

# HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS

1. Es un movimiento incorrecto y es un factor de riesgo en la higiene postural



2. Es clave para trabajar con mayor comodidad.



3. Según el Decreto 2400 de 1979 menciona los kilos o carga máxima de levantamiento permitida para hombres

12 KI

50 KI

4. Forma adecuada de levantar carga



4. Forma inadecuada de sentarse

