

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 2020

SABÍAS QUE...

- El ejercicio aeróbico reduce la presión arterial independientemente de la edad y el peso de una persona o nivel de presión arterial.
- Los niños son más susceptibles al mareo que los adultos.
- Una célula nerviosa puede transmitir 1,000 impulsos nerviosos por segundo.
- La meditación ayuda a reducir la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la frecuencia respiratoria, el consumo de oxígeno, la transpiración, la tensión muscular y mejora la respuesta inmune.
- Caminar, incluso a un ritmo moderado, puede transformar los vasos sanguíneos rígidos en flexibles.
- Beber un vaso de jugo de toronja antes de comer una ensalada de espinacas le permite a su cuerpo absorber de dos a cuatro veces más hierro.
- Su sangre pasa a través de los riñones 300 veces al día.
- La luz solar brillante de la mañana puede disminuir los síntomas depresivos de las mujeres embarazadas en aproximadamente un 50%.
- La piel de un adulto típico cubre 20 pies cuadrados y pesa 6 libras.

© 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.

¿Estás en una Montaña Rusa?

“Esta época del año me recuerda a las montañas rusas”, observa el Dr. Boyce. “¡Y no por las subluxaciones y lesiones en la columna vertebral que algunas personas reciben al montarlas! Se debe a que una montaña rusa siempre está cuesta arriba y abajo”.

“Después de que te ajustan, te suben una pendiente. Es como un nuevo paciente que comienza a recibir su cuidado en nuestro consultorio”, dice el Dr. Boyce. “Se usa mucha energía para reducir sus síntomas. Una vez que se sienten mejor, muchos pacientes interrumpen su cuidado y simplemente se van. ¡Y la única forma en que puedes costear es cuesta abajo!

El hecho es que gran parte de la curación y el reentrenamiento de músculos y ligamentos esenciales para cambios espinales duraderos ocurren después del alivio de síntomas obvios. Entonces, aquellos que creen que la salud es como se sienten a menudo invitan a una recaída en una montaña rusa.

“Muchos comparan su cuidado quiropráctico con una dieta”, dice el Dr. Boyce. “Cambian temporalmente sus hábitos alimenticios, pierden peso y luego vuelven a sus antiguas costumbres, recuperando el peso. Mantener su peso, como mantener una buena salud, es un proceso que dura toda la vida, no un evento único.

¿Estás inmóvil? ¡Si ha pasado un tiempo desde su último chequeo quiropráctico, programe uno para usted y alguien que ama llamando hoy al 934 360 893!



¡Eliminando a los chupasangres!

Todos sabemos que los meses más cálidos de lluvia obstruidos, baños de pájaros y piscinas pueden significar la llegada de mosquitos.

Tome el control para reducir estos molestos insectos en la etapa larval.

Rellene, drene o deseche cualquier área u objeto que pueda retener agua durante una semana. Esto incluye

charcos estancados, piscinas o zanjas y

objetos como latas, cubos, llantas viejas, canales



para niños. También elimine el agua que se acumula en las depresiones en lonas que cubren botes y otros equipos u objetos.

Evite atraer a estos molestos chupasangres al renunciar a perfumes y colonias. Use ropa de color oscuro en

las horas de la tarde cuando los mosquitos

realizan sus patrullas en el aire.

¡Santo guacamole!



Si bien se encuentran comúnmente con las verduras en la sección de productos en la tienda de comestibles, los aguacates son una fruta sin colesterol, sin sodio y baja en grasas saturadas. Con 5 gramos de grasa por porción, es la grasa monoinsaturada “buena” que se cree que protege contra las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Por la cantidad de calorías por porción, los aguacates se consideran un alimento “rico en nutrientes”.

Representan una excelente fuente de potasio, ácido fólico, fibra dietética, vitamina C, vitamina E, riboflavina y vitamina B-6.

Una nueva investigación del Centro de Nutrición Humana de la UCLA indica que el aguacate también contiene fitoquímicos que pueden ayudar a combatir enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y cáncer. Se ha demostrado que el fitosterol, un componente reductor del colesterol que se encuentra en los aguacates, y el glutatión ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas en los humanos. Una encuesta realizada por el Instituto Nacional del Cáncer en 1992 demostró que el contenido de glutatión es tres veces mayor que el de los plátanos, manzanas, melones, uvas, ciruelas o cerezas.

Use aguacates como sustituto de la crema agria, la mayonesa, el queso o el queso crema en los sándwiches o en las ensaladas. No contienen grasas saturadas, colesterol o sodio como estos y son mejores para usted.

Conviértete en experto en emergencias

Con el verano viene una mayor actividad al aire libre, especialmente para los niños. Y aumentar el tiempo jugando al aire libre significa una cosa: percances, incluida la emergencia ocasional. Estar preparado con anticipación puede potencialmente prevenir una emergencia y tal vez incluso salvar una vida.

La clave es saber qué hacer, mantener la calma y tomar la decisión de actuar.

TOME ATENCIÓN INMEDIATA PARA TODAS LAS LESIONES

Independientemente de lo pequeño que pueda pensar que es, busque tratamiento inmediato para cada lesión. Una lesión aparentemente sin importancia, como una herida astillada o una herida punzante, puede conducir rápidamente a una infección. Incluso el rasguño más pequeño es lo suficientemente grande como para que los gérmenes se establezcan.

TRATAMIENTO PARA QUEMADURAS

Primero, intente una compresa fría. Coloque hielo en una bolsa de plástico, envuélvala en una toalla (aplicar el hielo directamente sobre la piel puede causar congelación) y colóquela en el área lesionada. (¿Sin hielo? Una bolsa de guisantes congelados es un excelente sustituto). Si es posible, eleve el área por encima del nivel del corazón.

CONTROL DE SANGRADO CON PRESIÓN

Coloque un paño limpio sobre la herida y aplique presión con la palma de la mano hasta que se detenga el sangrado. Eleve la herida por encima del corazón de la víctima, si es posible, para disminuir el sangrado en el sitio de la herida.

AGOTAMIENTO O GOLPE DE CALOR

Los síntomas de agotamiento por calor incluyen fatiga excesiva, mareos y desorientación, y temperatura normal de la piel pero con una

sensación húmeda. Mueva a la víctima a un lugar fresco y anime a descansar y beber agua fría.

PICADURA DE ABEJA

Si una abeja pica a alguien que ama, no intente pellizcar el aguijón, ya que inyectará aún más veneno en la piel. Es mejor quitarlo levantando suavemente el aguijón con una uña o el filo de un cuchillo para “sacar” el aguijón de la piel.

Las reacciones alérgicas a las picaduras de abejas se tratan con epinefrina (adrenalina). Varios dispositivos auto inyectables están disponibles bajo receta.

MORDEDURA DE SERPIENTE

Qué hacer de inmediato: lave la picadura con agua y jabón. Inmovilice el área mordida y manténgala más baja que el corazón (si es posible). Obtenga ayuda médica de inmediato. Si una víctima no puede llegar a la atención médica dentro de los 30 minutos, un vendaje, envuelto de dos a cuatro pulgadas por encima de la picadura, puede ayudar a retrasar la propagación del veneno. No debe cortar el flujo sanguíneo de una vena o arteria. Afloje el vendaje lo suficiente como para que un dedo pueda deslizarse debajo de él. El vendaje debe ser un crepé o vendaje elástico, envuelto como lo haría para un equince.

Se puede usar un dispositivo de succión para extraer el veneno de la herida sin hacer cortes. Los instrumentos de succión a menudo se incluyen en kits comerciales de mordedura de serpiente.

MANTENGA UNA LISTA DE VERIFICACIÓN DEL KIT DE PRIMEROS AUXILIOS

Para administrar primeros auxilios efectivos, es importante mantener suministros adecuados en su botiquín de primeros auxilios. Estos se pueden adquirir comercialmente, ya almacenados con los suministros necesarios.

El color de la orina

Sus riñones eliminan material de desecho, minerales, fluidos y otras sustancias de su sangre a través de la orina. Por lo tanto, esta contiene cientos de diferentes productos de desecho corporal. Es un indicador conveniente de ciertos aspectos de su salud. La orina normal es de color pajizo y ligeramente ácida. Muchos factores como su dieta, la ingesta de líquidos, el ejercicio y la función renal pueden afectar lo que hay en su orina. Su ingrediente principal es agua, más urea, cloruro de sodio (sal), cloruro de potasio, fosfatos, ácido úrico, sales orgánicas y urobilina. Es la urobilina la que le da a la orina su coloración amarilla.

Muchas cosas pueden afectar el color de su orina, lo que le da un indicador del equilibrio de líquidos, la dieta o la presencia de ciertos problemas del tracto urinario. La intensidad del color generalmente indica qué tan concentrada está la orina, con una orina pálida o incolora diluida y una orina de color amarillo intenso concentrado. La orina más oscura generalmente significa que está deshidratado y necesita beber más líquidos. Los suplementos de vitamina B pueden convertir la orina en un amarillo brillante, casi fluorescente. Si es de color marrón rojizo oscuro, es posible que notes un síntoma temprano de hepatitis u obstrucción hepática. La causa también podría ser sangre en la orina o el resultado de una enfermedad renal, cáncer de riñón, cálculos renales o algún trastorno genitourinario.

Sin embargo, lo que come también puede afectar el color de su orina, especialmente las moras y las remolachas.

La mayoría de las personas eliminan de 3 tazas a 8 tazas de orina todos los días. Si estás deshidratado y no bebes suficiente agua, tu orina estará más concentrada, afectando todo tu cuerpo. **¡Bebe más agua!**



El plato de Petri de la cesta de picnic



En el laboratorio, los científicos cultivan bacterias en placas de Petri que contienen proteínas húmedas que se calientan suavemente. En este ambiente, las bacterias crecen rápidamente. Un ambiente que se asemeja a las canastas de picnic de miles de personas que se enfermarán este verano.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos ocurren durante todo el año, pero durante el verano, los alimentos que se preparan y luego se comen aumentan el riesgo. La fuente de la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos es la salmonella, E. coli y campylobacter. Varias cepas de estreptococos y otras infecciones virales también se pueden transmitir a través de los alimentos.

Una vez que se infecta un alimento, la bacteria se multiplicará rápidamente bajo las condiciones que se encuentran en la cesta. Estos patógenos no se pueden probar ni oler. Entonces, la mejor manera de protegerse es practicar métodos seguros de manipulación de alimentos.

Preparación de alimentos: cuando prepare su picnic, siempre trabaje en una superficie limpia. Use utensilios limpios y nunca pase de cortar un alimento a otro sin lavar el cuchillo y la tabla de cortar. No mezcle alimentos crudos y cocidos.

Transporte de alimentos: las bacterias crecen desenfrenadamente entre las temperaturas de 45 grados y 140 grados. Por lo tanto, la regla general es mantener siempre los alimentos fríos, fríos (40 grados o más frescos) y los alimentos calientes, calientes (160 grados o más calientes). Rodee los alimentos fríos con hielo y mantenga los alimentos calientes en buenas bolsas térmicas hechas especialmente para transportar alimentos calientes.

Almacenamiento de alimentos: use los alimentos rápidamente y guarde las sobras inmediatamente después de servir. Cuando recaliente los alimentos, llévelos a una temperatura de al menos 170 grados antes de servir. No permita que los alimentos reposen a temperatura ambiente por más de 20 minutos. Si la comida se ha quedado fuera a una temperatura insegura, deséchela. No te arriesgues a comer alimentos que puedan enfermarte.

Mito: Todos los pacientes se ajustan de la misma manera.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Realidad: Es posible que haya notado que sus visitas son similares de una visita a otra, y que cada ajuste se basa en las anteriores. Sin embargo, cada paciente se ajusta de manera diferente porque cada paciente es diferente. Con 24 huesos en movimiento en la columna vertebral (cada uno de los cuales puede moverse en muchas direcciones diferentes), vemos una gran variedad de patrones espinales y problemas de salud. Muchos pacientes notan que nuestro enfoque de ajuste cambia a medida que mejora su función espinal y los músculos y ligamentos que sostienen la columna vuelven a sus funciones adecuadas.

Consejos para trabajar en casa



Si se encuentra trabajando desde su casa en estos días, tenga en cuenta cómo un espacio de trabajo improvisado puede afectar su columna vertebral. La mesa de su cocina puede

ser excelente para una comida familiar, pero no para una temporada de todo el día en su computadora.

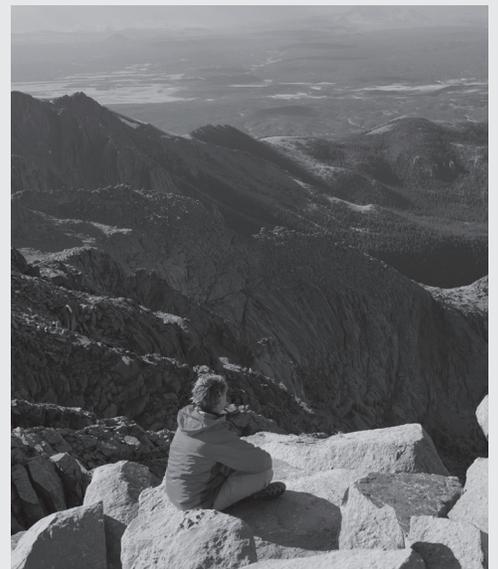
1. Baje o levante la pantalla para poder verla en un ángulo neutral sin usar los músculos del cuello.
2. Evite una ventana brillante detrás de su pantalla. Reduzca la fatiga visual cerrando la sombra o colocando la pantalla de modo que la ventana esté a un lado.
3. Siéntese en su silla. Asegúrese de que el respaldo de la silla soporte algo de su peso corporal. Use un cojín o una toalla enrollada para apoyar su espalda baja.
4. Mantenga los pies planos sobre el piso. Use una caja, pila de libros o reposapiés. No dejes tus pies colgando en el aire.
5. Tómese descansos frecuentes. Intenta levantarte cada 20 a 30 minutos para pararte, estirarte y moverte.

Cómo conquistar la enfermedad de altitud

Si sus planes de verano incluyen un viaje de montaña, prepárese para los riesgos de la gran altitud. Los síntomas incluyen pérdida de apetito, náuseas o vómitos, fatiga o debilidad, mareos o aturdimiento, dificultad para dormir, confusión y una marcha asombrosa.

Si se encuentra experimentando estos síntomas después de una rápida subida de altitud, descienda lo más rápido posible. Su cuerpo puede recuperarse rápidamente con cada pie de altitud perdido.

Evite la deshidratación, el esfuerzo excesivo y el alcohol. Para prevenir el mal de altura, beba al menos 3-4 cuartos de agua diariamente. Asegúrese de que su orina sea abundante y clara. Enfatique la actividad ligera sobre el sueño. Coma una dieta alta en carbohidratos mientras esté a gran altitud.



Here's your **FREE** issue of

BELIEF *and Wellness News*

In This Issue:

- ¿Estás en una Montaña Rusa?
- ¡Eliminando a los chupasangres!
- ¡Santo guacamole!
- Conviértete en experto en emergencias
- El color de la orina
- Consejos para trabajar en casa



Desde el escritorio del Dr. Boyce.

Es verano y todos bebemos más líquidos. ¡El único problema es que muchos beben agua azucarada!

Para muchos, los refrescos representan la mayor fuente de azúcares refinados. Y dado lo que reemplaza en la dieta de la mayoría de las personas, es una tendencia alarmante.

Cada vez más, los niños y adolescentes reciben cantidades asombrosas de su ingesta diaria de azúcar de los refrescos. Las tasas de obesidad han aumentado junto con el consumo de refrescos. Entre los consumidores frecuentes, los refrescos regulares promueven la caries dental porque

bañan los dientes en una solución azucarada que las bacterias adoran. Otros señalan que los refrescos pueden aumentar la aparición de cálculos renales.

La cafeína, una droga estimulante levemente adictiva, se agrega a muchos refrescos. La adicción a la cafeína puede ser una de las razones por las cuales seis de los siete refrescos más populares contienen cafeína.

En cambio, bebe agua. Y en esta época del año, mucho. Sin azucarado drogas!



Contenido de cafeína de refresco de 12 oz

Jolt Cola	71.0mg.	Shasta Cola	44.4mg.
Sin azúcar Mr. Pibb cola	58.8mg.	Sr. Pibb cola	40.8mg.
Mountain Dew soda	55.0mg.	Dr. Pepper soda	39.6mg.
Diet Mountain Dew soda	55.0mg.	Pepsi Cola	37.2mg.
Kick soda cítrica	54.0mg.	RC Cola	36.0mg.
Refresco Mello Yellow	52.8mg.	Dieta Pepsi Cola	35.4mg.
Surge refresco de cítricos	51.0mg.	Canada Dry Cola	30.0mg.
Tab cola	46.8mg.	Canada Dry Diet Cola	1.2mg.
Coca-Cola	45.6mg.	Agua	0.0mg.

TESTIMONIOS

"Estoy realizando sesiones de quiro en este centro y puedo decir que en poco tiempo he obtenido resultados favorables, mi calidad a la hora de dormir es excelente, "la tortícolis ha disminuído" por tanto puedo decir que el tratamiento funciona, la quiropráctica es un modo de vida saludable. Probadlo y les encantará. En cuanto a la atención prestada por todo el equipo es de 10. Recomiendo sin ninguna duda el centro PuraVida, con la afable atención de Boyce."

HENRY



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