

# 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 Otoño 2020

### SABÍAS QUE...

- Los estudiantes de música superan a los estudiantes que no son de música en las pruebas de rendimiento en lectura y matemáticas.
- La actividad física regular, como caminar, mejora la circulación sanguínea, te ayuda a manejar el estrés y refuerza el entusiasmo y el optimismo.
- Los seres humanos tienen la mayor proporción cerebro-cuerpo de todos los seres vivos.
- El ruido es una de las principales causas de pérdida auditiva en las 28 millones de personas con discapacidad auditiva en los Estados Unidos.
- Las úlceras de estómago son causadas por una bacteria llamada *Helicobacter pylori* o por el uso de analgésicos como la aspirina y el ibuprofeno.
- Investigadores de la Universidad de Tufts han identificado siete alimentos ricos en antioxidantes: moras, arándanos, col rizada, ciruelas, pasas, espinacas y fresas.
- La tos puede mover el aire hasta a 400 mph.

© 2020 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 © 2020 iStockphoto.com.



## Una razón más para la quiropráctica temprana

Los huesos de tu hijo continúan creciendo hasta los 20 años. En ambos extremos de la mayoría de los huesos hay un material de cartilago llamado "placa de crecimiento". Así es como crece el hueso, desde cada extremo. La lesión de la placa de crecimiento representa quizás un tercio de los incidentes de trauma esquelético que involucran a niños.

Las fuerzas que solo desgarrarían los ligamentos y dislocarían las articulaciones en adultos pueden dañar las placas de crecimiento en un niño, ya que las articulaciones y los ligamentos son de dos a cinco veces más fuertes que las placas de crecimiento.

Pero hay buenas noticias: el diagnóstico temprano y la atención quiropráctica pediátrica a menudo pueden prevenir una alteración significativa del crecimiento y una deformidad ósea permanente.

"Comenzamos con una evaluación cuidadosa y exhaustiva de la columna vertebral de su hijo", dice el Dr. Boyce. "Después de explicar nuestros hallazgos, utilizamos ajustes quiroprácticos específicos adaptados a la edad, el tamaño y el problema de salud único de su hijo".

Los recién nacidos, los bebés y los niños pequeños solo requieren ajustes muy ligeros con la punta de los dedos. A menudo, no se necesita más presión de la que usaría para probar la madurez de un tomate.

Si tiene un hijo o un nieto, programe una cita para un chequeo quiropráctico hoy. Permítanos detectar y reducir los pequeños problemas antes de que se conviertan en los problemas crónicos difíciles de corregir que vemos en los adultos.

## Yoga: ¡el mejor amigo de la quiropráctica!

La quiropráctica y el yoga se encuentran "alrededor de la espalda", por así decirlo, y cada uno reconoce que una columna vertebral sana y alineada conduce a una mejor salud. Como ya sabemos, liberar las energías de la columna permite que los centros superiores del cerebro controlen mejor el cuerpo. Los órganos del cuerpo se benefician y se mejora su función interna.

Tanto el yoga como la quiropráctica reconocen la enfermedad como un proceso de desequilibrio. Buscan reequilibrar y mantener la homeostasis, ya que ambos se basan en una visión holística del universo. Tanto la quiropráctica como el yoga se pueden integrar para mejorar clínicamente la salud y el bienestar.

A menudo sugerimos técnicas de relajación y concentración mental del yoga para mejorar la capacidad de los atletas para aprender a sumergirse profundamente en sí mismos y encontrar la causa de sus desequilibrios, dolor o tensión, así como para aumentar su paz y armonía internas.

Ambas disciplinas son miembros fundadores de la revolución del bienestar que se extiende a través de la atención médica, cada una con mucho que ofrecer.

# Té verde: ¿la súper bebida?



Has oído que beber té, en particular el té verde, es bueno para ti. Pero es posible que no sepas que investigaciones recientes están confirmando estas afirmaciones:

**Enfermedad cardíaca:** Un estudio reciente publicado en el Journal of the American Heart Association encontró que beber más de dos tazas de té al día disminuía el riesgo de muerte después de un ataque cardíaco en un 44%. Incluso solo dos tazas al día redujeron el riesgo de muerte en casi un tercio.

**Cáncer:** Se encontró en el laboratorio que los extractos de té verde inhiben el crecimiento de las células cancerosas de la vejiga, mientras que otros estudios sugieren que el té verde protege contra el desarrollo de

cánceres de estómago y esófago.

**Artritis:** Las mujeres mayores que beben té tienen un 60% menos de probabilidades de desarrollar artritis reumatoide que las no bebedoras.

**Densidad ósea:** Beber té con regularidad durante años puede producir huesos más fuertes. Aquellos que bebieron té de forma regular durante 10 años o más tenían una mayor densidad mineral ósea en la columna vertebral que los que no lo hicieron.

**Azúcar en sangre:** Incluso los no diabéticos pueden apreciar este beneficio. El aumento de la glucosa en sangre afecta el aumento y la pérdida de peso, ya que la insulina la convierte en grasa corporal e inhibe la pérdida de peso. Se ha demostrado que el té verde reduce el azúcar en sangre.

**Enfermedad de Parkinson:** El té verde puede proteger contra el desarrollo de Parkinson.

**Salud bucal:** El enjuague con té puede prevenir la caries y la enfermedad de las encías. Y la lista continúa, todo sin una sola de las innumerables drogas que la "ciencia médica" adora lanzar en nuestro camino.

## Sal - Parte 1

La mayoría de la gente probablemente piensa en la sal como el condimento blanco que se encuentra en prácticamente todas las mesas de comedor. La sal es esencial no solo para la vida, sino también para la buena salud. De hecho, la sangre humana contiene 0,9% de sal (cloruro de sodio).

Hace unos 4.700 años, un texto importante describía más de 40 tipos de sal. Los chinos hicieron de los impuestos a la sal una importante fuente de ingresos. El arte egipcio desde 1450 a.C. registra la producción de sal.

Un comercio de la antigua Grecia que implicaba el intercambio de sal por esclavos dio lugar a la expresión "no vale su sal". Las raciones especiales de sal que se daban a los primeros soldados romanos se conocían como "salarium argentum", precursor de la palabra inglesa "salario". Si no hubiera sido por la práctica de salazón de pescado, los europeos podrían haber limitado

su pesca a las costas de Europa, retrasando así el "descubrimiento" del "Nuevo Mundo".

La sal también ha tenido un significado militar. Por ejemplo, se registra que miles de soldados de Napoleón murieron durante su retirada de Moscú, ya que sus heridas no sanaron por falta de sal.



Además de condimentar nuestra comida, la sal tiene más de 14.000 usos conocidos. El mayor uso individual de la sal es como materia prima para la producción de productos químicos utilizados en la industria. Sus dos elementos altamente volátiles, sodio y cloro, son ingredientes clave en miles de aplicaciones industriales.

**¿Consume demasiada sal?**

**¿Demasiada sal es mala para la salud?**

**¿Son los sustitutos de la sal una buena alternativa?**

**¿Debería usar sal yodada?**

(¡Detalles en el próximo número de Relief & Wellness News!)

## Prueba de salud



**1. Demasiado sodio en su dieta puede causar:**

- A) Aumento de la presión arterial
- B) Aumento del volumen de sangre, lo que hace que su corazón trabaje más
- C) Retención de fluido
- D) Todo lo anterior

**2. ¿Cuál es el mejor pescado para tu corazón?**

- A) Leucomas
- B) Lucio del Norte
- C) Peces de colores
- D) Salmón
- E) Bagre

**3. ¿Cuáles de los siguientes aceites son grasas saturadas (malas para el nivel de colesterol)?**

- A) Aceite de oliva
- B) Aceite de palma / aceite de coco
- C) Aceite de maní
- D) Todo lo anterior

**4. Un síntoma común de la presión arterial alta es:**

- A) Un dolor de cabeza
- B) Mareos
- C) Latido cardíaco rápido
- D) Todo lo anterior
- E) Ninguno de los anteriores

**5. El mayor factor de riesgo de muerte súbita cardíaca es:**

- A) Presión arterial alta
- B) Fumar
- C) Colesterol en sangre alto
- D) Inactividad física

Respuestas: 1 (D) 2 (D) 3 (B) 4 (E) 5 (B)

# Nuestros amigos babosos

Saliva, mocos: se encuentran entre las palabras de vocabulario favoritas de los niños, para consternación de sus padres. Y para consternación de muchos profesores, continúan estando asociados con sus aspectos asquerosos, en lugar de con sus beneficios muy sustanciales para el cuerpo.

El moco es un líquido espeso, transparente y viscoso que se encuentra en la nariz, la boca y otros órganos y conductos que se abren al exterior del cuerpo. Es principalmente un compuesto de proteínas y azúcar.

El moco proporciona lubricación para el material que pasa por las membranas, como los alimentos que ingresan al esófago. También atrapa materias extrañas y evita que ingresen al cuerpo.

Después de que estas partículas se atascan dentro de la nariz, el moco las rodea junto con algunos de los pequeños pelos dentro de la nariz. El moco se seca alrededor de las partículas. Cuando las partículas y el moco seco se agrupan, ¡te quedas con lo que se conoce crudamente como moco! Los mocos pueden ser blandos y viscosos o duros y quebradizos. Todo el mundo los entiende, así que no son gran cosa; de hecho, los mocos son una señal de que tu nariz está funcionando en plena forma.



**Mito:** “Soy demasiado mayor para recibir atención quiropráctica”.

Exploring  
the most common  
*myths*  
about chiropractic...

**Realidad:** Nunca se es demasiado mayor (¡ni demasiado joven!) para la atención quiropráctica. Muchas personas desinformadas imaginan que todos los ajustes de la columna son iguales. Pero la atención quiropráctica de cada persona es única. Elegimos entre un vasto repertorio de diferentes técnicas de ajuste para bebés, ancianos e incluso para aquellos que se han sometido a una cirugía de espalda. Esto ayuda a garantizar los mejores resultados y produce altos niveles de satisfacción del paciente.

## ¿Pueden las migrañas causar ataques cardíacos?



Como si el dolor de las migrañas crónicas no fuera suficiente, ahora tienes que preocuparte de que si las padeces, también puedes correr un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Aunque no representan un riesgo tan grave como la presión arterial alta, el colesterol alto o el sobrepeso, un estudio reciente de la Facultad de Medicina de Harvard concluyó que las mujeres que sufren de migraña, particularmente aquellas que experimentan “auras” con sus dolores de cabeza, tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, ataques y accidentes cerebrovasculares. Por lo general, un aura ocurre justo antes del inicio de una migraña, cuando una persona puede ver destellos de luz u oler olores extraños.

Un estudio similar en hombres, realizado por el mismo equipo de investigación de la Facultad de Medicina de Harvard, encontró que los hombres que padecían migraña tenían un 42% más de riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares que los que no padecían migraña. Sin embargo, la asociación del aura no se consideró en el estudio de investigación de los hombres.

Un estudio similar realizado en los Países Bajos encontró que los pacientes con migraña que tenían ataques precedidos por un aura tenían un 43% más de

probabilidades de tener niveles de colesterol más altos y un 76% más de riesgo de presión arterial alta. ¡Estas mismas personas tenían una incidencia cuatro veces mayor de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular antes de cumplir 45 años!

¿Por qué las personas que padecen migraña corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas? Aunque nadie está realmente seguro, la respuesta puede estar en la genética. Las personas propensas a las enfermedades cardíacas también pueden ser propensas a las migrañas; las migrañas suelen aparecer a una edad más temprana que las enfermedades cardíacas. También puede ser que las personas que padecen migraña tengan un mayor riesgo de coágulos de sangre, que también están relacionados con enfermedades cardiovasculares.

Una cosa es segura: si padeces migrañas, sería prudente reducir cualquier otro factor de riesgo de enfermedad cardíaca que puedas tener. Por ejemplo, si fumas cigarrillos, deja de hacerlo. Si tu colesterol o presión arterial son altos, toma las medidas dietéticas necesarias para reducirlos. Lo mismo ocurre con la obesidad.

¡Deja que tus migrañas desencadenen pasos de acción positivos de tu parte para mantenerte al tanto de los factores de riesgo coronario que puedes controlar!

Here's your **FREE** issue of

## **BELIEF** *and Wellness News*

### In This Issue:

- Una razón más para la quiropráctica temprana
- Yoga: ¡el mejor amigo de la quiropráctica!
- Té verde: ¿la súper bebida?
- Prueba de salud
- Nuestros amigos babosos



## TESTIMONIOS

“La razón por la que fui al Dc. Kinnison fue originalmente porque tenía un dolor severo de cadera y muchas sesiones con otros expertos no ayudaron. En primer lugar, el Dc. Kinnison mantuvo una consulta larga y detallada conmigo. Por un lado, me explicó qué efectos puede tener la columna en todo el cuerpo y en el propio estado de ánimo. Rápidamente me di cuenta de que no solo el dolor de cadera podía ser causado por la columna, sino también por mi nivel de energía y mi bienestar general. Entonces decidí reservar 24 sesiones con él porque me gustó mucho su concepto y su forma amistosa. Siempre fue muy profesional y educado. Después de las primeras semanas noté que mi dolor de cadera estaba disminuyendo. También me sentí más alerta, concentrado y simplemente tenía más energía en la vida diaria. Mi postura ha mejorado notablemente, lo que también fue confirmado por los análisis más modernos del Dc. Kinnison. Me siento más seguro, más estable y, en general, más satisfecho. Puedo recomendar absolutamente al Dc. Kinnison. Es un verdadero experto en su campo y ayuda a sus pacientes de manera afable” - GENTNER.

Desde el escritorio del Dr. Boyce.

## Tareas para los niños



Se quejan, postergan y se niegan rotundamente a hacerlo a menos que algo que aprecian esté colgado sobre sus cabezas. Estamos hablando de los niños y las tareas del hogar, y ¿cómo lograr que trabajen juntos en armonía en el ajetreado mundo de hoy?

Aunque muchos padres están de acuerdo en que las tareas del hogar son necesarias para enseñar a los niños cosas como la disciplina, la autosuficiencia, la responsabilidad, una ética de trabajo saludable y responsabilidad, la mayoría de los niños se mudan hoy de sus hogares sin poder lavar la ropa, ¡y mucho menos un plato de la cocina! ¿Por qué? Porque los padres ocupados de hoy sienten que en realidad es mucho más fácil hacerlo ellos mismos; después de todo, ¡sus hijos están bajo suficiente presión con solo vivir en el mundo actual e ir a la escuela!

Sin embargo, es importante que los padres

tengan en cuenta que las tareas domésticas les enseñan a los niños valores clave y que administrar un hogar hoy en día requiere responsabilidades compartidas. Además, las tareas domésticas ayudan a los niños a prepararse para responsabilidades más parecidas a las de los adultos y les ayudan a desarrollar un sentido de orgullo por un trabajo bien hecho.

Asignar tareas que sean apropiadas para la edad del niño; asegúrese de darle a cada niño tareas que sean capaces de completar por su cuenta. Y recuerde elogiar a su hijo por un trabajo bien hecho, ¡aunque lo haya hecho de manera diferente o mejor!

Es posible que desee crear y mantener una “tabla de tareas” para ayudarlo a organizarse y realizar un seguimiento del progreso de sus hijos.



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

[www.quiopracticapuravida.com](http://www.quiopracticapuravida.com)  
[ppuravida@gmail.com](mailto:ppuravida@gmail.com)

**BADALONA**  
C/ Francesc Layret 171  
Tel. 93 384 3775  
[www.quiopracticabadalona.com](http://www.quiopracticabadalona.com)  
[quiopracticabadalona@gmail.com](mailto:quiopracticabadalona@gmail.com)

Quiopractica Pura Vida  
 @QuiroPuraVida