

## "SOLO BENEFICIOS"

Semanalmente la Clínica Puente del Común realiza para TODA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA, talleres y eventos de salud preventiva.

HOY JUEVES,

NO DEJES DE ASISTIR AL TALLER DE COLUMNA E HIGIENE POSTURAL

**Días:** Jueves 9 de Marzo (Repetición jueves 16 de Marzo)

**Hora:** 1:00 a 2:00 p.m.

**Lugar:** Salón G 207

En el taller aprenderás a reconocer los factores de riesgo, tanto individuales como los relacionados con el trabajo y estudio, que nos llevan a adquirir el Dolor de Espalda.

Además se brindarán pautas y técnicas de relajación que te permitirán controlar dicho dolor.

Recuerda que la prevención en salud es un factor esencial para nuestra calidad de vida. **AL RESPALDO TIENES LA INFORMACIÓN DE TODAS LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAREMOS EN EL SEMESTRE.**

Con este cupón podrás reclamar en el evento un vaso porta-utensilios y esferos de la Clínica.



Estos programas se llevarán a cabo en el Campus Universitario y serán subsidiados por la Clínica Puente del Común.

Los eventos pendientes para este semestre son:

- **Taller Psicopedagogía:** Realizar una evaluación del método de estudio, informar sobre la necesidad de un método de estudio adecuado y dar pautas para desarrollar hábitos de estudio eficientes. (4<sup>ta</sup> y 5<sup>ta</sup> semana de marzo).
- **Control de Nutrición y Dietética:** Evaluar peso, talla y masa corporal. Brindar pautas para una dieta alimenticia adecuada. (1<sup>ra</sup> y 2<sup>da</sup> semana de abril).
- **Taller del Centro de Atención Pulmonar:** Brindar herramientas que faciliten a las personas con patologías respiratorias, manejar sus deficiencias de forma preventiva y tratar la crisis asmática. (4<sup>ta</sup> semana de abril y 1<sup>ra</sup> semana de mayo).
- **Control de Colesterol y Triglicéridos:** Ofrecer un examen preventivo cuyo resultado permita evitar posibles complicaciones, mejorar la dieta y evitar la hipertensión arterial. (2<sup>da</sup> y 3<sup>ra</sup> semana de mayo).
- **Valoración y Autoexamen de la Glándula Mamaria:** Enseñar métodos de autoevaluación, detectar signos y síntomas, disminuir riesgo de cáncer. (4<sup>ta</sup> y 5<sup>ta</sup> semana de mayo).

EN LAS CARTELERAS INSTITUCIONALES DE LA CLÍNICA UBICADAS EN:  
LOS KIOSKOS, EL EMBARCADERO Y ENTRADA DEL PUENTE ROJO,  
TE INFORMAREMOS LOS DÍAS Y HORAS DE CADA UNO DE LOS EVENTOS.