

## Trastornos musculo-esqueléticos

### Recomendaciones para trabajadores



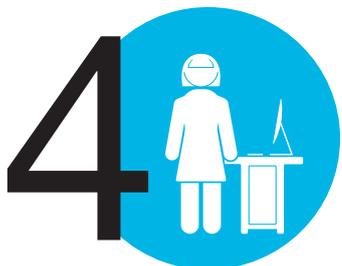
**1** Un buen calentamiento al principio de la jornada ayuda a mantener en forma nuestro cuerpo, piensa en ti.



**2** Para que el dolor no te venza, vigila tu postura, todo pasa factura.



**3** Reduce el sedentarismo, si te pasas, caducas.



**4** Realiza cambios posturales siempre que puedas y de forma consciente.



**5** Al final de tu jornada recuerda: recupera, fortalece y descansa.