

RELIEF

and Wellness News

BARCELONA • Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Tel: 93 496 0893

BADALONA • C/ Francesc Layret 171 • Tel: 93 384 3775 • Boletín Verano 2021

Sabías que...

- Los bebés en ambientes constantemente ruidosos exhiben un desarrollo del lenguaje deteriorado.
- La cabeza humana contiene 22 huesos, 14 de los cuales forman la cara.
- La comida demora en llegar de la boca al estómago unos seis segundos y luego pasa hasta seis horas en el estómago.
- Un nuevo estudio ha encontrado que hay numerosos beneficios del ayuno, algunos de los cuales incluyen menos estrés, mayor sensibilidad a la insulina y una vida más larga.
- El “hueso gracioso” en el codo es en realidad el nervio cubital que se pellizca.
- Cada año, la privación del sueño contribuye a cerca de 100,000 accidentes automovilísticos que causan hasta 1,500 muertes.

© 2021 Patient Media, Inc. All rights reserved. This information is intended 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 © 2021 iStockphoto.com.

¡Habitualmente saludable!

Muchos de los problemas de salud que vemos en nuestra práctica son el resultado de años de negligencia o los efectos acumulativos de las decisiones de estilo de vida. Algunos expertos sugieren que crear un nuevo hábito es más fácil que romper uno antiguo. El verano es un buen momento para formar algunos nuevos hábitos. Estas son algunas ideas:

Ejercicio diario. La investigación indica que necesitamos 20 minutos de ejercicio tres veces a la semana. Es más fácil formar un hábito si haces ejercicio diariamente. Al menos intentar caminar más y tomar las escaleras en lugar del ascensor.

Beba agua. Este es el momento ideal para renunciar a los refrescos o cualquier bebida endulzada con azúcar de maíz de alta fructosa, aspartamo y similares. Su cuerpo prefiere el agua pura. ¡Son tus papilas gustativas las que

necesitan reentrenamiento!

Hilo dental diario. La mayoría de nosotros sufrimos de una infección constante de bajo grado en forma de enfermedad de las encías. Elija un tiempo regular cada día, la hora de acostarse es ideal, para eliminar las partículas microscópicas de alimentos por debajo de la línea de las encías mediante el hilo dental.

Ajustes regulares. Dado que su sistema nervioso controla y regula cada función corporal, los chequeos quiroprácticos periódicos son esenciales para una buena salud. Según tu nivel de estrés, diseñaremos un horario de visitas que puede ayudarte a mantenerte saludable.

Comience hoy a crear nuevos hábitos más saludables. Como observó el autor Charles C. Noble: “Primero hacemos nuestros hábitos, luego nuestros hábitos nos hacen a nosotros”. ¡Qué verdad!



Feliz Hidratación

Por lo general, los corredores de verano y los caminantes no le dan al agua el respeto que merece. Es cierto que no produce energía, pero el agua está involucrada en casi todos los procesos de su cuerpo.

Aproximadamente el 70 por ciento de su cuerpo es agua. Incluso los músculos son tres cuartas partes del agua. La sangre es 82 por ciento agua. Su cerebro es 76 por ciento agua. ¡Y sus pulmones son 90 por ciento de agua! Necesitamos agua para enfriar nuestros cuerpos, para digerir y absorber alimentos, transportar nutrientes, construir y reconstruir células, eliminar productos de desecho y facilitar la circulación. Perder tan poco como el dos por ciento del agua de su cuerpo puede reducir sustancialmente su rendimiento.

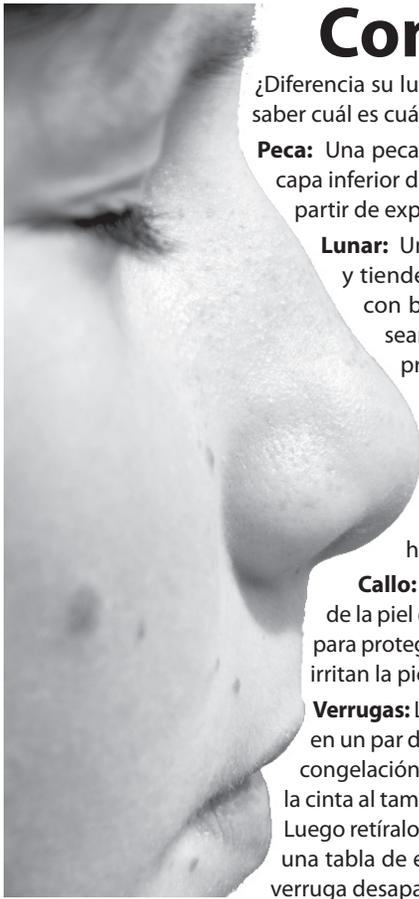
Ocho vasos de agua al día son suficientes para las patatas de sofá, pero no para trotar o caminar en el calor del mediodía. Necesitas agua para quemar calorías. Si

quemas 2,000 calorías, necesitas ocho tazas antes de comenzar tu actividad.

Si hace ejercicio durante más de dos horas, las bebidas deportivas con carbohidratos y los jugos pueden mejorar su rendimiento. Busque bebidas que contengan entre 10 y 20 gramos de carbohidratos por porción de ocho onzas. Lea la etiqueta para asegurarse de que su bebida tenga cantidades iguales de potasio y sodio (aproximadamente 50 miligramos en una porción de 8 onzas).

Asegúrese de evitar la cerveza y otras bebidas alcohólicas. Tienen un efecto diurético, que en realidad reduce los niveles de líquido en su cuerpo.





Conoce tus Manchas

¿Diferencia su lunar de una peca? ¿Su ampolla de una verruga? Vale la pena saber cuál es cuál y qué hacer al respecto.

Peca: Una peca es simplemente un aumento inofensivo de pigmento en la capa inferior de la piel. Las pecas se desarrollan en la infancia y más tarde a partir de exposiciones repetidas al sol.

Lunar: Un lunar generalmente aparece poco después del nacimiento y tiende a volverse más prominente con la edad. Solo los lunares con bordes irregulares o con muesca, diferentes colores o que sean más anchos que una cuarta pulgada deben ser motivo de preocupación.

Ampolla: Una ampolla es una colección de líquido debajo o entre capas de piel, comúnmente el resultado de quemaduras o frotamiento continuo. La piel sobre una ampolla protege contra la infección y el daño adicional, por lo que no debe abrirse para drenar el líquido. Si es así, cuidalo como una herida abierta.

Callo: Un callo es simplemente el endurecimiento y engrosamiento de la piel en áreas como los pies, codos, rodillas, manos o dedos. Sirven para protegernos de zapatos mal ajustados o actividades repetitivas que irritan la piel.

Verrugas: Las verrugas son comunes en los niños y la mayoría desaparecen en un par de años. Muchos médicos actualmente tratan las verrugas por congelación, pero hay un tratamiento aún más fácil: ¡cinta adhesiva! Corte la cinta al tamaño de la verruga y manténgala en su lugar durante seis días. Luego retíralo, remoja la piel y la verruga en agua y ráspalo suavemente con una tabla de esmeril o piedra pómez. Continúe este proceso hasta que la verruga desaparezca. Es simple, barato y seguro, ¡y funciona!

¿Molestias en verano?

No, no nos referimos al manejo de la ira, sino a las garrapatas, esos parásitos chupadores de sangre de la familia de las arañas.

Las garrapatas tienen una cubierta lisa y dura sobre partes de sus cuerpos y a veces se pueden encontrar cavando en la piel. Deben eliminarse rápida y cuidadosamente. Aunque la mayoría de las picaduras de garrapatas no causarán enfermedades, deben tomarse en serio, ya que pueden transmitir hasta diez enfermedades diferentes.

La más común es la enfermedad de Lyme, que afecta a casi 20,000 estadounidenses cada año. Los síntomas incluyen fatiga, escalofríos y fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular y articular y una erupción circular. No tratado, La enfermedad de Lyme puede conducir a daños en las articulaciones y el sistema nervioso.

Otra, la fiebre manchada de las Montañas Rocosas, es menos común y afecta a unos 300 a 400 estadounidenses al año con síntomas que incluyen una erupción cutánea, fiebre alta y dolor muscular. Algunos años, hasta un cinco por ciento de sus víctimas han muerto.

La buena noticia es que si las garrapatas se extraen de la piel inmediatamente, antes de que

comiencen a chupar sangre, las posibilidades de enfermedad disminuyen drásticamente. El único daño probablemente será un picazón irritante. Si se encuentra una garrapata de madriguera, retírela con pinzas, con la cabeza y el cuerpo intactos. Luego, destrúylo con algo que no sean tus manos desnudas. Lave el sitio con agua y jabón y aplique un antiséptico.

Al igual que los problemas de la columna vertebral y otros problemas de salud, la prevención es una mejor estrategia. Al usar calcetines altos, un buen repelente de insectos y estar atento, puede "marcar" antes de que ocurran las picaduras.



Seguridad en la natación de verano



Entonces, por última vez, ¿realmente deberías esperar una hora para nadar después de comer?

La vieja amonestación sobre nadar después de comer tiene un pequeño grano de verdad, especialmente para el nadador profesional. Pero, para la mayoría de nosotros que simplemente chapoteamos o flotamos, tener el estómago lleno no nos hará daño ni un poco. Si bien es cierto que la digestión desvía grandes cantidades de sangre hacia el estómago, lo que teóricamente puede causar calambres durante el esfuerzo vigoroso, nadar a un nivel normal después de una comida ligera no representa un peligro apreciable.

En su lugar, concéntrese en las preocupaciones mucho más parecidas, como contraer el oído del nadador, una infección del canal auditivo o el peligro aún más grave de los accidentes de buceo. Al saltar al agua desconocida, recuerde el lema "Pies primero la primera vez". Mientras estás en la playa, no te sumerjas hacia el fondo de las olas que se aproximan o de espaldas a ellas. Siempre bodysurf con las manos delante de usted. Nunca se sumerja en aguas desconocidas. Tres cuartas partes de todos los accidentes de buceo ocurren en cuerpos naturales de agua.

Mientras esté en una piscina, pruebe el resorte de una tabla de buceo antes de usarla. Bucear fuera de su lado es peligroso; solo sumérgete de frente y nunca en una piscina sobre el suelo o en el extremo poco profundo. Nueve de cada diez lesiones de buceo ocurren en seis pies de agua o menos ... con el estómago vacío!

Agua salvaje

Si estás planeando una caminata por el desierto este verano y estás a millas de la nada, inevitablemente tendrás que enfrentarte al antiguo dilema del agua potable: giardia.

El debate sobre cómo lidiar con la giardia, el más legendario e inductor de miedo de los microorganismos al aire libre, ha hecho estragos durante años.

¿La conclusión? La filtración o el tratamiento del agua sigue siendo una necesidad, ya que la giardia y otros parásitos pueden hacer que su vida sea miserable después de entrar en su cuerpo. Los síntomas inicialmente incluyen diarrea, flatulencia inusualmente excesiva, distensión abdominal, náuseas, calambres abdominales, malestar general y pérdida de peso. Una infección grave típicamente puede infligir semanas de enfermedad estomacal debilitante a una víctima. La filtración también puede ayudar a evitar el criptosporidio y la ciclospora, dos enfermedades que pueden ser graves para las personas que han comprometido los sistemas inmunológicos.

Sin embargo, a menudo se pasan por alto otras formas de transmisión. Aparentemente, usted tiene una oportunidad aún mejor de conseguir “los trotes” de los manipuladores de alimentos en su caminata. Asegúrese de que cada miembro de su partido se lave las manos religiosamente.



Mito: Los quiroprácticos piensan que “pueden curar cualquier cosa”.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Realidad: La verdad es que ofrecemos atención quiropráctica, no cura. Solo su cuerpo puede curar un corte, reparar un hueso roto o saber exactamente cuánta insulina necesita. Su sistema nervioso orquesta cada función corporal. Es por eso que un suministro de nervios restaurado de la atención quiropráctica puede producir efectos profundos en todo el cuerpo.

Vencer al calor



Durante estos meses al aire libre, incluso un poco de conocimiento puede ayudarlo a diferenciar entre las reacciones más leves a la exposición al calor y las condiciones que podrían requerir atención médica inmediata.

Los calambres por calor son contracciones musculares en el estómago y los isquiotibiales. Sintiendo como tirones musculares severos, son causados por la falta de líquidos, las altas temperaturas y el mal acondicionamiento físico. Si bien son dolorosos, no son potencialmente mortales, aunque ignorarlos puede conducir a enfermedades más graves. Trátelos con agua, aire fresco y descanso.

El agotamiento por calor es causado por el calor corporal de más de 102 grados. Los síntomas incluyen palidez, náuseas, fatiga extrema, mareos, vómitos, desmayos y piel fría y húmeda. Responda a esta grave enfermedad encontrando sombra, ingiriendo líquidos, colocando

paños frescos y húmedos en el cuerpo y reemplazando los electrolitos con bebidas deportivas.

El golpe de calor, la enfermedad relacionada con el calor más grave, es una verdadera emergencia médica. Cualquier persona que lo exhiba mostrando piel roja y enrojecida, falta de transpiración, una temperatura de 106 grados o más, convulsiones, pulso rápido, dolores de cabeza e inconsciencia debe ser llevada de urgencia al hospital o clínica más cercana. El golpe de calor puede ser el resultado de altas temperaturas, falta de fluidos corporales y sobreexposición a los elementos. Los más jóvenes y los ancianos son especialmente susceptibles.

La forma más fácil de evitar los trastornos por calor es beber mucha agua antes, durante y después de la actividad al aire libre. Recomendamos beber ocho o más vasos de agua al día a temperaturas normales y el doble a altas temperaturas.

TESTIMONIOS

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- ¡Habitualmente saludable!
- Feliz Hidratación
- Conoce tus Manchas
- ¿Molestias en verano?
- Agua salvaje
- Vencer al calor



“He llegado al centro por recomendación de un familiar y me ha encantado la cercanía y profesionalidad del equipo. A día de hoy he mejorado mis dolores de espalda, hinchazón de piernas y me siento con más vitalidad. Recomiendo al 100% los servicios y asumir estos hábitos a un estilo de vida más saludable. Agradezco infinitamente toda vuestra ayuda”.

LIBANA.

Desde el escritorio del Dr. Boyce.

¿Por qué tres veces a la semana?

Cuando los pacientes comienzan la atención quiropráctica en nuestra consulta, a menudo (no siempre) recomendamos tres visitas por semana. Con frecuencia me preguntan cómo llegamos a esta frecuencia de visitas.

Dado que el paciente está haciendo la curación, no yo, cada uno responde de manera diferente. Predecir el mejor curso de atención es una combinación de educación, experiencia y habilidades de observación aguda de exámenes de progreso regulares. La mejor manera de apreciar nuestras recomendaciones es entender mejor cómo funcionan los ajustes quiroprácticos.

Un error común es que un hueso espinal está “fuera de lugar” y que la energía del ajuste quiropráctico “pone el hueso de nuevo” en su posición adecuada. No es verdad.

En cambio, un ajuste quiropráctico aplica una fuerza específica, en un lugar específico, en una dirección específica para ayudar al cuerpo a “corregirse” a sí mismo. ¡Solo tu cuerpo sabe

dónde se supone que debe estar una vértebra en particular! Mi trabajo es suministrar la energía que su cuerpo puede usar para ayudar a normalizar el movimiento y la posición de una articulación espinal que funciona mal específicamente.

Entonces, ¿por qué tres veces a la semana? Hemos encontrado que esta frecuencia de visitas, especialmente al comienzo de la atención, equilibra la repetición que la mayoría de los pacientes necesitan para establecer un patrón espinal nuevo y más saludable, con las preocupaciones prácticas de integrar la atención quiropráctica en una vida ocupada. Hemos probado horarios de atención más frecuentes y menos frecuentes. Nuestra experiencia muestra que tres veces a la semana parece producir los mejores resultados en el menor tiempo posible.



BARCELONA
C/ Muntaner 87-89, Loc-2
(con Valencia)
Tel. 93 496 0893

www.quiropacticapuravida.com
qppuravida@gmail.com

BADALONA
C/ Francesc Layret 171
Tel. 93 384 3775
www.quiropacticabadalona.com
quiropacticabadalona@gmail.com

Quiropractica Pura Vida
 @QuiroPuraVida