

Recomendaciones

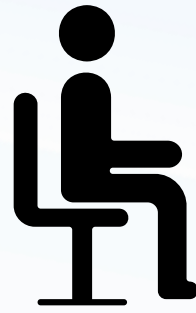
Primera

Mantener una postura adecuada



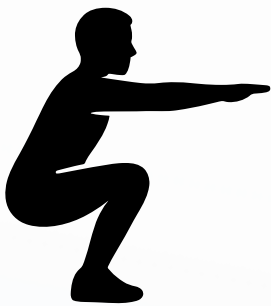
Segunda

Ergonomía en el trabajo



Tercera

Ejercicio físico regular
(Mínimo 3 veces a la semana)



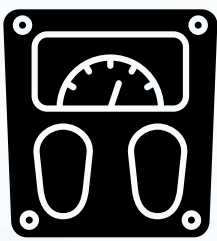
Cuarta

Realizar estiramientos musculares



Quinta

Cuidado del peso corporal



Sexta

Levantar objetos correctamente



Séptima

Colchón y almohada adecuados



Octava

Calzado adecuado



Novena

Hidratación y nutrición

