



Si empezáis un día una conversación sobre la hipertensión – en cualquier sitio y con personas de cualquier edad – seguramente no tendréis que explicar con detalles de lo que estáis hablando. La hipertensión se ha vuelto tan común que la mayoría de la gente está familiarizada con el tema. Ya se sabe que es una condición grave, que se dice de ella que es un “Asesino Silencioso”, pero el porqué o el cómo de tal condición todavía es más oscuro. Así que este mes, hemos querido daros una explicación – con palabras sencillas – de **lo que es realmente la Hipertensión**. Encontraréis en las páginas siguientes: la definición, causas, tratamiento, etc.... Todo - claro - **¡¡¡desde un punto de vista Quiropráctico!!!**

También y como siempre, en página 3, el **testimonio del mes**, y en página 4 el **rincón de los golosos** están todos dedicados al mismo tema.

¡Buena Lectura!

Boyce

Recomendamos este Libro:



Anthony Robbins es empresario, conferenciante y asesor. Es la mayor autoridad internacional en la obtención del MÁXIMO RENDIMIENTO y del CAMBIO PERSONAL Y PROFESIONAL. Ha dado cursos de mejora personal a empresas, instituciones gubernamentales estadounidenses y a conjuntos deportivos de la talla de los Angeles Dodgers y el equipo de vela de la Copa América. Es autor de varios best-sellers. La teoría básica que desarrolla en su best-seller “**Poder sin Límites**” podría resumirse con la máxima siguiente: “La vida pagará cualquier precio que tu pidas”. El problema esencial del desarrollo personal no está en las circunstancias; el éxito, la riqueza se consiguen en buena parte por la actitud vital de cada individuo. Sin embargo, es frecuente pedir un precio bajo: limitar ambiciones legítimas, ser presa de la frustración o del miedo a ir más allá.

¿LA HIPERTENSIÓN: ENFERMEDAD O SÍNTOMA?



La **hipertensión arterial** es una condición médica caracterizada por un incremento de las cifras de presión arterial por encima de

140/90 mmHg y considerada una de los problemas de salud pública en países desarrollados **afectando a cerca de mil millones de personas a nivel mundial**. Para el registro y diagnóstico de una hipertensión arterial, se acostumbra hacer lectura de las cifras tensionales en dos visitas médicas o más. Se dice de aquellos individuos con una tensión arterial entre 130/80 y 139/89 que tienen un riesgo duplicado de desarrollar hipertensión arterial que los individuos con valores menores.

La hipertensión arterial, de manera silenciosa, produce cambios vasculares que anteceden en el tiempo a la elevación de la presión, producen lesiones orgánicas específicas y pueden ser letales si no se tratan a tiempo.

En el 90% de los casos la causa es desconocida por lo cual se le ha denominado “*hipertensión arterial esencial*”, con una fuerte influencia hereditaria. **¡Pero es la hipertensión realmente una enfermedad o más bien un síntoma?**

Para entender las causas de una presión arterial alta, hay que mirar directamente al órgano jefe de la circulación sanguínea: el **Corazón**.

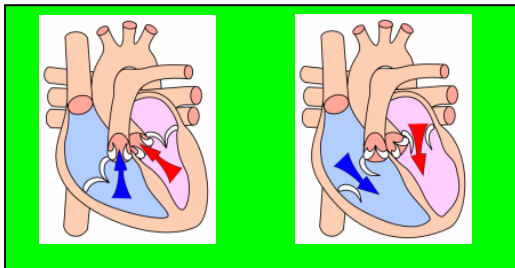


EL CORAZÓN: MOTOR DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

El corazón es un órgano muscular hueco cuya función es de bombear la sangre a través de los vasos sanguíneos del organismo. Se sitúa en el mediastino medio a la izquierda donde está rodeado por una membrana fibrosa gruesa llamada pericardio.

Anatomía:

El corazón se divide en cuatro cavidades, dos superiores o **aurículas** (o atrios) y dos inferiores o **ventrículos**. Las aurículas reciben la sangre del sistema venoso, que después pasa a los ventrículos y desde ahí sale a la circulación arterial. Hablamos siempre de un corazón izquierdo que recibe de todo el cuerpo la sangre baja en oxígeno, y de un corazón derecho que envía a todo el cuerpo la sangre oxigenada.



Fisiología:

Cada latido del corazón lleva consigo una secuencia de eventos que en conjunto forman el ciclo cardíaco, constando principalmente de tres etapas: **sístole auricular**, **sístole ventricular** y **diástole**. El ciclo cardíaco hace que el corazón alterne entre una contracción y una relajación aproximadamente 75 veces por minuto, es decir el **ciclo cardíaco** dura unos 0,8 segundos.

La expulsión rítmica de la sangre provoca el **pulso** que se puede palpar en las arterias radiales, carótidas, femorales, etc.

Excitación Cardíaca:

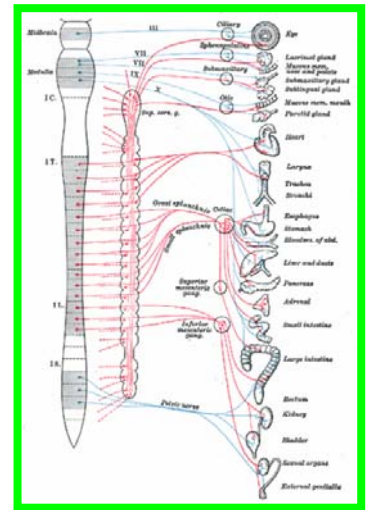
El músculo cardíaco es miogénico. Esto quiere decir que, a diferencia del músculo esquelético que necesita de un estímulo consciente o reflejo, el músculo cardíaco se excita a sí mismo. Las contracciones rítmicas se producen espontáneamente, pero su frecuencia puede ser afectada por las influencias nerviosas u hormonales, el ejercicio físico o la percepción de un peligro.

La estimulación del corazón está coordinada por el **sistema nervioso autónomo**, tanto por parte del **sistema nervioso simpático** (aumentando el ritmo y fuerza de contracción) como del **parasimpático** (reduciendo el ritmo y fuerza cardíacos).

El **sistema nervioso autónomo**, (también conocido como **sistema nervioso vegetativo**), a diferencia del sistema nervioso somático, recibe la información de las vísceras y del medio interno, para actuar sobre sus músculos, glándulas y vasos sanguíneos.

El **sistema nervioso autónomo** es

involuntario activándose principalmente por centros nerviosos situados en la **médula espinal**, **tallo cerebral** e **hipotálamo**.



Es decir que el corazón recibe su información de centros nerviosos del tallo cerebral, porción de la médula espinal situada al nivel de la primera cervical. Cuando esta información llega sin interferencia hasta al corazón, éste puede funcionar al máximo de su potencial enviando sangre oxigenada a todas las partes del cuerpo. Cuando el flujo de impulsos nerviosos está intacto, el corazón puede adaptarse fácilmente a cambios posibles de presión arterial. Por ejemplo, una persona bajo mucho estrés, o practicando deporte, necesita más oxígeno en los músculos. Una persona expuesta durante mucho tiempo a temperaturas frías no necesita tanta sangre ya que el metabolismo se ralentiza. El corazón tiene que adaptar su ritmo o su fuerza de contracción de acuerdo con las necesidades del momento. Sin interferencia al nivel del sistema nervioso, el corazón puede descifrar los cambios y no notamos ni el aumento ni la disminución de la presión arterial.

¿SABÍAS QUE ...?

Tu corazón es casi de la talla de tu puño.

Un cuerpo adulto contiene la media de 5.5 litros de sangre.

Todos los vasos sanguíneos del cuerpo puestos en línea recta se extenderían a lo largo de 99,200 kms o sea 2 veces y medio alrededor de nuestro planeta.

El corazón hace circular la sangre en el cuerpo unas 1.000 veces cada día.



Por otra parte, si ocurre una subluxación o interferencia nerviosa (sobre todo al nivel de C1), es decir, si el tallo cerebral está presionado, la información no llegará completa al corazón que empezará a funcionar mal. Expuestos a factores externos como cambios de temperatura, emociones (miedo, cólera, ansiedad...), o internos como cambios químicos (potasio, sodio, epinephrine), el corazón no puede adaptarse y la presión arterial se dispara. Así la causa real de la hipertensión no es sólo la herencia sino un problema de funcionamiento del sistema nervioso.

La Hipertensión no es la enfermedad sino más bien el síntoma. Cuando el corazón no puede funcionar correctamente, nos manda un aviso. Como no duele, ya que no está irrigado por nervios somáticos que transmiten el dolor, pues manda otro tipo de síntoma.

Hipertensión y Quiropráctica:

Tomar pastillas para regular la presión arterial equivale a tapar el problema real. Resulta mucho más eficaz y barato quitar la interferencia, así vamos directamente a la raíz del problema. El doctor en Quiropráctica detecta la interferencia nerviosa y la corrige permitiendo al cuerpo curarse solo – de dentro hacia fuera.

¡Quitar la causa = Cuidar la Salud!

LAS SUBLUXACIONES AFECTAN EL FLUJO NORMAL DE SANGRE

Los resultados de los ajustes quiroprácticos, en el segmento comprendido entre las dorsales 1 y 5, produjeron en pacientes hipertensos una mejoría significativa. La presión sanguínea sistólica y diastólica decreció significativamente en el grupo ajustado.

Fuentes: Yates RG, Lamping DL, Agram NL, Wright C: Effects of Chiropractic on Blood Pressure and Anxiety.: A randomized control trial. JMPT 1988; 11 (6):484

EL HOMBRE CON RELACIONES AMOROSAS ESTABLES TIENE 20 VECES MÁS POSIBILIDADES DE SOBREVIVIR A UN ATAQUE CARDIACO

7 factores de riesgo que aumentan la probabilidad de tener una angina de pecho:

- ANSIEDAD
- GRAVES PROBLEMAS PSICOLÓGICOS
- EDAD
- COLESTEROL
- HIPERTENSIÓN
- ANORMALIDADES ELETROCARDIOGRÁFICAS
- DIABETES

(Tener relaciones amorosas, familiares y sociales son factores importantes para reducir el riesgo de padecer angina de pecho incluso cuando se evidencian factores altos de padecerla).

Fuente: The American Journal of Medicine - Volume 60, 31 de mayo de 1976

Realineación de la vértebra Atlas y reducción de la presión arterial en pacientes hipertensos: un estudio piloto.

Las anomalías anatómicas de la columna cervical al nivel del Atlas (o C1) están asociadas con una disminución del aporte sanguíneo en la médula espinal y el tallo cerebral, y con un aumento de la presión arterial. Este estudio, realizado sobre 50 pacientes con hipertensión, compara varios métodos de cuidados: medicamentos, placebos y quiropráctica. Las correcciones manuales o ajustes vertebrales de esta zona se han demostrado muy eficaces para la reducción de la hipertensión. El estudio concluye que los ajustes quiroprácticos reducen y estabilizan la presión arterial.

Yates RG, Lamping DL, Agram NL, Wright C: Effects of Chiropractic on Blood Pressure and Anxiety.: A randomized control trial. JMPT 1988; 11 (6):484



TESTIMONIO DEL MES

Me llamo Erik y tengo 35 años. Hace 2 años que el médico de cabecera me diagnosticó hipertensión. Me dijo que tendría que medicarme toda la vida porque según él, era un problema hereditario. De hecho, me recetó Enalapril y desde entonces empecé a tomar 2 pastillas al día. No me gustaba mucho la idea porque esta medicación tiene muchos efectos secundarios, como pueden ser inflamación del hígado, cansancio muscular, impotencia a largo plazo entre otros. Además el hecho de tener que tomarlas de por vida, me hacía pensar que mi vida dependía de unas pastillas. Empecé el cuidado quiropráctico en Febrero de 2008, animado por mi cuñado. Ahora, hace 1 mes que ya no tomo pastillas y tengo la tensión perfecta gracias al quiropráctico.

CONSEJOS ALIMENTARIOS PARA CUIDAR EL CORAZÓN

El corazón es un órgano muscular compuesto de una red de arterias y venas que distribuyen la sangre por todo el organismo. Cualquier alteración en estas arterias afecta a la capacidad del corazón para contraerse eficazmente. La hipertensión arterial es solamente una de las enfermedades resultantes.

| | | |
|--|---|--|
| <p><u>EVITAR:</u> Los ácidos grasos "transhidrogenados" contenidos en la margarina y las galletas, ya que pueden aumentar los niveles de colesterol LDL.</p> |  | <p>INCREMENTAR: Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados: aceite de oliva, aceitunas, almendras y nueces. Disminuyen el colesterol (especialmente el LDL).</p> |
| <p>INCREMENTAR: Alimentos ricos en potasio, que regulan la hipertensión arterial y reducen el colesterol: naranja, calabaza, banana, pera y legumbres.</p> | <p><u>EVITAR:</u> El café y el té. La cafeína del primero y la teína del segundo son excitantes y resultan nocivas para el corazón.</p> | <p>TRUCOS: Los compuestos fenólicos protegen al corazón y mejoran la circulación sanguínea: una barrita de chocolate negro, o 1 vaso de vino tinto.</p> |
|  | <p>INCREMENTAR Frutas y verduras ricas en antioxidantes y flavonoides: zanahoria, calabaza, hortalizas de hoja verde como el brécol, el melón amarillo, el tomate, los cítricos en general, las frutas del bosque y la papaya.</p> | <p>INCREMENTAR Alimentos ricos en fibra soluble: avena, legumbres, frutas y verduras, que previenen la arteriosclerosis.</p> |
| <p><u>HACER EJERCICIO:</u> Caminar todo lo que sea posible. También son indicadas las duchas frías, revitalizantes y deportes de cualquier tipo (desde pasear hasta la bicicleta). Al hacer ejercicio se eliminan las toxinas de la sangre a través de la piel, ya que el sudor es un subproducto del proceso circulatorio.</p> |  | <p>INCREMENTAR Alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3, que aumenta el colesterol HDL ("bueno") y reduce los triglicéridos: pescados azules como caballa, atún, sardina, trucha, arenque y también semillas de lino.</p> |
|  | <p><u>EVITAR:</u> Productos con mucha sal o enlatados. Es suficiente la cantidad que contienen los alimentos, pero podemos optar por alguna sal vegetal, como la sal de soja o tamari. <u>LA SAL COMÚN CONSTITUYE LA PRINCIPAL CAUSA DE HIPERTENSIÓN.</u></p> | <p><u>TRUCOS:</u> Consumir ajo y cebolla. La cebolla es un excelente diurético y reduce la presión arterial, mientras que el ajo regula el metabolismo de las grasas.</p> |