



# En el trabajo, que no te obliguen a hacer el animal

Con el tiempo,  
te costará la salud

Si manipulas cargas utiliza medios  
mecánicos cuando sea posible o pide ayuda.  
Ten en cuenta el peso  
y el volumen de la carga.

Evitarás los trastornos  
musculoesqueléticos.

## Tienes Derecho. Reclama

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

DEPÓSITO LEGAL:  
M-39948-2016

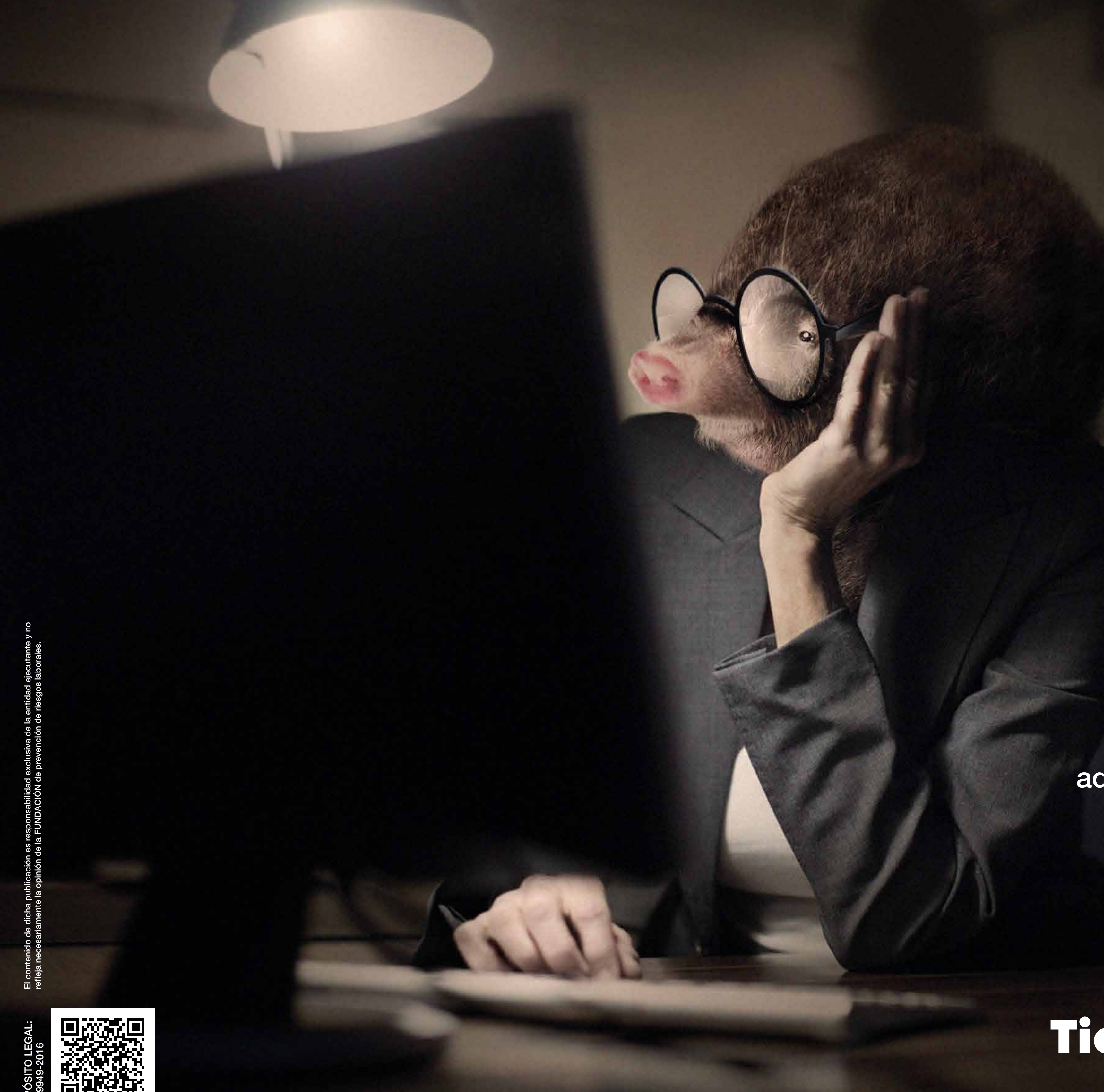


#NoEresUnAnimal | [www.ugt.es](http://www.ugt.es)

Con la financiación de: AI-0001/2015







**En el trabajo,  
que no te  
obliguen  
a hacer  
el animal**

**Con el tiempo,  
te costará la salud**

Siéntate bien, guarda la distancia adecuada con la pantalla, realiza pequeños movimientos y ejercicios para los músculos de cuello y espalda. Haz pausas cortas y frecuentes.

Evitarás los trastornos musculoesqueléticos.

**Tienes Derecho. Reclama**

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

DEPÓSITO LEGAL:  
M-39949-2016




**#NoEresUnAnimal | [www.ugt.es](http://www.ugt.es)**

Con la financiación de: AI-0001/2015







**En el trabajo,  
que no te  
obliguen  
a hacer  
el animal**

**Con el tiempo,  
te costará la salud**

Infórmate de los riesgos antes de manipular productos o sustancias tóxicas; demanda que los Equipos de Protección Individual estén en buenas condiciones y utilízalos; y exige que se vigile tu salud.

Evitarás enfermedades como el cáncer de origen laboral.

**Tienes Derecho. Reclama**

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

DEPÓSITO LEGAL:  
M-39960-2016



**#NoEresUnAnimal | [www.ugt.es](http://www.ugt.es)**

Con la financiación de: AI-0001/2015







# En el trabajo, que no te obliguen a hacer el animal

Con el tiempo,  
te costará la salud

Evita posturas extrañas  
o estáticas durante  
un tiempo prolongado  
y los movimientos repetitivos  
o forzados. Alterna las tareas  
y realiza pausas.

Evitarás los trastornos  
musculoesqueléticos.

**Tienes Derecho. Reclama**

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.

DEPÓSITO LEGAL:  
M-39951-2016



#NoEresUnAnimal | [www.ugt.es](http://www.ugt.es)

Con la financiación de: AI-0001/2015

