

RELIEF

and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • www.whoiropracticapuravida.com
Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893

¿Sabías que...?

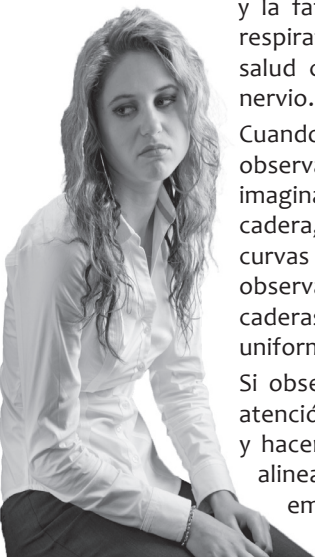
- Los impulsos nerviosos que van y vienen del cerebro pueden viajar a 2,7 kilómetros por hora
- Los seres humanos mudan aproximadamente 6.000 partículas de piel por hora
- Más del 90% de todas las enfermedades son causadas o empeoradas por el estrés
- El cuerpo humano emite en 30 minutos el calor suficiente para hervir dos litros de agua
- El cerebro es más activo durante la noche que durante el día
- Cada ojo tiene seis millones de conos, que permiten ver los colores
- Los músculos representan alrededor del 40% del peso corporal
- Los dientes de un bebé comienzan a formarse seis meses antes de nacer
- El tipo de sangre más común es la O +
- Una pestaña permanece en su sitio hasta 150 días antes de caerse

© 2014 Patient Media, Inc. All rights reserved.
This information is to educate and inform and is not a substitute for the advice of a licensed health care provider. Seek prompt attention for any specific health issue, or before starting an exercise program.
Images © 2014 iStockphoto.com/billesteb.

¿Qué indica cada postura?

¿Cuántas veces le has dicho a tu pareja o a tu hijo: “siéntate con la espalda recta” o “deja de encorvarte”? ¿Te preocupa la postura de alguno de sus seres queridos?

Una buena postura es esencial para la salud. Una buena postura transmite confianza en uno mismo. Las posturas incorrectas al estar sentado, de pie o acostado pueden conllevar un aumento de la presión en la columna vertebral. Dicha presión puede causar dolor de espalda o de cuello, cefaleas, tensión muscular y la fatiga. También puede experimentar problemas internos, como dificultad respiratoria, hipertensión y otros problemas de salud corporal debido a la interferencia en el nervio.



Cuando miras a un ser querido, ¿qué ves? Si lo observas de perfil, verás una línea vertical imaginaria que pasa por la oreja, el hombro, la cadera, la rodilla y el tobillo, además de las tres curvas naturales de la columna vertebral. Si lo observas de frente, verás los hombros, las caderas y las rodillas alineadas de manera uniforme.

Si observas problemas posturales, recurre a la atención quiropráctica para identificar las causas y hacer que tu ser querido vuelva a tener una alineación de columna correcta antes de que empeore su salud. ¡Programa un examen quiropráctico completo hoy mismo!

O puede que veas:

- Piernas desiguales, hombros o caderas desiguales
- Posición adelantada de la cabeza (la oreja está por delante del hombro en lugar de estar en línea)
- Cabeza inclinada hacia un lado
- Pelvis desviada, lo que provoca una curva anormal en la zona lumbar
- Hombros redondeados por el encorvamiento crónico

¿Por supuesto que es diferente!

Sólo te bastará una visita al quiropráctico para comprobar que la experiencia es completamente distinta a la vivida con otros especialistas.

Tanto el doctor en quiropráctica como el doctor en medicina reciben una educación universitaria. Y al igual que con las especialidades médicas, los quiroprácticos también pueden optar por especializarse en áreas como deporte o pediatría.

Pero es importante entender las diferencias entre ambos. No vas a salir de la consulta del quiropráctico con una receta o una fecha para una cirugía. Los quiroprácticos creen que el cuerpo es capaz de autorregularse y autocurarse, siempre y cuando, el nervio no interfiera en tu funcionamiento. En lugar de tratar los síntomas con medicamentos, el cuidado quiropráctico trata de encontrar lo que causa la enfermedad en el cuerpo, es decir, lo que hace que sintamos dolor o malestar.

Gracias a la localización y corrección de la

interferencia sobre el nervio, los quiroprácticos ayudan a restaurar el funcionamiento óptimo del cuerpo para que pueda curarse por sí mismo. Los cuidados quiroprácticos proactivos ayudan a mantener la salud tras la curación. Los quiroprácticos también pueden estar autorizados a dar asesoramiento nutricional, terapia de ejercicio y suplementos.

Los quiroprácticos reconocen a los nuevos pacientes para determinar si se les puede proporcionar atención quiropráctica. El reconocimiento puede incluir el análisis del historial médico, centrándose en traumas pasados (caídas, accidentes automovilísticos, lesiones, etc), reconocimiento físico y radiografías.

El quiropráctico te derivará a otros profesionales para tratarte o para tener una segunda opinión cuando lo considere oportuno. Si tienes alguna otra duda sobre los diferentes tipos de atención, no dudes en preguntar en su próxima visita.



¿Qué son los alimentos modificados genéticamente?



Hay mucha controversia en torno a los alimentos modificados genéticamente, los cuales contienen ingredientes fabricados a partir de organismos modificados genéticamente.

Sus defensores argumentan que los transgénicos son seguros; aseguran que ayudan a su producción mediante el rociamiento de herbicidas sobre las plantas, evitando así que los cultivos puedan producir sus propios pesticidas. Los detractores dicen que son peligrosos tanto para la salud humana como para la animal, ya que pueden ocasionar graves problemas de salud.

La Academia Americana de Medicina Ambiental, tras haber experimentado con ellos en animales, ha declarado que "los alimentos transgénicos presentan un riesgo grave para la salud en las áreas de toxicología, alergia y función inmune, salud reproductiva y metabólica, fisiológica y genética de la salud".

A pesar de que parezcan poco recomendables, la mayoría de alimentos procesados contienen ingredientes modificados genéticamente. Aunque en muchos países se exige que el etiquetado de los productos indique la modificación genética, en EE.UU. y Canadá no se hace.

Para evitar los alimentos modificados genéticamente:

- Compra sólo productos lácteos, carne y aves de corral etiquetados como 100% orgánico.
- Cultiva tus propias frutas y verduras.
- Aprende cuáles son los alimentos más propensos a ser modificados genéticamente: la soja, el algodón, la colza, el azúcar de remolacha, la papaya hawaiana, el calabacín y la calabaza amarilla.

Hay otros productos que pueden estar modificados, como la carne, los huevos y los productos lácteos procedentes de animales que comen piensos transgénicos, los productos lácteos de vacas a las que se les ha inyectado la hormona sintética rbGH, los productos horneados, los aditivos alimentarios, aromatizantes, edulcorantes (aspartamo, jarabe de maíz de alta fructosa), cosméticos, jabones, champú y detergentes.

¿Quieres saber más? Hay mucha información en internet sobre marcas que no modifican genéticamente y dónde puede encontrarlas. Investiga. Infórmate.

5 RAZONES POR LAS QUE DEBE APOYAR AL COMERCIO DE AGRICULTURA LOCAL

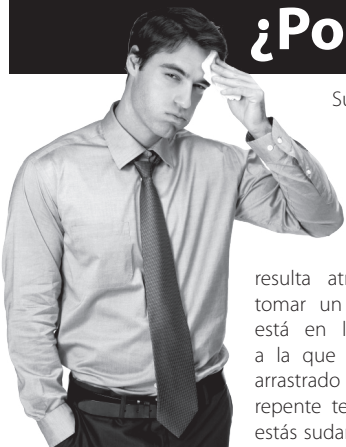
El verano es la mejor época del año para disfrutar de una gran variedad de frutas y verduras frescas. Mazorcas de maíz, tomates jugosos, melones y bayas frescas, sabrosas y abundantes. Los agricultores locales tienen todos estos productos.

¿Por qué hay que apoyar a los agricultores locales y no a un supermercado local o hipermercado?

1. La comida es más fresca: no ha viajado cientos de kilómetros para llegar hasta ti.
2. Protege el medio ambiente: los agricultores locales recorren distancias más cortas para transportar los alimentos, reduciendo al mínimo el uso de combustibles fósiles, la contaminación y el embalaje adicional.
3. Aliméntate con comida saludable, poco procesada, no modificada genéticamente y sin hormonas o muchos pesticidas.
4. Participa en la comunidad: aprende cómo se cultiva, obtiene nuevas recetas y relacionate con otros vecinos.
5. Al salir de paseo "ingiere" vitamina D del sol, necesaria para tener un sistema inmunológico saludable.

Cuando salgas con tu familia a dar un paseo por el mercado local, entérate de qué productos son de temporada y prueba la frescura de los alimentos que se han recolectado en su punto óptimo de maduración. Saborea los colores y los olores de los alimentos frescos y pregunta sobre aquellos que no conoces. A los agricultores locales les encanta charlar sobre sus productos y sobre cómo prepararlos. ¡A divertirse!

¿Por qué sudamos?



Sucede en los momentos más difíciles. Estás a punto de dar una charla. O le preguntas a una persona que te

resulta atractiva si quiere tomar un café. O cuando estás en la montaña rusa a la que sus hijos te han arrastrado para montarte. De repente te das cuenta que estás sudando: las manos, la cabeza, las axilas. También

sudas mucho durante un entrenamiento o como reacción al calor extremo del verano. Diferentes circunstancias que producen la misma reacción: sudar.

Así que ¿por qué sudamos en situaciones tan diferentes? Hay dos tipos de glándulas sudoríparas. Las glándulas

apocrinas, que se encuentran en las axilas, producen una forma más gruesa de sudor. Este sudor no tiene olor hasta que se mezcla con las bacterias en la piel. El sudor apocrino lo produce la adrenalina, por lo que no es de extrañar que sudes cuando hagas ejercicio. ¡Se necesita mucha adrenalina para entrenar!

Las glándulas ecrinas se encuentran en otras partes del cuerpo: las palmas, los pies y la frente. Estas glándulas responden a factores de estrés que hacen que la temperatura corporal aumente. La sudoración ayuda a regular la temperatura del cuerpo cuando este se calienta. Por esta razón se suda más cuando la temperatura sube. Cuando el sudor entra en contacto con el aire, se evapora, lo que hace que la piel se enfríe.

Recuerda que el sudor puede causar deshidratación, lo que puede provocar insuficiencia renal, problemas circulatorios e insolación. Así que es necesario beber líquidos en abundancia cuando hagas ejercicio o estés al aire libre a alta temperatura.



¡Me duele el oído!



En verano pasamos más tiempo al aire libre, nadamos en lagos, piscinas, estanques y océanos. Muchos niños hacen competiciones de natación, por lo que están expuestos durante mucho tiempo a las piscinas comunitarias. Por desgracia, tanto para niños como para adultos, esto aumenta el riesgo de padecer otitis externa.

Entonces, ¿qué es la otitis externa y qué la causa?

La otitis externa es una infección que se produce cuando la capa de cera grasa que protege el canal auditivo se daña o desaparece. El agua o la humedad que queda atrapada en el oído se convierte en el caldo de cultivo perfecto para las bacterias que causan la infección. Los síntomas pueden incluir picazón, enrojecimiento, hinchazón, dolor, sensación de congestión auditiva y secreción de líquido.

También puede contraerse otitis de nadador en la ducha o si tenemos una herida en el oído donde puedan entrar bacterias mediante las uñas o los bastoncillos.

¿Quieres prevenir la otitis externa?

- Ten cuidado con los lugares donde nadas: las piscinas sucias, los lagos y los estanques pueden estar cargados de bacterias.
- Sécate los oídos después de nadar o de ducharte con una toalla o con un secador de pelo para eliminar toda el agua.
- Aplícate unas gotas de vinagre y alcohol en el oído antes de nadar.
- Cúbrete la cabeza mientras nadas con un gorro de baño o usa tapones para los oídos.

Si contraes otitis de nadador, el doctor Boyce te aconsejará que pases por la consulta. La atención quiropráctica puede mejorar el flujo sanguíneo y linfático del área afectada, y ha ayudado a muchos pacientes con problemas de oídos.

Myth: Los ajustes quiroprácticos son una forma natural de tratar síntomas para recuperar el bienestar.

Fact: La medicina tradicional intenta tratar los síntomas con medicamentos y cirugía para que te sientas mejor. Los cuidados quiroprácticos buscan abordar la causa de los síntomas para que se produzca la mejoría del individuo. Los quiroprácticos están capacitados para localizar y corregir las subluxaciones vertebrales producidas cuando un hueso vertebral dislocado afecta a un nervio, lo que perjudica a los impulsos nerviosos que van y vienen del cerebro. Estas interferencias nerviosas se eliminan gracias a los ajustes quiroprácticos específicos, que restauran la función nerviosa y conllevan a la cura definitiva.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

¿Hay que aplicar frío o calor en una lesión?

Una pregunta que los pacientes nos realizan con mucha frecuencia en la consulta es cuándo hay que aplicar calor o hielo a una lesión.

¿La regla básica? El hielo es para las lesiones, el calor es para los músculos.

Hielo: El hielo se utiliza para reducir el dolor, el enrojecimiento y la inflamación después de una lesión, como un esguince, distensión muscular u otras lesiones de los tejidos blandos.

En general, es aconsejable que se aplique hielo durante períodos de 20 minutos, de cuatro a seis veces durante las primeras 48 horas. No apliques el hielo directamente sobre la piel; coloca un trapo entre el hielo y la piel. La aplicación de hielo directamente sobre la piel o abusar de su uso puede conllevar más daños. Otra cosa que puede acelerar la curación es poner en alto el miembro.

Calor: El calor se utiliza para ayudar a aliviar los dolores musculares y la rigidez de cuello o el dolor en la parte baja de la espalda. El calor tiende a calmar los espasmos musculares, permitiendo que los músculos se relajen. Recuerda que la temperatura no debe ser excesiva, ya que podría ocasionar un aumento de la inflamación y el dolor.

¿Calor húmedo o seco? Hay gente a la que le encantan las compresas o baños calientes para aliviar el dolor, mientras que otros usan mantas eléctricas. La elección de una u otra depende de ti, aunque el doctor Boyce puede recomendarte cuál es más adecuada según sus circunstancias.



¿Aún tienes dudas? Visítanos para que te demos la respuesta que estás buscando, estamos aquí para ayudarte.

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- ¿Qué indica cada postura?
- ¡Por supuesto que es diferente!
- ¿Qué son los alimentos modificados genéticamente?
- ¿Por qué sudamos?
- ¡Me duele el oído!
- ¿Hay que aplicar frío o calor en una lesión?

HISTORIA DEL PACIENTE EN LA QUIROPRÁCTICA

José María Edad: 76 Años Fecha: 28/04/2014

La razón por la que he venido al quiropráctico es muy simple.

Llevaba tres meses con dolor en las cervicales que por la noche no me dejaba dormir.

Consulté a un traumatólogo y a un reumatólogo. Me hicieron sesiones de rehabilitación y mis cervicales seguían doliéndome mucho y sin dejarme dormir por la noche.

Los médicos que me atendieron me dijeron que no podían dar los medicamentos que yo necesitaba porque tengo parkinson y me iban a perjudicar.

A las dos semanas de empezar con el Dr. Boyce ya sentía que el dolor me había rebajado mucho y podía dormir por la noche tranquilo.

Después he ido mejorando de la espalda y el parkinson se me hace más soportable. Lo primero me está mejorando mi calidad de vida y en segundo lugar no tienes que tomar medicamentos cosa que es muy

importante para mi.

Y lo que más me ha mejorado es un dolor que sentía en el pecho cuando salía a andar y ahora ya no lo siento.

A los enfermos con parkinson la norma que tienen los médicos es relacionar todos nuestros síntomas con la enfermedad de parkinson. Y no nos resuelven los problemas.

Lo que siento es no haber ido antes al quiropráctico porque me habría ahorrado mucho sufrimiento y medicamentos que no me han servido para nada.

Recomiendo a todos que ante dolores repetidos de espalda acudan de inmediato al quiropráctico y no pierdan tiempo con la medicina tradicional.

Desde aquí quiero agradecer al Dr. Boyce y su equipo por su gran dedicación a esta noble ciencia que es la quiropráctica gracias a la cual me he sentido reconfortado y muy aliviado en mis dolores.

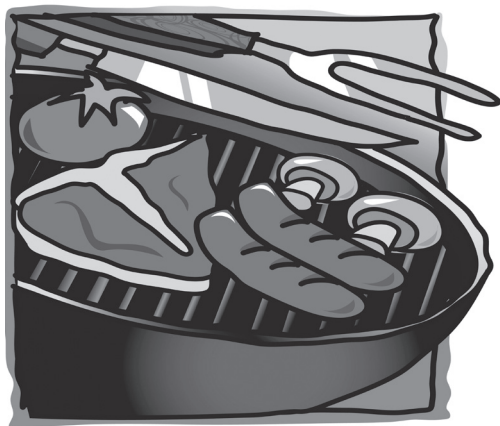
From the Desk of Mensaje de Boyce Kinnison D.C.

Consejos de seguridad para las barbacoas en verano

¿Qué cosas te gustan del verano? Seguro que la barbacoa es una de ellas. Cocinar en el exterior, abandonar el horno, reducir la limpieza al mínimo... ¿qué más se puede pedir? Cuando aumenta la temperatura, también lo hace el riesgo de contraer enfermedades a través de la ingesta de alimentos, así que recuerda estos consejos cuando hagas una barbacoa.

- Limpia la superficie de la parrilla antes de cada uso. Nunca utilices los mismos utensilios para manipular alimentos crudos y cocidos.
- Mete la carne, el pollo o el pescado en el frigorífico o en el congelador en cuanto vuelvas del supermercado para que no se estropee.
- Cuando marines alimentos, déjalos dentro del frigorífico para que se mantengan fríos. Cuando termines, desecha el adobo. Nunca uses el marinado de alimentos crudos en alimentos cocinados.
- Pon siempre la comida en platos limpios. No uses el mismo plato para la comida cruda y la cocinada, a menos que se limpie previamente con agua caliente y jabón.
- Cocina los alimentos a la temperatura adecuada. Las hamburguesas y las costillas deben cocinarse a 70°C, los filetes a 63°C, el pollo a más de 74°C. El centro no debe quedar rosado, y el jugo que expulse ha de ser claro.
- Nunca dejes la comida en el exterior. Mete en el frigorífico todos los alimentos que no se han consumido.

Te deseamos una feliz barbacoa. Pero recuerda que las bacterias se multiplican más rápidamente en climas cálidos. Cuando ases la comida, sigue estos consejos para reducir el riesgo de padecer enfermedades transmitidas por alimentos.



**Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com**

**Nuestra actividad no se considera como sanitaria
ni diagnosticamos ni tratamos enfermedades.**