

Se sentiría su hijo
mal si usted no pudiera
jugar baloncesto con él?



**Cuide su
espalda y
hombros para
que pueda
seguir
disfrutando
de las
cosas
buenas de
la vida**

No deje que su trabajo lo deje exhausto. Los movimientos repetitivos, especialmente si aquellos involucran el levantamiento de objetos pesados, mucha fuerza o posturas incómoda, pueden causar a través del tiempo, dolor en las articulaciones, músculos, tendones y la espalda. Manteniendo la misma posición por largos períodos de tiempo, como por ejemplo, manejando en carreteras que causan la vibración del vehículo, pueden causar dolor. Hay cosas que usted puede hacer para prevenir el dolor causado por el trabajo.

No deje que los esquinces y los dolores lo dejen a un lado.

- *Piense en la forma como hace su trabajo y trabaje con su empleador para hacer modificaciones.*
- *Use auxiliares mecánicos para levantar cargas pesadas y úselas adecuadamente.*
- *Si tiene que levantar manualmente, verifique el peso antes de levantarlo y mantenga la carga cerca de su cuerpo.*
- *Ajuste la posición de la silla de su camion si está manejando por un largo tiempo.*
- *No ignore las señales de dolor tempranas, repórtelas a su supervisor.*

Para más información sobre como reducir su riesgo de lesión, visite www.KeepTruckingSafe.org.

