

# BRINDAMOS SEGURIDAD

CUIDAMOS TU VIDA

## Medicina Preventiva



### CAPACITACIÓN

- Auditivas
- Visuales
- Vitalografía
- Toxicológicas



### CHARLAS

- Toxicología, las drogas sus efectos, consecuencias en la salud, la familia y el trabajo.
- Aprendiendo a comer sano.
- El sueño, como factor de riesgo en la conducción y en la calidad de vida.



### ACTIVIDADES ANTI ESTRÉS

- Pausas activas.
- Clases de baile.
- Yoga para el trabajo.
- Técnicas de relajación Isha.