

achs seguro laboral

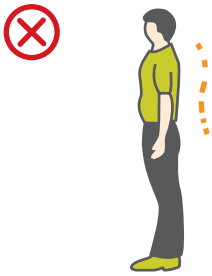
CUIDADEITOR

Yo soy Wilson Vasquez y durante 17 años he sido el utilero de La Roja. Siempre he cuidado a los jugadores, y hoy me uno a la Achs para cuidar a la selección y sus hinchas. Yo soy El Cuidadeitor.

Aprende a cuidar tu espalda

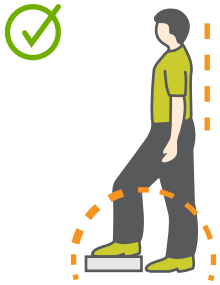
La columna vertebral forma el pilar central del tronco que soporta la cabeza, brazos y todas las partes del cuerpo ubicadas sobre las caderas. Esta carga, junto a una mala postura o movimientos incorrectos, pueden generar molestias a largo y corto plazo.

Posturas correctas para cuidar tu espalda



Incorrecto

Al trabajar de pie por largos periodos
Debes contar con un apoyo para pies (de unos 10 cms.) en el que puedas descansar un pie a la vez e ir alternando para proteger la columna lumbar.



Correcto



Incorrecto

Al trabajar sentado por largos periodos
Mantén la espalda completamente adosada al respaldo para evitar la fatiga muscular.



Correcto



Incorrecto

Al trabajar levantando peso
Agáchate siempre con la espalda recta y levántate de la misma forma. El esfuerzo deben hacerlo tus piernas, no tu espalda.



Correcto