



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

28 ABRIL: DIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD LABORAL



EN TU TRABAJO CUIDA TU POSTURA, TU ESPALDA TE LO AGRADECERA

Las malas posturas al dormir, al sentarse, al caminar, en el trabajo, la falta de ejercicio, los traumatismos y esfuerzos bruscos, la repetición de tareas físicas demandantes, el levantamiento de peso, la realización de movimientos que impliquen gran cantidad de flexiones, e incluso, el permanecer sentados o inclinados por largo tiempo, pueden ocasionar la aparición de dolor de espalda.