



Renuévate

www.vivasindolorpr.com



TECNICAS DE AUTO AYUDA PARA LAS MAMAS

La terapia linfática es la forma más eficiente de eliminar inflamación y nódulos de los senos. En nuestra clínica proveemos esta terapia (**lea testimonio abajo derecha**). Las siguientes técnicas de auto-ayuda basada en la terapia les dará una forma simple de mantener el flujo linfático y así mantener la salud en el área de las mamas.

RECOMENDACIÓN—INSTRUCCIONES

Aplique las siguientes *8 técnicas* de auto-ayuda una vez al día. Repita la técnica 5 veces en cada lugar. La presión de sus manos sobre la piel debe ser liviana como una pluma de ganso.



1. Coloque los dedos índice sobre el espacio que existe entre el cuello y la clavícula. Deslice sus dedos hacia el centro del cuello. Repita 5 veces.



2. Con el brazo derecho elevado, coloque la mano izquierda debajo del codo. Deslice la mano hasta llegar a la axila. Repita 5 veces.



3. Coloque su mano izquierda completa en el costado derecho. Deslice su mano hasta llegar a la axila. Repita 5 veces.



4. Coloque su mano izquierda completa sobre el seno derecho. Deslice su mano hasta llegar a la axila. Repita 5 veces.



5. Coloque su mano izquierda completa debajo del seno derecho. Deslice su mano hasta llegar a la axila. Repita 5 veces. Repita pasos 3, 2, 1 para completar los ocho pasos en el lado derecho. Repita todos los pasos en el lado izquierdo.

PREVENCION Y

EL USO DEL SOSTEN

1. Nunca use el sostén para dormir.
2. Úselo menos de 12 horas al día.
3. Elimine el sostén con alambres
4. Disminuya el uso del "strapless"
5. Utilice el tamaño correcto
6. Practique respiraciones profundas
7. Haga ejercicios
8. Ríase a carcajadas
9. Practique técnicas de auto-ayuda
10. Elimine las toxinas, el fumar, etc.
11. Mantenga actitud positiva

TESTIMONIO

Llegue a la oficina del Sr. Fred Hernández con un nódulo en el seno derecho el cual me causaba mucho dolor. Luego de tres sesiones de terapia linfática el nódulo había desaparecido y con el todo las molestias que había tenido a lo largo de un año.

Magaly Fuentes Nieves, Naranjito, PR

**Para su cita llame hoy mismo
(787) 774-8383**

No se pierda a:



Fred Hernández

MPH, CHES,

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	VIERNES
WKVM 810 AM	Red 96.5 FM	wapa ^{TV}	Red 96.5 FM
Renuévate	¿Qué te duele?	¡Viva sin dolor!	SALUD PÚBLICA
7:30-8:30 p.m.	7:00 - 9:00 p.m.	8:30 a.m. Noticentro	7:00 - 9:00 p.m.

**en sus programas educativos
radiales y televisivos
todas las semanas.**



Avenida San Patricio # 832, San Juan, P.R. 00921
Tel 787.774.8383 • Fax 787.774.8389
www.vivosingdolopr.com