. Para reducir las molestias y la fatiga, mantenga la columna en posición neutra, cambie de posición de vez en cuando y recuerde descansar cada cierto tiempo y hacer estiramientos.



 AccidentFund  UnitedHeartland  CompWest  ThirdCoast Underwriters

Todas las pólizas son suscritas por una filial de seguros autorizada. Para obtener más información, visite afgroup.com. © AF Group.