

# Levanta con cabeza, no con la espalda

- ✓ Flexiona las rodillas.
- ✓ Mantén la espalda recta.
- ✓ Acerca la carga al cuerpo y evita giros bruscos.
- ✓ No levantes más de 25 kg solo.
- ✓ Pide ayuda cuando sea necesario.



**Tu espalda no tiene  
repuesto, cuídala**