



# ¿Sabes que es posible prevenir el dolor de espalda?

MC MUTUAL te ofrece **CUIDA TU ESPALDA EN UN CLIC**, una serie de vídeos con ejercicios para adoptar un rol activo contra el dolor de espalda.

## ¿QUÉ ENCONTRARÁS?



Selecciona qué zona quieres trabajar y visualiza los tutoriales mostrados por un coach virtual. Tienes más de 30 disponibles. Con pocos minutos al día, podrás prevenir el dolor de espalda.



Si accedes de forma habitual, algunos días encontrarás contenido extra (consejos de salud, ejercicios adicionales, etc.).

## ¿CÓMO ACCEDER ?



Desde cualquier ordenador con conexión a internet, tablet o móvil.

Escanea el código QR,



o accede a través de [www.campus-mcmutual.com](http://www.campus-mcmutual.com)

USUARIO:

CONTRASEÑA:

tuespalda