

Casi toda la gente sabe lo que quiere decir "sentirse mareado". Ya sea debido a una bajada de azúcar en la sangre, un desayuno muy flojo, un cansancio o un exceso de sangría, casi todos habéis experimentado esta sensación de inestabilidad. Sin embargo, los expertos admiten que el 40% de la población acuden a un médico con mareos o vértigos de

origen indefinido. Este mes, lo hemos dedicado a este trastorno bastante común. Veréis entonces como la Quiropráctica puede ayudar en este caso también.

En la **página 3**, divertiros con nuestro **juego del verano**.

Y leed **"El mito de la Carne"** en nuestro rincón de los Golosos en la última página.

¡Buena Lectura y Buenas Vacaciones!

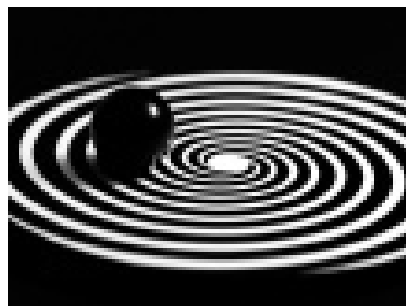
Boyce

Recomendamos este libro



Descubre los poderes que tienen para ti. Emociones, ideas, temores, deseos, espiritualidad... y tantos otros aspectos de nuestra vida que nos caracterizan como seres humanos dependen de las complejÍsimas operaciones de nuestro cerebro. Cuando nos interrogamos acerca de nosotros mismos, son muchas las preguntas que surgen: ¿es el alma tan sólo el resultado de reacciones químicas y eléctricas?, ¿depende un aspecto tan relevante de nuestra existencia como el amor de unas meras conexiones neuronales?, ¿se puede manipular el pensamiento de otros?, ¿los artistas tienen un cerebro distinto?, ¿lo que sugiere nuestro inconsciente es lo que somos?, ¿nos engañan nuestras percepciones?, ¿tenemos el mismo cerebro que nuestros antepasados de la Edad de Piedra? La cantidad de interrogantes que suscita el cerebro y su manera de funcionar es infinita. Científicos, filósofos, artistas... todos los grandes pensadores se han sentido atraídos a lo largo de los tiempos por este misterio, pero en el siglo XXI, el cerebro sigue siendo el gran enigma que el hombre intenta desvelar.

Este libro, que plantea las preguntas que todos nos hacemos, nos permite acercarnos, conducidos por **Eduardo Punset**, a las reflexiones de los investigadores más relevantes y adentrarnos, desde una posición privilegiada, en ese gran secreto que es el cerebro.

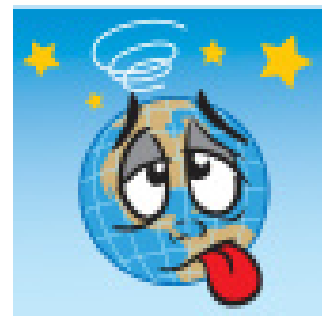


MAREOS Y VÉRTIGOS

Millones de personas sufren trastornos de equilibrio que describen como mareos. Lo difícil, tanto para un paciente como para su doctor, es que el término mareo es "subjetivo" (esto significa que una palabra como "mareo" puede ser usada por las personas para describir diferentes sensaciones que están experimentando pero que, a su vez, es difícil para alguien que no presenta los síntomas comprender o medir la naturaleza o la gravedad de las sensaciones). Otra dificultad es que las personas tienden a usar diferentes términos para describir la misma clase de problema. Los "problemas de equilibrio", el "mareo", el "desequilibrio" y los "trastornos de equilibrio" son todos términos usados indistintamente.

Para algunas personas, el mareo es un sentimiento de inestabilidad o una sensación de estar dando vueltas. El mareo quizá sea una sensación fugaz o un síntoma prolongado e intenso de una amplia gama de problemas de salud que pueden afectar la independencia de las personas, la capacidad de trabajar y la calidad de vida. Dada la amplia variedad de formas en que puede presentarse y de causas que pueden producirlo, el mareo en cualquiera de sus formas (vértigo, desequilibrio, inestabilidad, etc.) puede limitar las actividades sociolaborales y la calidad de vida de las personas que lo padecen. Además, el mareo aumenta considerablemente con la edad con el riesgo de discapacidad y de caídas que ello implica.

Los trastornos de equilibrio también pueden provocar otros problemas de salud, entre los que se incluyen fatiga, dificultad para caminar o pérdida de interés en las actividades diarias y de esparcimiento. Si usted o su hijo, un familiar, un amigo o compañero de trabajo tiene un problema de equilibrio, tómelo seriamente.



LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS CON EL VÉRTIGO

Los motivos más frecuentes de consulta por mareo suelen caracterizarse por la asociación de un grupo de síntomas y signos clínicos denominados síndromes vertiginosos, que permiten diferenciar unos de otros, facilitando así su diagnóstico.



Palidez



Sudoración fría



Sensación de movimiento de los objetos



Alteraciones del movimiento corporal (sin coordinación motora)



Sialorrea (exceso de saliva)

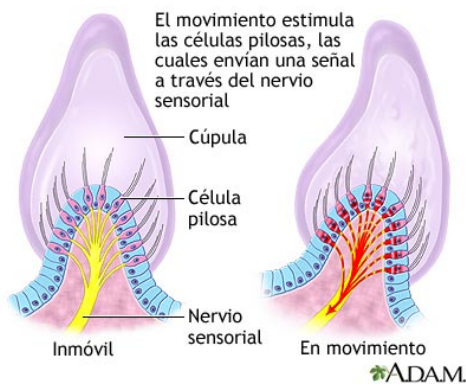


Náuseas



Abatimiento

¿QUÉ PASA AL NIVEL FISIOLÓGICO?

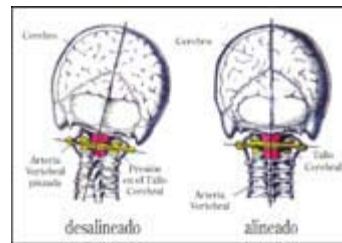


Los movimientos rotatorios de la cabeza hacen que el líquido en la cúpula del canal semicircular "incline" las células pilosas, las cuales, a su vez, envían una señal al cerebro de que la persona está experimentando "movimiento".

El vértigo se puede presentar cuando estas células pilosas aún están enviando señales de movimiento, aunque la persona pueda estar perfectamente quieta, dándole la ilusión de movimiento.

¿Y LA QUIROPRÁCTICA EN TODO ESTO?

Cuando ocurre una subluxación vertebral al nivel de la 1ª cervical, el tronco cerebral está sometido a una presión constante directamente sobre el centro del equilibrio. Está se encuentra constantemente



estimulado y el mecanismo enunciado más arriba siempre activado.

Al corregir la subluxación vertebral con un ajuste específico de las cervicales superiores, se quita la presión del tronco cerebral y se restablece la conexión entre el cerebro y el resto del cuerpo para un mejor funcionamiento y un rendimiento óptimo del organismo entero.

LA QUIROPRÁCTICA AYUDA CON LOS VÉRTIGOS

Un estudio publicado en el "Journal of Vertebral Subluxation Research" el 8 de Noviembre de 2006, enseña los beneficios de un cuidado quiropráctico para los pacientes que sufren vértigo. En este estudio, 60 pacientes diagnosticados por sus médicos con vértigo, recibieron un cuidado quiropráctico y los resultados fueron documentados y publicados.

De los 60 pacientes, 56 dijeron haber tenido un trauma antes de la aparición del vértigo. De ellos, 25 habían tenido un accidente de coche, 16 una lesión debida a la práctica de un deporte como esquiar, bicicleta o equitación y 6 se cayeron sobre hielo. También fue notado que todos estos pacientes tuvieron un trauma de la cabeza o del cuello.

Después de un examen completo (utilizando pruebas de termografía y radiografías para más precisión y reproducibilidad), fue reportado que los 60 pacientes del estudio presentaban subluxaciones vertebrales.

El cuidado quiropráctico realizado en todos los pacientes fue muy específico. Y los resultados enseñan que 100% de los pacientes respondieron positivamente al cuidado quiropráctico. El tiempo con el cual sintieron mejoría varió de uno a 6 meses. De los 60 pacientes, 48 se encontraron sin síntomas después de 6 meses. Los otros 12 pacientes también notaron una mejoría en la intensidad y/o la frecuencia de los episodios de vértigo.

En conclusión, el autor del estudio notó que hay un "vínculo entre lesiones de las cervicales superiores debido a un trauma y la aparición de vértigo. La corrección de esta lesión de la columna cervical a través de un cuidado específico de las cervicales superiores mejora y/o arregla los problemas de vértigo."

Fuente: Journal of Vertebral Subluxations Research, November 6th, 2006

“Efectos de acupuntura, ajustes cervicales y terapias NSAID en mareos y problemas posturales de la cabeza supuesto origen cervical: un estudio piloto.”

Un solo tema de experimento llevado a cabo en catorce pacientes consecutivos, los efectos de la acupuntura, ajustes vertebrales, sin terapias, y la aplicación de percutor NSAID en la sensibilidad cinética, mareos/vértigos y dolor fueron estudiados en pacientes con mareos/vértigos de supuesto origen cervical. Se estudió la habilidad para poner la cabeza en posición con respecto al tronco.

Objetivos: Se compararon los efectos de diferentes formas de terapia y sin terapia en mareos y dolor de cuello, usando una escala análoga visual de 100mm (VAS).

Resultados: La re-colocación activa de la cabeza por los sujetos con mareos fue significativamente menos precisa comparada al grupo controlado. Los ajustes vertebrales fueron el único tratamiento que disminuyó las quejas de mareos/vértigos durante los últimos siete días y aumentó el movimiento cervical. Ajuste y acupuntura, las dos, disminuyeron mareos/vértigos en la escala de VAS y tuvieron un efecto positivo en la re-colocación activa de la cabeza. Aplicaciones de Ketoprofen Percutan y Acupuntura aliviaron el dolor.

Conclusiones: El resultado de este estudio sugeriría que el ajuste vertebral podría impactar de la forma más efectiva en el complejo proceso de propiocepción y mareos de origen cervical.

Fuente: Departamento de Otorrinolaringología, Northern Sweden University Hospital, Umea, Sweden. Agosto 2000. Heikkila H, Johansson M, Wenngren BI.

TESTIMONIO DEL MES

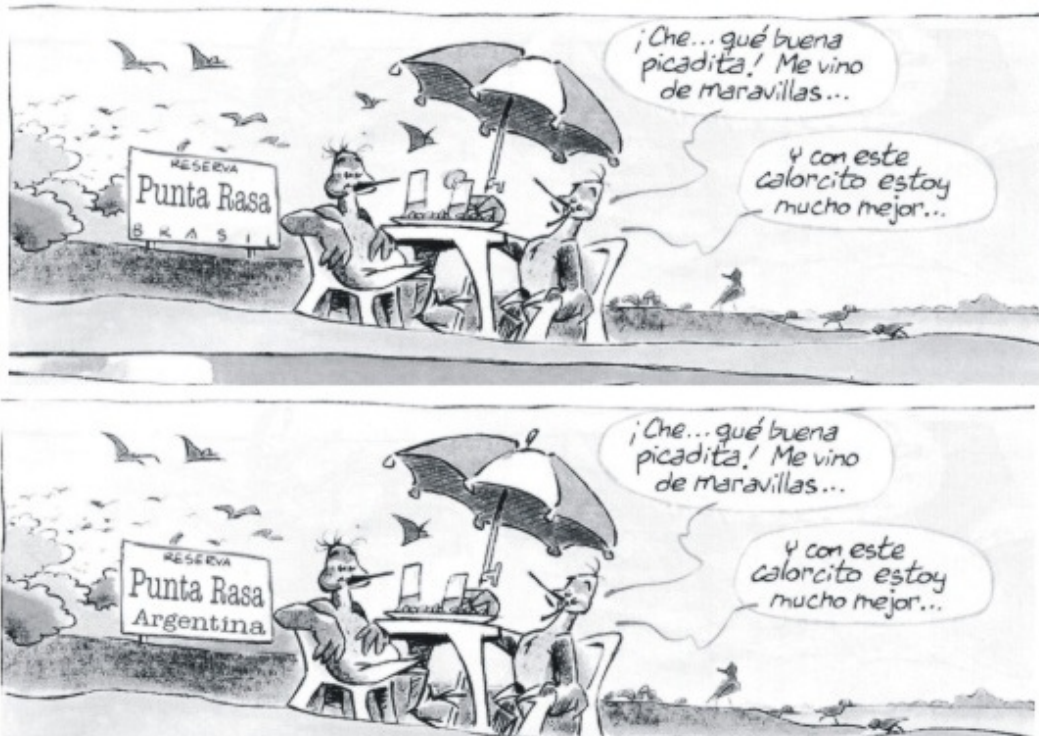


Me llamo Raquel, tengo 35 años y vivo en Mataró. Os quiero explicar mi breve historia con la Quiropráctica.

Conocí la consulta del doctor Marc a través de una revista, decidí venir a la clase y al día siguiente iba estaba haciéndome la primera visita! Tenía muchos mareos, dolor de cabeza y desequilibrio, en general tenía malestar.

Ahora después de 24 ajustes y hacer mi primera revisión me animo a escribir los cambios que voy sintiendo, quizás no sean espectaculares como los de algunas personas, ipero estoy muy contenta!

Ahora me siento más segura, los mareos prácticamente no los tengo, estoy más relajada. Antes tomaba bastantes pastillas para el dolor de cabeza y ahora solo de vez en cuando, poco a poco voy sintiendo mejoría en mi cuerpo.



Nuestro Juego del Verano

Encuentra las 6 diferencias entre las 2 imágenes contiguas.

EL MITO DE LA CARNE



¿Es realmente imprescindible comer carne? Hoy en día con la gran variedad de alimentos que hay sólo es un mito innecesario más que algo necesario. ¿El hierro, la proteína y la vitamina B12 sólo están en la carne o podemos obtenerlos en otros alimentos?

Estos ocho puntos pueden servir para rebatir cualquier tema con personas que coman carne y no respeten a los que no la comemos. Los datos son reales y están cogidos de revistas especializadas en el tema.

FALSO	VERDADERO
La carne contiene más proteínas que cualquier otro alimento.	La carne contiene alrededor de un 25% de proteínas y ocupa un lugar intermedio (junto a frutos secos, queso, alubias y pescado) en la escala cuantitativa de proteínas.
Sólo quien come mucha carne se abastece suficientemente de proteínas.	La mayoría de las personas consumen casi el doble de las proteínas que su organismo puede utilizar. Quién suprima de su dieta carne y pescado puede cumplir sin preocupación alguna la ración proteica diaria aconsejable de 53 a 58 g. con el resto de alimentos vegetales debidamente escogidos.
Sólo por medio del consumo de carne, obtiene nuestro cuerpo determinados oligoelementos y vitaminas.	A excepción de la vitamina B12, el resto de oligoelementos, minerales y vitaminas los suministra en cantidades más que suficientes una dieta vegetariana equilibrada. Por lo demás, no sólo la carne contiene vitamina B12, pues esta se halla también en todos los productos lácteos. 
Las proteínas de la carne son las de mejor calidad.	La palabra calidad no es la más acertada. Lo importante es el aprovechamiento, es decir: qué tanto por ciento de la cantidad de proteínas ingeridas con los alimentos realmente es aprovechado o utilizado por nuestro organismo. El aprovechamiento de las proteínas suministradas por el huevo de gallina y los productos lácteos es mayor que el de la carne.
Debido a que las proteínas de los vegetales carecen de ciertos aminoácidos, son de menor "calidad" que las contenidas en la carne.	Todos los alimentos vegetales que doy como suministradores de proteínas en las recetas y tablas tienen los ocho aminoácidos esenciales. Ciertamente algunos de ellos se hallan en escasa proporción en determinadas especies vegetales, por lo que el "aprovechamiento" de tales especies como suministradoras de proteínas es menor que el de la carne. Dicho déficit puede subsanarse si en la misma comida añadimos un alimento que contenga en abundancia suficiente los aminoácidos que faltan en otros. Con ello podemos conseguir incluso proteínas de mayor "calidad" de las de la carne.
La dieta vegetariana es aburrida.	¡Absolutamente falso! En realidad existen fundamentalmente sólo unas cinco clases de carne. En cambio, se dispone de 40 o 50 especies diferentes de verduras, legumbres y frutos secos, así como de unas 20 clases diferentes de fruta en el mercado.
Los alimentos vegetales contienen muchos hidratos de carbono y producen obesidad mucho antes que si se consume carne.	En realidad los alimentos vegetales contienen mayor cantidad de carbohidratos que la carne pero, al contrario que ella, ninguna grasa (excepto unos pocos). Por ello, alimentos vegetales como por ejemplo el pan tienen el mismo número de calorías que la carne o todavía menos. Muchas frutas tienen sólo una tercera parte. Las judías cocidas, la mitad y numerosas verduras tan sólo una octava parte.
Nuestros platos con carne son mucho más nutritivos que los que se comen en los países pobres.	En realidad, la enorme diferencia que hay entre nuestra alimentación y la de, por ejemplo, la India no radica tan sólo en el consumo de carne (consumimos un 50% más de proteínas) sino también en el de azúcar (cuatro veces más) y de grasas (ocho veces más). Nuestra nutrición mejoraría realmente si el consumo de especies vegetales fuera mayor, y no al contrario.

Fuente: www.enbuenasmanos.com