

Nuestra misión es y siempre ha sido ayudar a la gente a recuperar o aumentar su calidad de vida. En personas mayores, eso puede significar poder vestirse solos por la mañana, cuidar su jardín, ser más activos en su comunidad o simplemente jugar con sus nietos. ¡La Quiropráctica puede ayudarles con

esto! No curamos nada pero sí que creemos en dar a todos la oportunidad de vivir una vida más llena, una vida sin límites.

En este número, verás como la combinación de un cuidado quiropráctico regular, un buen programa de ejercicio y unos hábitos saludables simples pueden mejorar la vida de tus seres queridos más ancianos.

¡Buena Lectura!

Boyce



QUIROPRÁCTICA: ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA LA TERCERA EDAD?

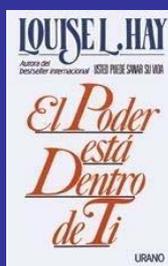
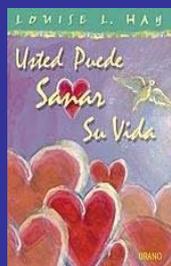
Cada vez más gente en el mundo acude a quiroprácticos y la gente de la tercera edad no es una excepción. Según un artículo publicado el 24 de Agosto de 1999 en el periódico USA Today, más del 80% de los mayores de 65 años son conocedores de lo que el artículo llama “medicina alternativa”, y este conocimiento ha llevado a una utilización creciente de estos servicios. El porcentaje para el uso de la Quiropráctica y otras disciplinas no medicas es el siguiente:

La Quiropráctica está en primera posición con un uso del 32%; luego vienen las terapias con masajes como la fisioterapia o el quiromasaje, con un 16% seguidas por la acupuntura, con un 9%, la homeopatía, con un 4%, y la naturopatía y Medicina china, ambas con un 3%.

La Quiropráctica parte de la convicción, demostrada científicamente, de que, en general, la salud y el bienestar inciden de manera directa en la mejora de la calidad de vida, premisa que adquiere su máxima significación cuando nos referimos, en particular, a la salud física y mental de las personas mayores.

La vida produce vida y hay tanta en cada persona que es posible activar la vitalidad de cada una de los setenta trillones de células que componen nuestro organismo y aunar cuerpo, mente y espíritu. Si queremos que estas células alcancen su máximo potencial para disfrutar al máximo de todo lo que la vida nos ofrece (coger a nuestros nietos en brazos, hacer largas caminatas sin pararnos cada dos pasos para descansar, estar de buen ánimo para compartir momentos con nuestros amigos...), es importante siempre estar en contacto con las capacidades vitales de nuestro cuerpo. El potencial, controlado por el sistema nervioso, es el mismo para todos; basta con canalizarlo para permitir que las células trabajen armónicamente. Para ello es necesario que el sistema nervioso y la columna vertebral estén libres de interferencias, o lo que es lo mismo, que no tengan subluxaciones vertebrales. La siguiente cuestión es preguntarnos dónde está el eslabón, el punto de confluencia para

Recomendamos estos libros



“Nuestros pensamientos y nuestras palabras crean nuestras experiencias.”

“Hay una cosa de la que me parece importante tener conciencia: el Poder que todos buscamos – fuera - está también dentro de nosotros, fácilmente accesible, a nuestra disposición para que lo empleemos de forma positiva. Que estos libros te revelen todo el poder que verdaderamente posees”.

Louise L. Hay

El mensaje de Louise L. Hay ha ayudado a miles de personas en todo el mundo a descubrir y a aprovechar plenamente su potencial creativo para el crecimiento personal y la autocuración.

que las células se unan, compartan y funcionen con armonía, y la respuesta la hallamos en la inteligencia innata que regula y controla el sistema nervioso. Nuestro organismo puede vivir sin un pulmón o un riñón, con más o menos dientes o más o menos cabello, pero no puede hacerlo sin el sistema nervioso. Por ello, necesitamos encontrar la manera de mejorarlo liberándolo de subluxaciones con los ajustes quiroprácticos. Las células no necesitan tratamientos externos sino más eficacia y eficiencia interiores. Todas las células conocen su función exacta siempre y cuando, reciban la información correctamente. El cuidado quiropráctico mejora este potencial, tal y como demuestran numerosos estudios de los que se desprende que las personas mayores aumentan su esperanza y calidad de vida. Un bienestar generalizado que permite a este colectivo practicar ejercicio con menor dificultad, recuperar autonomía personal y presencia social a la par que disminuyen la ingesta de medicamentos y los ingresos hospitalarios. La quiropráctica hace posible que las personas de la tercera edad recuperen su vitalidad y con ella las ganas de vivir más y mejor.

7 beneficios más comunes de la Quiropráctica sobre las personas mayores:

1. Menos Dolor:

La Quiropráctica es la opción más eficaz y más segura para cuidar el dolor relacionado con los problemas de espalda. Es tan eficiente porque la mayoría de las condiciones de la espalda están relacionadas con anomalías de la columna o de los tejidos de los alrededores. Los Doctores en Quiropráctica están específicamente formados para identificar y eliminar las subluxaciones vertebrales así como sus efectos sobre el sistema nervioso central. Antiinflamatorios o medicamentos para aliviar el dolor sólo maquillan el síntoma y tienen muchos efectos secundarios.

2. Más movilidad y flexibilidad de la Columna y Extremidades:

Ha sido comprobado muchas veces en varias investigaciones que la quiropráctica aumenta la flexibilidad de la columna y de las extremidades, lo que afecta positiva y drásticamente a la vida. Por ejemplo, puede significar para muchas personas poder agacharse para coger a sus nietos, cuidar el jardín, bailar sin dolor o añadir recorrido en sus caminatas cotidianas.

3. Mejor Equilibrio y Coordinación:

Muchos problemas de equilibrio y coordinación en la tercera edad provienen de heridas o cambios degenerativos en la columna cervical. Estructuras llamadas “mecanorreceptores” están situadas en la parte posterior de las vértebras cervicales y son responsables de mandar información al cerebro sobre el equilibrio y la posición de la cabeza en relación con el cuerpo. Con la edad, pequeños defectos cambian la función de estos mecanorreceptores lo cual se traduce en pérdida de conciencia en relación al espacio que nos rodea. Con esta pérdida de sensación de posición del cuerpo, la persona pierde el equilibrio y tiene que cambiar su postura y/o manera de andar, se cae más a menudo o no se puede levantar sin ayuda.

4. Menos Degeneración Articular:

Imaginad un coche con una rueda desinchada; sigue funcionando pero se va deteriorando más rápidamente. Al cuerpo, le pasa lo mismo. Cuando uno tiene subluxaciones vertebrales, los cambios posturales y funcionales aceleran la degeneración articular. Los quiroprácticos quitan las subluxaciones para una mejor función del cuerpo y así frenar o para el proceso de degeneración.

5. Mejor calidad de vida:

La Quiropráctica, al quitar las subluxaciones vertebrales y restaurar la función óptima del sistema nervioso y del cuerpo, mejora la calidad de vida. Además de aliviar el dolor, muchos pacientes aseguran dormir mejor, tener más energía y menos resfriados, ¡y más ganas de vivir!

6. Menos caídas

Heridas debidas caídas son muy comunes en la población mayor. Representan el 90% de los 850 000 huesos fracturados registrados cada año en los Americanos de más de 65 años. Los ajustes quiroprácticos ayudan a normalizar la función de los mecanorreceptores de las cervicales, como se ha mencionado más arriba, lo cual reduce esta incidencia de caídas.

7. Menos hospitalizaciones y menos tiempo en residencias:

(Ver el artículo en la página siguiente: : “Pacientes quiroprácticos en geriátricos, programa de seguimiento y promoción de la salud”.)

¡Recuerda!

**#DD# XIURSUDFWF D#QR#UJVD#QI#GIDJ QRVWF D#
HQI HUP HGDGHV#QI#QWRP DV/#/LQR# XH#OE HUD#
DO#LVWHP D#QHUYIRVR#GH#QWHUI HUHQF IDV#
SDUD# XH#OH#XHUSR#SXHGH#DQDUVH#D#
P LVP R#IQ# DUP DF RV#Q#F IWXJ ID#**

Coulter I.D., Hurwitz E.L. et al. : "Pacientes quiroprácticos en geriátricos, programa de seguimiento y promoción de la salud". Topics in Clinical Chiropractic 1996, 3: 46-9

Se estudiaron a personas mayores de 75 años que dijeron haber experimentado una mejoría en la salud, usaron menos fármacos y se sentían más activos que los mayores de 75 años que no recibían cuidado quiropráctico. El 85% de los pacientes quiroprácticos describieron su estado de salud entre bueno y excelente, comparado al 67% de los que no recibieron ajustes quiroprácticos. Los pacientes bajo cuidado quiropráctico estuvieron un 21% menos de días hospitalizados y un 15% menos de días en la residencia.

Rupert R.L., et al.: "Cuidado de mantenimiento: servicios de promoción de salud administrados a pacientes quiroprácticos a partir de 65 años de edad: Parte II". J Manipul Physiol Ther 2000; 23: 34-41

Para estos pacientes el cuidado de mantenimiento no consiste solamente en visitas periódicas para recibir ajustes de las vértebras a fin de restaurar la función del sistema nervioso, sino que incluye otras acciones: ejercicio, nutrición, relajación, terapia física y manipulación, entre otras, que se dirigen a la mejora de las condiciones musculoesqueléticas y viscerales.

LA QUIROPRÁCTICA AUMENTA LA CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES

Los estudios demuestran que la Quiropráctica mejora notablemente la calidad de vida y la salud en los pacientes de avanzada edad y reduce la necesidad de tomar medicamentos. Un estudio realizado por la **Rand Corporación en 1996** en un geriátrico norteamericano con pacientes mayores de 75 años, incluye un detallado análisis de los datos obtenidos durante tres años.



Este estudio revela que los pacientes que recibieron cuidados Quiroprácticos vieron disminuidos sus síntomas, obtuvieron mejor calidad de vida,

disminuyeron las enfermedades crónicas, tuvieron que administrarles menos medicamentos y pasaron menos días hospitalizados que aquellos que no recibieron cuidados Quiroprácticos.

EJERCICIO FÍSICO versus TERCERA EDAD

Un estudio presentado en el Congreso anual del American College of Sports Medicine celebrado en Indiana (Estados Unidos) ha sugerido que el ejercicio aeróbico ayuda a mejorar la salud cardiovascular de las personas mayores y también puede proteger el corazón.

El levantamiento de pesas, incluso de bajo peso, de una forma periódica, protege al organismo contra los radicales libres (sustancias implicadas en el proceso de envejecimiento y en varias enfermedades crónicas como el cáncer o las patologías cardíacas).

“Nunca se es demasiado mayor para hacer ejercicio”

Fuente: Diario médico, martes, 11 de julio de 2000

¿Quiere vivir más tiempo y estar más sano?
Simplemente, ¡sonría!



¡Buenas noticias! Según un estudio llevado a cabo por unos investigadores de la Clínica Mayo, tener una actitud optimista frente a la vida podría dar como resultado una vida más larga y más sana.

"Confirmó nuestra creencia de sentido común," dijo Toshihiko Maruta, Psiquiatra de la Clínica Mayo y el principal autor del estudio. "Nos demuestra que la mente y el cuerpo están unidos y que nuestra actitud a lo largo de la vida ejerce un impacto en el acontecimiento final, la muerte."

En este estudio de 30 años los investigadores compararon la longitud de vida establecida con los datos de unos sobrevivientes y descubrieron que el grupo de personas optimistas bajo observación, vivía más años y en mejores condiciones de salud que la media. También se descubrió que el grupo de personas pesimistas tenía un 19% más de riesgos de muerte. La edad y el sexo se tomaron en cuenta en los resultados.

Los resultados del estudio se publicaron en el número de Feb. 2000 de las publicaciones de Procesos Médicos de la Clínica Mayo.

En una publicación paralela, Martin E. P. Eligman, Doctor del Departamento de Psicología de la Universidad de Pennsylvania, dijo: "El pesimismo se puede identificar a una temprana edad y puede ser cambiado."



FUENTES: "El Estudio De La Clínica Mayo Descubre Que La mente Optimista Vive Más Años," El Periódico =ochester de la Clínica Mayo, 8 de Feb. 2000.

RVWHRSRURVIV# #DFWYIGDG# LVIFD#HQ#OD#WHUF HUD#HGDG



Ufo Ygi Zaf o XWg \Wco eYUWZco Yo TgUgTfo co Yo WZWZco \ fWTAbygY
TXgWcoZai YgetboYb YXgco[Yb \WcoZCbYEXWab YoUtoZbfVZb fYT ohTojiY
fYb c[fYkToji Y Ygco WZWZco gWbYo aThceo deXbgT Yb Zb ZbfVZb fYtojiY
kTe T oZb TXi YzcoXcbo Yb Ygi Zb/ oYoeUTXWbo ToUfo WZWZcof YZbgTef
(Ufo Ygi Zaf o Xcbo ZWbgYfo dec] eTaTfo Zb TXgWZb \ fWTo Zai Ygetboji Yb Yd
YEXWab gWb YXgco [Yb \Wco Yo Yb fVgato Yji YU gWco Zb ai Yfo Xcb
cfgybdecfW oYo eUTXWbo ToUfo ai Yfo WTXgWTF oji Yb ZWbhYo Uto ZbfVZ
fYto Yo Yb aVcode cZcoZb gWac oUfo ai Yfo \ fWTAbygYb TXgWTFoTi aVgTb

Uto TXgWZb \ fWT o ZbZbZco Zb Uto dXTo Zb WWA/ o Uto ZetXWbo ho Uf
WgYfVZ oXcbgeVhYb dTeToTi aVgTeo Yb dXcoZb aTfo fYT oabgYbYo Uto aTfo fYtoho ZWVW Uto dSZb
Zb ZbfVZb fYtoji Yb cXi eeb Xcbo Uto YZ oUto deYEXWbo ZCb YEXWab Yo Ygco XTFco ZbZb Zb fWYU
c] YgWco Yo Uto deK YXWb o Yb getGtaVgco co Uto eYUWZco o dTeTo Uto deK YXWbo Zb Uto cfgybdecfW
Yg bo WZWZco Ufo TXgWZco oji Yb fcbegTbo dYco Xcaco XTaVTe oXceeo cogegTe ohTo dTeTo Yb dTXWgY
Xcbo TlYco eW] co Zb cfgybdecfW co Xcbo eTXgi eTf o Yg bo XcbgeVWZWZco Ufo TXgWZco oji Yb fcbegTb
oUfo Ygco XTFco fcb eYcaYbZiZco TXgWZco Xcaco Uto bTgTXWb oUto ^Zc] aBTFW
ho dZTUteo Yo Uto [WU]gto Yg gWT o Yo gcZco Ufo XTFco fcb li bZTaVgTUf
YEXWco dTeTo cegTUWYo Uto ai Xi Ugi eT o dXWUaYbYo Uto TzabWUho UaTe oh
YgTeo fWab YEXWco oji Yb eYi Wtbo UthWbo Zb Uto XcU abTo kYegYeTub co gcf Wb
ZCb gcbXc o deo YgToeTn bobco Yg bo WZWZco Uto de XgWto Zb gWV o Yb] cUoc
i] Teo To Ufo [clbf oUfo eK WbYfo a fo eYXgYfo Zai Ygetbo Uto bXVZb Zb WU V
Yo Xi TUji Wodec] eTaTo Zb deK YXWbo Zb cfgybdecfW Uto eYUWZco Zb TXgWZco ZY
YgeVtaVgco Xcbo dYco dTeTo Uto li YenTo ai Xi Uteo hToji Yb YgTfo TXgWZco Yg b
eUTXWZiZco Xcboi bo aThceo Ti aVgco Zb Uto ZbfVZb fYT oTza foZb Ygco dec] eTaTf
YdX \Wcf oYVgYo K W W oZbji Yb Yb gWbo Zb kZto gWaco ZCb Z To YgTbZco ZY
dW oXTaVbZc ofi [WZco YXTUeTf oXTe] Tzco dYc o Xi WZbZco Zb Uto XTFto ho ZU
TeZ b oXcU] ceTo Yo Uto deK YXWbo Zb eTXgi eTf o deo cfgybdecfW oo



HVWUDWHJ IDV# RQWUD#HO#HGHQWDULVP R#HQ#OD#WHUF HUD#HGDG#



Yb fZbgTefaco Yo XcbfVZETZco TXgi TlYbYb Yo \TXgceo Zb eW] co Zb ai Yeg a f
deK TUbgYb Yo gcZco Yb ai bZco % ' o Ufo YWZXW o XWg \WTFo a f
eYXgYfo ai Ygetboji Yb fYabYo XcegTfo Zb geybTo aWgco deo Z T oUto aThceo dregY
Zb Ufo Z Tf oZb Uof YbT oZb \ceato XcbgW Toco TXi ai UZto Zb! oTo! % aWgco Yb
WgYfVZb acZETZ o d Yb e deYbgTeo Yb UWTeo dTeTo Uto d[UTXWbo cfgybYo YXgco
[Yb \Wco dTeTo Uto fTUZ o deo Ygco Ufo XWg \Wco fi] WbYo ji Yb Ufo de fcbTf
TzcbYo i bo YgWbo Zb kZto TXgWco co fYtoji Yb WU hTbo TXgWZco \ fWTFo Yo fi
Z T T Z To Yo Uto XTF o Yo Yb getT co co Yo Yb gWaco Ufey o YgTfo TXgWZco
WU hYbofi [Wco [T Teo YXTUeTf of TUeb Todf YTeo Xcbo Yb deec o Xi WTeo ZCb TeZ b
UTkTe YI XTeo: XTaVTrif Yb eWc: UWc: ITWTe dZTUe c: hZTe

YgTfobi YTfo eYcaYbZiZco Yof cbo XcbVZETZco deo Uto ce] T bWVWbo ai bZTU Zb Uto fTUZb caf o Yb Xcbf Yc
WgYbTXabTub Zb WZXW oZCb ZcbegYo ho V XTXWbo \ fWTo Wf dY o Yb Xbgeco Zb Xcbgecub ho deK YXWbo ZY
Yo YeaZiZco XZ o Yb XcU] Wb TaVWtbo Zb aZWXto ZcbegWto TXfa o Uto \YZETXWbo WgYbTXabTub ZY
aZWXto ZcbegWto \Wf o ho Uto TfcXWVbo TaVWtbo Zb XTeZb] T o To dregab Zb YgTo gYbZbWV
WgYbTXabTub fie] Wo Yof codli Lc [eTf Wb Yb dec] eTaTo T] Ytof codli Lc oXcbo Zfo c] YgWcof [Wcf
Ti aVgTeo Yb XcbXWgco Zb Uto d[UTXWbo fcf eYb Ufo [YEXWco Zb Uto TXgWZb \ fWToho Ti aVgTeo Yb bWVb ZY
TXgWZb \ fWTo Zb Uto d[UTXWbo oUto de dYgTo [fWTo Xcbf WgYb Yo YkTeo deo Uto aVco Yo i bo bWVb Uf
TXgWZb \ fWTo Zb XTZto de fcbT oYo ZXA/ o! oWYbgWTeo TlYf YZbgTeb To fYe o deo Uto aVcf oi bo de Xc
TXgWc o" oTub de Xc TXgWco To fYe eYi UteaYbYb TXgWc o# oTub eYi UteaYbYb TXgWco To fYe ai ho TXgWco h
\$ oTub ai ho TXgWco To aTbgYb Yb Yo YgYb WU oXcbo YgTo YgetgY Wb li Ycbho To TUXTbntZif o## o aWUcbY oZY
de fcbTfo dTeTo Xca] TgWb Yb deWUub Yb Vco Zb Uto fTUZ o Yb fZbgTefac oXcbo gcZif o YgTfo YWZXW
XWg \WTFo Ufo Wk YgVZceY oZac fgeTebogTaf Wboji Yb Uto TXgWZb \ fWTo Ti aVgTo Uto Lcb] YWZ oTf
Xi Tbgcoa fo TXgWco fYto Yb WZWZco a foT cfo Zb kZto gWbo oWZbZbWgYbYb Zb Uto YZb Zb WWAob ZY
Uto TXgWZb o Yodeca Zcb] Tbfaco" ! % T cfo Zb kZto] eTXW o To Ufo [YEXWco Zb Uto TXgWZb \ fWTF

