



Guía De Ejercicios Para Embarazadas

¡Felicidades, futura madre! Sabemos que este es un momento muy emocionante de tu vida y en el cual, tu cuidado es esencial.

Tu cuerpo está cambiando tremendamente y necesita descansar y regenerarse, en orden de favorecer el crecimiento de tu bebé y mantener tu propio bienestar.

Y es que, un embarazo saludable es el inicio de una vida saludable.

Por eso en Philips AVENT hemos ideado para ti, junto a la bailarina y educadora Cindy Sosa, la especialista en yoga prenatal Elizabeth Urdaneta del Centro de Yoga y Bienestar HOM y la Gineco-obstetra, Dra. Eva Fernández esta guía compuesta de una sesión básica de yoga y recomendaciones para **energizarte, relajarte y estirarte**, de modo que tu bebé y tú compartan más a gusto tu cuerpo y lleguen al momento del parto más conectados; **mamá y bebé son un gran equipo y es un lazo que se construye desde el embarazo.**

Esta guía y toda la información incluida no pretende ser un consejo médico y no trata ni diagnostica condiciones durante el embarazo. Por favor, consulte a su médico para cualquier pregunta o inquietud relacionada con la salud antes de practicar estos ejercicios.

Hacer alguna forma de ejercicio físico durante la etapa de gravidez, es beneficioso para la mayoría de las pacientes. La intensidad de dicho ejercicio dependerá de su condición física y la regularidad con la que anteriormente acostumbraba a hacer este tipo de actividad. Sin duda alguna, el beneficio se verá reflejado tanto en la madre y en su momento de parto, como en el bebé; por lo cual es recomendado dialogar este tema en las primeras consultas obstétricas, con la finalidad de conseguir la aprobación del especialista a cargo.

Es ideal hacer por lo menos 2 horas y media de actividad física moderada durante la semana, en mujeres saludables y que no son muy activas. Si hizo ejercicio con regularidad previo al embarazo, y se encuentra en buen estado de salud, puede continuar con los mismos, con ciertas modificaciones, de ser necesario. De no tener la costumbre, la paciente puede comenzar despacio, e ir aumentando el nivel de manera gradual a medida que su cuerpo así se lo permita.

Disfrutar de bailar, nadar, yoga, pilates, caminar, son algunos de los ejemplos de actividades seguras altamente sugeridas.

Debemos de recordar siempre mantener la hidratación, utilizar ropa cómoda y calzado seguro. Frente a cansancio importante, palpitaciones, algún tipo de dolor, jadeo o falta de aire, es necesario detener el ejercicio por lo menos hasta recomponerse.



Hom (El hogar del Bienestar)

HOM, el Hogar de Bienestar, nace en el 2016 con la intención de ofrecer un lugar con los servicios necesarios para el bienestar holístico, todo bajo un mismo techo.

Dentro de nuestras clases está Yoga Prenatal. Esta bella clase está diseñada especialmente para acompañar a la familia en las etapas del embarazo, parto y postparto.

Aquí combinamos ejercicios de relajación, visualización, respiración, movimientos y posturas para fortalecimiento y flexibilidad, tips de alimentación, estimulación intrauterina, masajes, apoyo emocional y consejos para un embarazo y maternidad feliz.

Las invito a que prueben esta hermosa práctica para fortalecer su conexión con el bebé, a la vez que, como madres, logran mayor consciencia de cada cambio de su cuerpo, su mente, emociones, patrones de conducta, etc. Obtendrán herramientas muy útiles y el apoyo para vivir cada etapa de su embarazo de una forma, sutil y pacífica.

HOM se encuentra ubicado:

Calle Agustín Lara #1, Piantini;

teléfono (809) 563-2244.

Encuentranos en nuestras redes como @somoshom.



Sra. Alicia León

Fundadora y directora de HOM

Antes de empezar

Mi nombre es Cindy Sosa, Soy dominicana, profesional de la danza y madre de Sol.

¡Cuenta la leyenda, que las futuras madres deben de cesar toda actividad física durante el embarazo! **-FALSO**. Los estudios médicos han demostrado que realizar una actividad física durante el embarazo hace maravillas a tu salud y a la de tu bebé. ¡Si tú te sientes bien, el también!

El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda a *mujeres sin complicaciones en el embarazo, realizar de 20 a 40 minutos de ejercicio físico moderado de 3 a 5 días a la semana.

Como bailarina, coreógrafa y maestra he dedicado mi vida al arte del movimiento del cuerpo y durante mi embarazo hice una búsqueda de ejercicios que resultan a favor de la mujer durante el ejercicio más importante y demandante de su vida; la gestación de su bebé.



Dentro de los beneficios más notables que obtenemos al ejercitarnos se encuentran:

- Contrarrestar los cambios negativos de humor debido a las hormonas, mejorando así el estado de ánimo.
- Regulador natural del sueño, por lo tanto, ayudan a dormir mejor.
- Disminuyen los dolores y molestias musculares típicas del embarazo.
- Te mantienes en forma de cara al parto, fortaleciendo el cuerpo.
- Crear resistencia física, favorece la recuperación después del embarazo.
- Reduce el riesgo de diabetes gestacional y preeclampsia.
- En caso de que ya exista una condición, el ejercicio te ayudará controlar y prevenir Cualquier complicación.

Es muy importante escuchar tu cuerpo

A mí la práctica de yoga me ayudó mucho a mantenerme relajada, a prepararme para el parto y me permitió también mantenerme conectada conmigo misma. He seleccionado varias posiciones de yoga prenatal y **en conjunto con la especialista en yoga prenatal Elizabeth Urdaneta hemos ideado una rutina que podrás hacer en casa como parte de tus cuidados.**

En cada sesión de Yoga recuerda que:

- Sigue tu cuerpo, y atiende lo que sientes.
- Nada que duela se hace.
- Respira conscientemente a cada instante y si notas que te distraes vuelve a la respiración para enfocar tu atención.
- Si al realizar alguna postura notas dificultad para respirar, cede un poco hasta encontrarte cómoda en ella. Cada cuerpo es distinto y hermoso en su fuerza y flexibilidad propia.
- Mueve tu columna en todas las direcciones para que fluya la energía por todo el cuerpo.
- Coloca un propósito para tu práctica, piensa: qué te motiva, qué deseas lograr.
- Todo lo que tu cuerpo siente y tu mente piensa es importante, no lo rechaces, abrazarlo con amor.

La Respiración

La respiración es lo más importante para relajarte y es uno de los aspectos principales dentro de la práctica del yoga prenatal.

Realiza siempre que puedas este ejercicio de respiración:

1. Acuéstate sobre tu lado izquierdo con una almohada debajo de la cabeza, el abdomen y entre las rodillas, que ayudará a relajarte y mantener las articulaciones y los músculos en buen estado.
2. Respira por la nariz y exhala por la boca, de manera profunda, regular y lenta, sintiendo tu abdomen en expansión con cada respiración.
3. Cierra los ojos. Visualiza la tensión y la sensación que sale de tu cuerpo, y repite alguna palabra o frase, que te ayude a sentirte bien y a relajarte. Al exhalar, céntrate en cómo la tensión sale de tu cuerpo. Comienza con los dedos de los pies y avanza gradualmente hasta la parte superior de tu cabeza; concéntrate en cada parte de tu cuerpo y siente cómo sale la tensión de esa área a través de tu respiración.
4. Comienza por los dedos de los pies, sigue gradual por tus tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos glúteos, estómago, pecho, brazos, cuello, cara, ojos, frente y parte superior de la cabeza. Sigue respirando lentamente y céntrate en un área a la vez, de manera que no pases a la siguiente zona del cuerpo hasta que se haya relajado la zona anterior.
5. Continúa respirando y relajando todo el cuerpo, en un estado tranquilo durante varios minutos. Acompaña los ejercicios de respiración con música suave, dotada de sonidos de la naturaleza, que suelen ser muy útiles.

**¡Y ahora empecemos
la sesión de yoga!**



Posición de la Montaña (Tadasana)

Esta primera posición ayuda a desarrollar el equilibrio físico y mental despertando el cuerpo desde los pies a la punta de los dedos, mejora la postura, siempre y cuando al realizarla seamos conscientes de nuestro cuerpo.

Es muy importante repartir el peso del cuerpo entre los dos pies, bajar hombros, separar vértebras y pensar en proyectar tu cuerpo hacia arriba desde el nivel de las caderas hasta los

dedos de la mano y proyectar hacia abajo desde los muslos hasta la planta de los pies.

Trata de utilizar esta posición como transición entre las posiciones de estiramiento que realizarás de pie.



Estiramiento lateral del torso (Utthita Tadasana)

Partiendo de la posición anterior inclina el torso hacia un lado y luego hacia el otro, sin dejar de proyectar hacia ambas direcciones. Mantén los hombros abajo y el peso entre los dos pies, alargando el cuello.



La Diosa (Utkata Konasana)

Así como su nombre lo indica, esta postura te ayudará a ganar confianza en ti misma.

Fortalece las piernas, la espalda y la zona pélvica. Debes de ser consciente de mantener la espalda recta, metiendo los glúteos y alinear las rodillas con los

dedos pulgares de los pies. A pesar de ser una postura de fortalecimiento es la primera fase para una postura muy recomendada para el tercer trimestre.



Inclinación hacia delante (Prasarita Padottanasana)

El dolor lumbar es una de las molestias más comunes del embarazo.

Esta pose simple pero efectiva ayuda a descomprimir la columna vertebral y alivia. Asegúrate de hacer este estiramiento con suavidad, ya que no deseas apretar tu vientre.

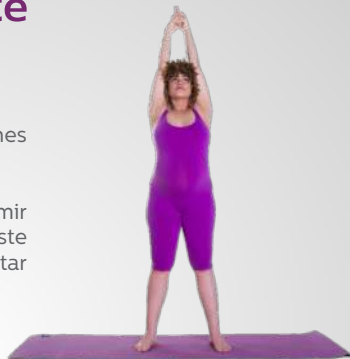
Instrucciones:

Póngase de pie cuidando su postura.

Abra las piernas lo suficiente para que, al extenderte hacia adelante, la panza tenga su espacio.

Estírese hacia adelante, intentando tocar el suelo con los dedos, pero con suavidad y sin bajar más de lo que pueda.

Un consejo: Si al inicio te resulta incómodo tocar el suelo con tus manos, puedes ayudarte colocando un cojín o una silla al frente de ti.



De cucullas (Malasana)

Esta postura ayuda a abrir las caderas, estira el tendón de Aquiles y el músculo tibial (que tanto peso extra reciben durante el embarazo), también sirve para estirar y tonificar los músculos de la cadera, alarga las tres curvas de la espalda y relaja las ingles.

Si es posible mantén los talones pegados al suelo, inclina el pecho hacia delante y coloca tu torso entre tus muslos.



Si te sientes inestable juntando las manos en el pecho pon las manos en el suelo hasta que te sientas segura.

Si tienes problemas de rodillas o tobillos debes de realizar esta postura con mucho cuidado o evitarla.

Un consejo: Aprovecha esta postura para practicar *ejercicios de Kegel”.



Posición del héroe (Vajrasana)

Alinéate con tu Héroe Interior

Esta postura cultiva la flexibilidad y la alineación en: caderas, piernas, rodillas, tobillos y pies, abriendo las caderas en una suave rotación interna. Da soporte a los sistemas Reproductivo, Urinario y de Eliminación, mejora la digestión.

Cultiva la firmeza y la atemporalidad, lo que nos conecta con nuestro héroe Interior.

Respira de forma consciente, lenta y profunda de 5 a 10 veces.

Nota: Si tienes problemas en rodillas, cadera o tobillos realiza esta postura con mucha precaución.

Instrucciones:

Desde cuclillas apoya suavemente rodilla y palmas de las manos en el suelo como si fueras a gatear. Ahora ve llevando suavemente los glúteos hacia atrás para sentarte sobre tus talones. Abre un poco tus piernas y si es necesario, coloca una almohada o cojín entre los talones y glúteos.

Alargue su espalda imaginando una línea de fuerza que atraviesa toda la columna vertebral de rodilla a coronilla, con los hombros relajados, y las manos descansando sobre ambas rodillas.



Gato y Vaca

(Marjaryasana & Bitilasana)

¡Relájate y estírate!

La secuencia de movimientos con la *Pose de gato y vaca es una excelente forma de tonificar suavemente los abdominales, mantener la flexibilidad de la columna vertebral y tonificar suavemente los brazos.

Esta secuencia también es una excelente manera de preparar a su bebé para que esté en la posición adecuada para el trabajo de parto.

Instrucciones:

- Póngase en posición cuadrúpeda. Las muñecas deben de estar justo debajo de los hombros, deben de estar igualmente separadas que las rodillas, que a su vez están abiertas al ancho de las caderas. La cabeza tiene que estar mirando hacia abajo y vacía tus pulmones.
- Inhala profundamente mientras elevas la espalda, arqueándola, sin despegar las manos del suelo y entras la cabeza entre los hombros, como se muestra en la figura B.
- Mantén la posición durante 10 segundos, respirando suavemente.
- Cuando llegues a 10 (contando interiormente), vuelve a la posición de la figura A, mientras expulsas el aire.
- Repite la Postura del Gato/ Vaca de 4 a 6 veces, siendo consciente de tu respiración.

Posición Vaca

Lo normal tras realizar la Postura del Gato es hacer la de la Vaca, arqueando la espalda hacia abajo y subiendo la mirada. Haz más énfasis en la postura del gato (como la figura A) para aliviar más las tensiones de la zona lumbar.



Posición Gato



Posición del niño con variación de piernas separadas (Balasana)

Esta postura ayuda a alargar las ingles, alargar la columna vertebral y abrir suavemente las caderas para prepararse para el parto.

Instrucciones:

- Siéntate arrodillada con las piernas abiertas y la panza en el medio.
- Respira profundo y luego extiéndete hacia adelante con los brazos estirados, sintiendo como relajas las zonas indicadas.

Tiempo recomendado: Permanece extendida hacia adelante mientras realizas 6 respiraciones profundas durante 2 minutos. Descansar durante un minuto y repetir una vez más.



Apertura de piernas (Upavishtha Konasana)

Si tu cadera está flexible se facilita tú trabajo de parto. Este estiramiento relaja tu cadera y tonifica los músculos de la columna.

Aguanta esta posición durante uno o dos minutos para beneficiar tus caderas e ingles.

Por supuesto, abre las piernas solo lo que

puedas, sin hacerte daño. No te intimides por la foto, ya que vale aclarar que nuestra modelo Yanhna Puello, tiene máxima apertura porque ha sido practicante de Ballet clásico.



Estiramiento lateral, haciendo más espacio para tu bebé.

Crea espacio para que tu bebé crezca con mayor comodidad, tanto para el como para ti. Asegúrate de mantener los hombros en su lugar, de tener una apertura de piernas cómoda para ti y de mantener los hombros bien alineados (sin encorvarte o arquear la espalda).



Piernas a la pared (Viparita Karani)

Piernas a la pared es una de las poses de yoga más efectivas para aliviar el estrés, retención de líquido e insomnio ya que ayuda a calmar el sistema nervioso. Se aconseja no tumbarse sobre la espalda (especialmente en el segundo y tercer trimestre), por eso una pequeña modificación en la posición **usando una almohada** que nos mantiene seguras de incomodidades. Si te es incómodo colocar las piernas en la pared puedes utilizar una silla y también te resultará muy beneficioso.

Tiempo recomendado:

Permanece en esta posición mientras realizas 6 respiraciones profundas o durante 2 minutos. Descansa durante un minuto y repetir una vez más.

Importante: Al salir de la posición, no te levantes de inmediato.
Gira el cuerpo sobre uno de tus costados y permanece unos instantes con



Ejercicios Cardiovasculares Recomendados

Caminar: Es la actividad física recomendada a las embarazada, por excelencia. No requiere de ningún tipo de conocimiento ni entrenamiento previo. Ayuda a mantener los músculos en actividad (sin ningún tipo de esfuerzo extra al que haces todos los días). Camina en un parque o bien en una caminadora en el gimnasio. Ambas opciones resultaran igualmente beneficiosas. Si vas a la playa, los paseos descalza por la orilla del mar son una auténtica medicina para los tobillos hinchados. El continuo masaje de la arena y el agua que reciben los pies favorece el drenaje y la reabsorción de líquidos, y facilita el retorno venoso.

Natación: La natación es excelente además de porque con ella trabajan los músculos de la espalda, las piernas y brazos, ofrece beneficios cardiovasculares, reduce la retención de líquidos, también permite que la embarazada se sienta ligera en el agua a pesar de su aumento de peso. Según muchos médicos la natación es el mejor ejercicio para la mujer embarazada y también el más seguro, ya que al no existir la fuerza de gravedad tan fuerte estando dentro del agua hay menor impacto en las articulaciones durante el movimiento.

Bailar: Esta forma de ejercicio aparte de ser muy divertida trae muchos beneficios para el corazón, entreteniéndote al ritmo de la música de tu preferencia sin salir de casa, o en una clase de baile, ejercitando todo tu cuerpo y conectando a la vez con tu lado más artístico. Al realizar esta actividad te beneficias además de las ventajas que ofrece la música, ya que puedes relajarte con una música suave o energizar tu cuerpo bailando al ritmo de una música más rápida.



“Mantenerme activa durante mi segundo embarazo ha marcado la diferencia en mi salud y la de mi bebé. Los estiramientos me han ayudado a disminuir los dolores de espalda, de cabeza, de ciática, me ha reducido el estrés y la ansiedad, duermo mejor, he mantenido la flexibilidad y el tono muscular, y siento una conexión especial con mi bebé al momento de hacer estos ejercicios. Todas las embarazadas, si no hay contraindicaciones médicas, deberían poner en práctica estos ejercicios para mejorar su salud en esta hermosa etapa.”

Yanhna Puello

Madre, Economista y Creadora de la comunidad Luna Rizada.

YT Luna Rizada / IG @lunarizadard
/ FB Luna Rizada



**Prepárate para darle lo mejor a tu bebé:
¡Tu leche materna!**

6 herramientas que debes conocer desde el embarazo

Tu leche materna es el alimento idóneo para tu bebé. Tiene todos los nutrientes y anticuerpos que el necesita y es una conexión de amor que favorece la salud integral del bebé.

Educarte sobre la lactancia ahora que estas embarazada es lo más recomendable, pues te ayudará a recibir a tu bebé de la mejor manera y con menos dudas al respecto.

Lactar también tiene muchos beneficios para ti. Previene la depresión post-parto, el cáncer de mamas y podrás recuperar más rápido tu peso, por la alta demanda de calorías que implica. ¡Es casi como hacer ejercicios!

Estas 6 herramientas que te presentamos ayudaran a que tu camino en la lactancia sea más sencillo.

Nuestra misión es apoyar a las madres a que puedan brindar su leche materna de forma exclusiva los primeros 6 meses del bebé y que continúen hasta los 2 años, combinando con otros alimentos; como lo recomienda la Organización Mundial De La Salud.

Extractor de Leche Materna

Contar con un buen extractor es clave para:

- Estimular tus senos y evitar acumulación de leche, que puede provocar mastitis.
- Permitirte almacenar leche. Esto te dará flexibilidad para tener vida social y laboral, sin que tu bebé se vea privado de su alimento.
- Poder integrar al papá u otros miembros de la familia en la alimentación del bebé.
- Alimentar al bebé si nace prematuro o con bajo peso, pues en esos casos el bebé no tiene la suficiente fuerza para succionar y sacar la leche del seno.



¿Por qué las madres prefieren los extractores Philips AVENT?

- Cuentan con una almohadilla de silicón con pétalos que masajean el seno suavemente mientras succiona. Esta pieza fue inventada por Philips AVENT y hace que sea mucho más cómoda la extracción.
- El diseño de todos los extractores es ligero, compacto y ergonómico.
- Los extractores manuales tienen válvula al vacío, esto permite que desde que la madre vea la leche saliendo, puede dejar la palanca apretada y la leche sigue saliendo sola.
- Los extractores eléctricos cuentan con una primera velocidad de estimulación y 3 intensidades de succión para que la madre elija con la que se sienta más a gusto.
- Los extractores eléctricos tienen 2 años de garantía



Recipientes VIA & Bolsas Para Almacenar Leche

Almacenar y transportar la leche materna será una tarea diaria de la mujer, cuando esta comprometida con la lactancia. Previo a su regreso al trabajo tendrá que empezar a extraer y luego que inicie sus labores, esto continuará. De hecho, tendrá que extraerse en su trabajo para mantener su producción.

Recipientes VIA:

Son súper prácticos y te sirven para **extraer, almacenar y alimentar**. El mismo vaso se conecta al extractor, luego se le pone una tapa y la leche puede ser conservada y transportada en forma segura. El último paso es ponerle una tetina y podrás alimentar a tu bebé usando el mismo recipiente.



Lo mejor es que conforme tu bebé crezca, este recipiente te seguirá siendo útil. Pues cuando el bebé empiece a comer sólidos, podrás almacenar papillas y compotas caseras, además de transportarlas en modo seguro.

Recipientes VIA & Bolsas

Bolsas de leche:

Están sugeridas para hacer el banco de leche. Al ocupar menos espacio en el refrigerador, son ideales para guardar la leche por más tiempo. Vienen pre-esterilizadas para uso inmediato y cuentan con un doble cierre para mayor seguridad.



Conchas Protectoras & Recolectoras

Esta herramienta tiene doble función:

- (1) Proteger los pezones de las rozaduras de la ropa, en los casos en que están irritados o adoloridos, para permitirle airearse y curar más rápido.
- (2) Previene la acumulación de leche pues a través de una suave presión de su almohadilla de silicón con pétalos, estimulan que salga la leche acumulada y recolectan las fugas de leche. ¡Las madres reportan que recolectan entre 1 y 3 onzas de leche usándolas!



Almohadillas Absorbentes Desechables

Las almohadillas absorben las fugas de leche y mantienen tus pezones libres de humedad. Tu ropa interior también estará seca y limpia. Con 4 capas de absorción y una lámina superior con sensación de seda, nuestras almohadillas son fabricadas con materiales transpirables y naturales. Esta herramienta es de uso diurno y nocturno. Probados dermatológicamente.



Pezoneras o Protectores de Pezón

Esta herramienta te permitirá continuar lactando en caso de que tengas los pezones irritados o agrietados. Se colocan al momento de lactar al bebé para que la succión no te lastime. El diseño en forma de mariposa de la pezonera permite que el bebé siga en contacto con tu piel. *En estos casos, luego de lactar usando la pezonera, se recomienda poner **las Conchas Ventiladas** para que los pezones sigan curándose.



Biberón Natural 2.0

El tener leche extraída, disponible, hará que tu regreso al trabajo sea más fácil y que puedas integrarte a tus actividades sociales con la seguridad de que tu bebé siga recibiendo el alimento idóneo para él: tu leche materna.

El biberón ideal para las madres que dan el pecho es nuestro biberón Natural 2.0 pues la tetina ancha similar a la forma del pecho facilita un enganche natural, lo que permite al bebé combinar la lactancia con la alimentación con biberón.

- La tetina tiene una textura ultrasuave diseñada para imitar el tacto del pecho.
- El diseño flexible en espiral se combina con nuestros exclusivos y cómodos pétalos, para desarrollar una tetina que posibilita una alimentación más natural sin que se contraiga y sin que entre aire a la barriguita del bebé.
- Gracias a su exclusiva forma, el biberón es fácil de sostener y sujetar en cualquier dirección para una comodidad máxima, incluso con las diminutas manos del bebé.
- El cuello ancho del biberón permite un llenado y limpieza fáciles. El armado es rápido y sencillo, ya que son pocas piezas.



Biberón anticólico con sistema Airfree™

Diseñado para reducir los cólicos, gases y reflujo*

Nuestro exclusivo sistema AirFree™ mantiene la tetina llena de leche y extrae el aire, para que el bebé no trague aire al beber.

El sistema Airfree también ayuda a que pueda alimentar al bebé en una posición más erguida, reduciendo problemas de alimentación habituales como los cólicos, gases y el reflujo; esto último es una condición común en los bebés prematuros, durante sus primeros meses.

El sistema Airfree se adapta a todos los biberones de la línea de biberones anticólicos y los biberones pueden usarse tanto con o sin el sistema Airfree.



3 Consejos útiles para el buen inicio con la lactancia:

1) El “calostro” es la primera leche de color amarillento y plena de anticuerpos, proteínas y todos los nutrientes que necesita tu recién nacido. El calostro es escaso, pero concentrado. Es vital que tu bebé lo reciba por lo cual asegúrate de estar con tu bebé tan pronto se pueda después del parto.

2) Cuando comiences a producir la leche (2 a 5 días después de dar a luz), es importante que el bebé se alimente completamente del primer pecho antes de ofrecerle el segundo. Esto permite que el bebé beba el final de la leche, la cual es más concentrada, lo calma y hace que gane peso.

3) Aunque la lactancia es a demanda hay ciertos casos en que habrá que alimentar al bebé más seguido:

- Si el bebé necesita ganar peso o lo pierde y pasa muchas horas durmiendo sin comer.
- Si el bebé es prematuro o está enfermo.





Philips AVENT RD



@PhilipsAventRD



@PhilipsAventRD



Encuentras todas estas herramientas en las principales tiendas y farmacias de República Dominicana. Y online, con envíos en todo el país, en la tienda de nuestro distribuidor: www.agmercantil.com