Un enfermero da la respuesta ante la duda de ducharse con agua fría o caliente

Si bien se trata de una cuestión de preferencias, ambas alternativas ofrecen resultados distintos, los cuales no siempre son positivos para los que las practican.

Una de las prioridades más frecuentes entre la población actual es el cuidado de la salud. La prueba de ello son las numerosas personas que, en su día a día, siguen a rajatabla una rutina de ejercicios muy completa a la vez que disfrutan de una alimentación sana y equilibrada. Si bien estos dos factores son clave a la hora de mantenernos en forma y evitar enfermedades y afecciones diversas, existen otros hábitos que pueden ayudarnos a optimizar nuestro propósito.

Una de las dudas más frecuentes en este sentido tiene que ver también con nuestra higiene personal. Se trata de la ducha, concretamente con la temperatura a la que configuramos el agua. Y es que existe una gran discusión entre los que defienden lavarse el cuerpo con agua caliente contra los que opinan que el agua fría es mucho más beneficiosa.

La eterna cuestión ha llegado, como muchas otras, a las redes sociales, donde multitud de expertos han compartido la respuesta para todos aquellos interesados. Encontramos un ejemplo de esto en una de las publicaciones del usuario de TikTok @enfermerojorgeangel. El joven enfermero ha resuelto el que es un misterio para numerosos internautas.

La importancia de la temperatura del agua

El experto ofrece una respuesta contundente en el vídeo. Y es que ambas alternativas ofrecen beneficios y carencias, aunque con diversas diferencias. En primer lugar, afirma que el agua caliente nos otorga una gran sensación de relajación, siendo muy recomendable para tratar contracturas musculares. No obstante, la parte negativa es que conlleva cierto grado de resecación en la piel, lo que es sinónimo de riesgo de dermatitis y de aparición de varices de debido a la vasodilatación.

Por otro lado, el agua fría otorga otra serie de factores. "Te da una mayor sensación de energía. Puede venir bien también para la inflamación, además cierra los poros, conserva los aceites esenciales y va mejor para la piel", declara el enfermero, lo que puede suponer un acierto si solemos realizar este hábito por las mañanas.

Si bien existen momentos del año en los que ducharse con agua fría puede ser una experiencia muy desagradable, como es el invierno, lo más recomendable en estos casos es apostar por el agua templada. La temperatura ideal estaría entre los 28ºC y los 30ºC, de manera que podamos beneficiarnos de ambas opciones.

Ponga a volar sus Clasificados

ahora tus anuncios tambien en la internet

WWW.LAVOZHISPANACT.COM

Un nuevo Concepto de anuncios clasificados, llenos de ventajas:

Lavozhispanact.com = anuncios en prensa + internet

El resultado: más información, más difusión y más efectividad

www.Lavozhispanact.com

Todas las semanas en el periodico escrito y en www.Lavozhispanact.com

La Voz Hispana de Connecticut
YOUR WEEKLY SPANISH NEWSPAPER
203-865-2272

Galasso
A TULLY GROUP COMPANY

Administrative Assistant Construction Logistics and Billing

Job Posting: Administrative Assistant – Construction Logistics and Billing
Position Title: Administrative Assistant – Construction Logistics and Billing
Location: East Granby, Connecticut
Employment Type: Full-Time
Company Overview:
Galasso Materials LLC is a leading construction company and materials supplier dedicated to delivering high-quality projects while maintaining efficient operations. With a focus on safety, teamwork, and excellence, we are seeking a detail-oriented Administrative Assistant to support our logistics and billing processes in the construction and materials supply industry.

Key Responsibilities:
- Data Entry: Accurately input project-related data, including material orders, construction contracts and subcontractor information, into company systems.
- Customer Communications: Professionally handle email and mail correspondence with clients, addressing inquiries and providing updates related to project progress and billing.
- Invoicing/Billing: Prepare, review, and send invoices to customers for completed work or progress billing, ensuring all details align with project agreements.
- Subcontractor Agreements: Review subcontractor agreements for compliance with company policies and project requirements.
- Credit Applications: Manage the review and maintenance of client credit applications, ensuring proper documentation and approvals are in place.
- Daily Ashpalt Tickets: Enter and reconcile daily asphalt tickets for construction material deliveries and purchases, ensuring accuracy and proper documentation for billing and project records.

Qualifications:
- High school diploma or equivalent; an associate degree in business, accounting, or a related field is preferred.
- Prior administrative experience in the construction industry is highly desirable.
- Familiarity with construction management software (e.g., Procore, Sage 300) and accounting tools is a plus.
- Strong proficiency in Microsoft Office Suite (Word, Excel, Outlook).
- Excellent organizational skills and keen attention to detail.
- Ability to manage multiple tasks, prioritize effectively, and meet deadlines.
- Strong written and verbal communication skills, with a professional demeanor.

What We Offer:
- Competitive pay based on experience.
- Comprehensive benefits package, including health insurance, retirement plans, and paid time off.
- Opportunities for professional growth within a dynamic and growing construction company.
- A collaborative and supportive work environment that values teamwork and excellence.

To Apply: Please send your resume and a brief cover letter to **KLamontagne@galassomaterials.com**
Galasso Materials LLC is committed to creating an inclusive environment for all employees and encourages applications from all qualified individuals. We are an affirmative action equal-opportunity employer.