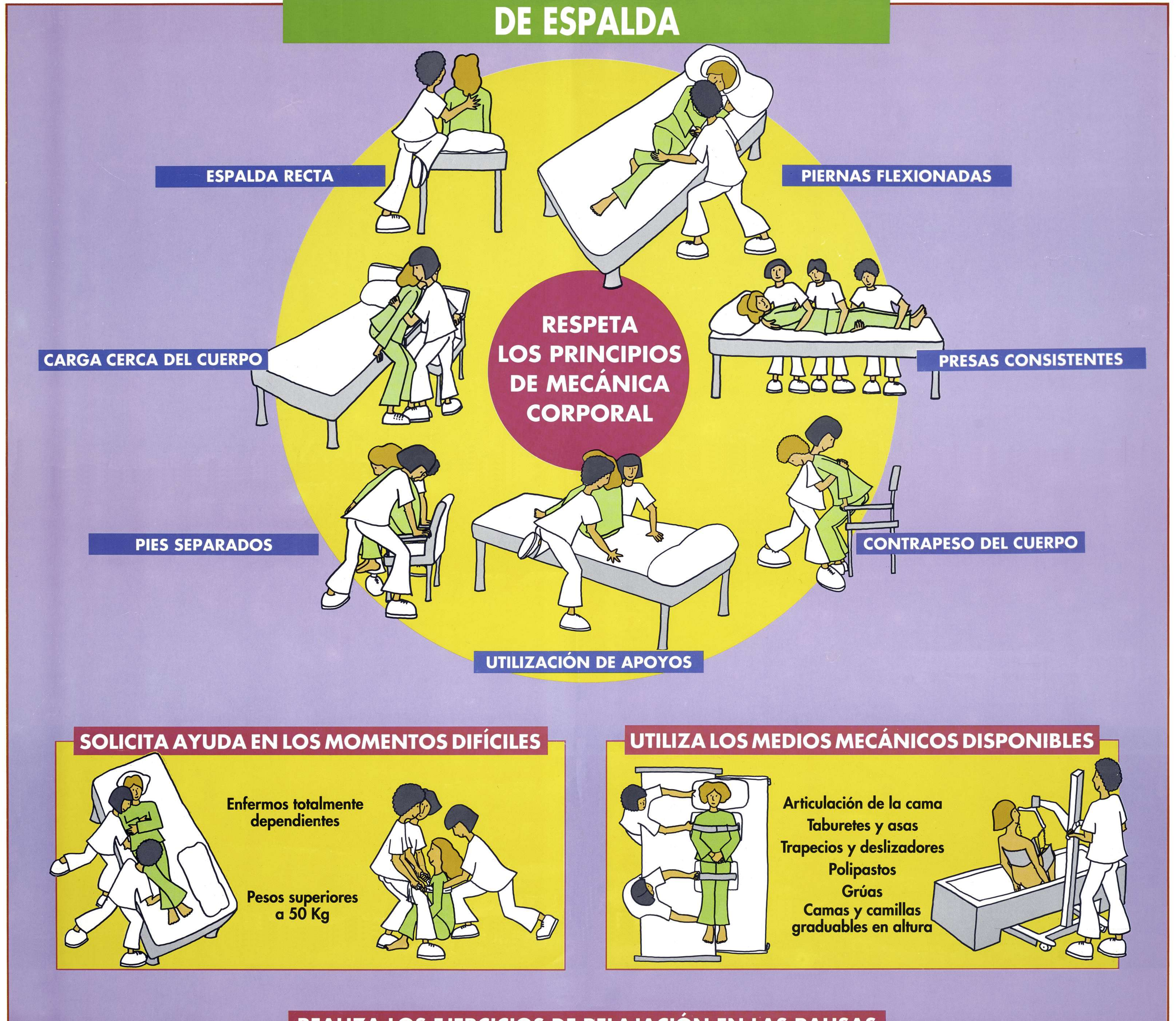


MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS

Si adoptas **POSTURAS CORRECTAS** en la movilización y traslado de enfermos:

- Tu espalda no te dolerá
- Te cansarás menos
- El enfermo será más autónomo

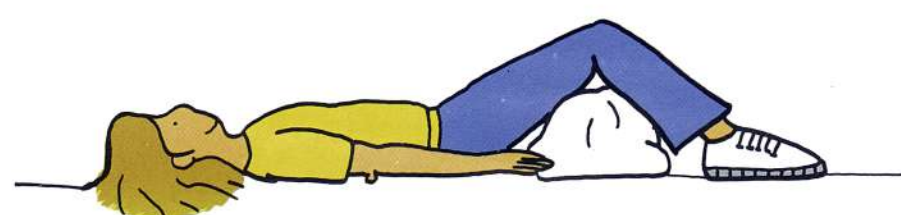
MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA



REALIZA LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN EN LAS PAUSAS



Posiciones de descarga de la columna



Estiramientos

