

Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos en Espalda

Punto de comprobación 13

Calentamiento para el manejo de cargas

Para reducir el riesgo y la incidencia de lesiones y trastornos musculoesqueléticos, es importante que el personal se mantenga en buena forma física.

Para ello, se recomienda la práctica de ejercicios de calentamiento, principalmente de las partes del cuerpo que suelen sufrir los efectos negativos del sobreesfuerzo realizado.

