



# Viva Sin Dolor

[www.vivasindolorpr.com](http://www.vivasindolorpr.com)

## TECNICAS DE AUTO AYUDA PARA LA VISTA

### RECOMENDACIÓN—INSTRUCCIONES

Este ejercicio puede ser realizado diariamente para aliviar el agotamiento de la vista. Pueden ser realizados en cualquier secuencia, hasta una cuenta de ocho (8). Esto es, haga movimientos circulares en cada punto por un conteo de ocho (8) antes de seguir al próximo punto. Presión profunda debe ser aplicada, suficiente para poder sentir molestia en el punto que está estimulando. La molestia desaparecerá en cuanto termine de estimular el punto. Debe notar los resultados - refiérase a vista mejorada, inflamación alrededor de los ojos disminuida, ojos más alerta y menos agotados.

1



Aplique presión debajo de los pómulos, del ancho de dos dedos de las narices, en línea vertical con las pupilas. Realice movimientos circulares por una cuenta de ocho (8). ◀ ◀

2



Aplicando presión con los dedos índices doblados, deslice los dedos desde la parte interior de los ojos (arriba y abajo) hacia fuera. Desde la nariz en dirección a las orejas, hasta el final de las cejas. (Ocho Veces) ◀ ◀

3



Apique presión en el punto blando de la parte interior del entre ceja. Realice movimientos circulares en el punto por una cuenta de ocho (8) ◀ ◀

4



Apique presión en los puntos blandos externas de las cejas. Realice movimientos circulares en el punto por una cuenta de ocho (8). ◀ ◀

5



Apique presión, debajo de las esquinas interiores de las cejas (la mejor forma de estimular estas áreas es colocando la punta de los dedos por la línea del cabello en la frente y los pulgares en el hueco de los ojos y realizar movimientos circulares por una cuenta de ocho (8). ◀

Haga su cita hoy mismo  
al teléfono:

**(787) 774-8383**

**Centro Neuromuscular  
del Caribe**

**Terapia para dolores:**

- De cuello
- De espalda baja
- Ciático
- Cabeza
- "Carpal tunnel"

Lunes a Viernes 9am—7pm

Sábados 9am—4pm

#832 Ave. San Patricio



Sintonice Nuestra Sección En  
WAPA-TV CANAL 4  
Viernes Edición De Las Noticias  
8:30am



# TESTIMONIOS

Cuando llegué a la oficina de Fred Hernández estaba enferma tanto física como emocionalmente. Al día de hoy después de solo 4 terapias me siento con una esperanza nueva, ya que no siento la mayor parte de mis condiciones como dolor generalizado, mareos, inflamaciones, digestión lenta y otros. Espero con la ayuda de mi Dios, Jehová y de Fred estar mucho mejor muy pronto.

Sandra Román, Levittown.

Fred Hernández me rehabilitó totalmente la pierna izquierda, en la que había sufrido un desgarre serio en el 1996. El primer médico que me atendió me informó que había perdido alrededor de media pulgada de masa muscular. Antes de llegar a donde Fred Hernández en el 2002 estuve en varios centros de medicina deportiva en el área metropolitana y la isla y con médicos durante años. En ocasiones mejoraba, pero siempre volvía a recaer. Fred sanó mi pierna en 3 o 4 sesiones.

Irma Iranzo

Historiadora

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



Sintonice Nuestra Sección En  
WAPA-TV CANAL 4  
Viernes Edición De Las Noticias AM



**¿CONOCE TECNICAS PARA ALIVIAR TU DOLOR!**

**NO TE PIERDAS:**

*¿Qué te Duele?*

→ **MIÉRCOLES DE 7:00 p.m. @ 9:00p.m.-**

**POR:**

