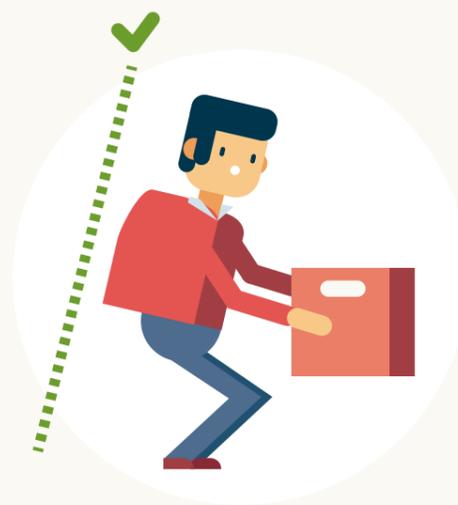
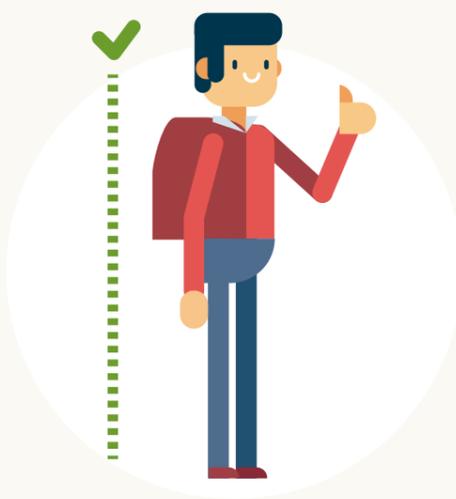
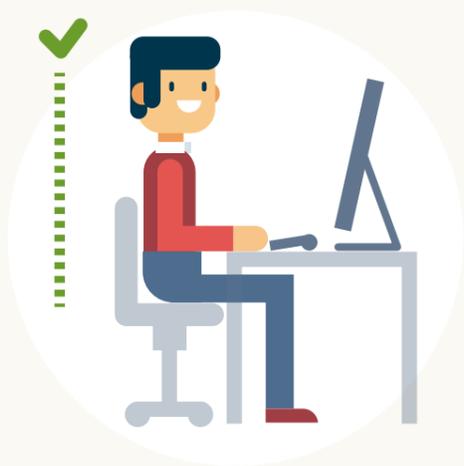


# POSTURAS INADECUADAS

POSTURAS CORRECTAS PARA UNA BUENA SALUD POSTURAL



El **80% de la población** padecerá algún trastorno de columna a lo largo de su vida

## EVITA LAS LESIONES



Corrige posturas incorrectas



Realiza estiramientos y pausas periódicas

Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.



Depósito legal: M-31636-2017  
NIPO (en línea): 272-17-066-7  
NIPO (papel): 272-17-065-1



inssbt  
Instituto Nacional de Seguridad,  
Salud y Bienestar en el Trabajo