



Informaciones & Ayuda

BOLETIN MARZO, 2021



Uso excesivo del celular

Cuando usamos el celular mucho tiempo para ver aplicaciones, redes sociales, videos, jugar o cualquier cosa además de hablar por teléfono nos exponemos a consecuencias que pueden afectar nuestra salud.

La mala postura y el movimiento repetitivo pueden causar:

- Dolor de cuello
- Dolor de muñeca
- Tendinitis en las manos
- Desorden músculo - esquelético en la mano
- Síndrome del túnel carpiano
- Cervicalgia
- Cefaleas tensionales

Para prevenir estos problemas físicos lo mejor es tomar descansos cada 5 minutos de uso, mover las manos abriendo y cerrando los puños. Pero la mejor solución para no terminar visitando a un fisioterapeuta es no abusar del celular.



Beneficios de la mandarina

Contiene ácido fólico, vitamina C, antioxidantes, vitaminas E y B12.

Es perfecta para mujeres embarazadas o con anemia ya que favorece la absorción de hierro en la sangre.

Sus vitaminas y antioxidantes te ayudan a tener una piel y cabello saludables, incluso retrasa la aparición de canas.

Contiene mucha agua, fibra y poca azúcar, lo que hidrata y ayuda al hígado.



La importancia de el color en los lentes de sol



GRIS

Filtra la luz uniformemente, ideal para conducir o realizar deporte.



CAFÉ

Hace que los colores sean más brillantes, ideal para personas con miopía.



VERDE

No cambia mucho el color ni la claridad de la visión. ideal para hipermétropes.



AMARILLOS

Alto contraste en baja luminosidad, ideal para la nieve o fotofóbicos.



POLARIZADOS

Reduce el exceso de brillo, ideal para la pesca, navegación y la playa.