



La vida moderna está llena de presiones, estrés y frustración. Preocuparse por el trabajo, la familia, conducir en tráfico muy denso, discutir con la pareja ... todo eso produce estrés. Tal vez, sientes un estrés físico como resultado de mucho trabajo, falta de sueño, de una dieta poco saludable o por los efectos de una enfermedad. Pero el estrés también puede ser emocional: cuando uno se

preocupa por el dinero, por el malestar de un ser querido o después de un evento trágico como la muerte de un familiar o una despedida de trabajo.

Sin embargo, la mayoría de nuestro estrés nos viene de responsabilidades diarias mucho menos dramáticas. En este número, os explicamos cuales son los *varios tipos de estrés, como afectan al sistema nervioso y a nuestra salud en general.*

¡Buena Lectura!

Boyce



EL ESTRÉS, UN FENOMENO EN PLENA ASCENCIÓN

Según un estudio de la Asociación Americana de Psicología, el 54% de americanos están preocupados por su nivel de estrés diario y 2/3 partes de ellos buscarán la ayuda de un profesional durante su vida. Solo podemos pensar que lo mismo ocurre en la mayoría de los países occidentales ya que vivimos a un ritmo cada día más rápido y que estamos expuestos cada día a más factores estresantes.

¿QUE ES?

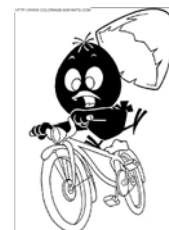
Estrés (del inglés *stress*, 'fatiga') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El 'estrés' es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias que abundan en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que se ve reflejada en el organismo y en la aparición de enfermedades, anomalías y anormalidades patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo o falta de concentración entre otros síntomas.

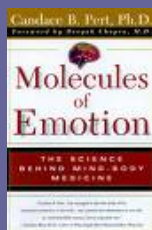
LOS 3 TIPOS DE ESTRÉS

1. FÍSICO

El **estrés físico** se produce cuando se realiza un importante desgaste de energía, esto puede ocurrir en trabajos, deportes, corriendo para cumplir horarios o llevando a cabo tareas extenuantes.



Recomendamos este libro



“**Moléculas de la Emoción**”.

Candace B. Pert, PhD

El cerebro está compuesto por millones de neuronas que nos permiten recordar. Pero el cerebro no es capaz de distinguir entre las experiencias que vivimos en cada momento y las que recordamos, funciona con patrones asociativos que se refuerzan cada vez que experimentamos las mismas sensaciones ante un hecho. El psicoanalista Jung dio a este fenómeno el nombre de 'proyección', es decir el proceso a través del cual interpretamos el mundo a través de las imágenes de nuestro pasado. Reinterpretamos el presente con las imágenes del pasado.

Candace Pert en su libro “Las moléculas de la emoción”, explica que las emociones que sentimos circulan por nuestro cuerpo en forma de elementos químicos llamados neuropéptidos que genera el hipotálamo, sustancias químicas causantes del estado emocional, del enojo, la tristeza y la victimización. Son las endorfinas, la serotonina, la adrenalina, la dopamina, la norepinefrina. Cada vez que activamos cierta interpretación o pensamiento nuestro hipotálamo inmediatamente libera el correspondiente péptido en la corriente sanguínea lo que finalmente afecta en la totalidad de nuestro organismo.

CÓMO EL ESTRÉS AFECTA EL SISTEMA NERVIOSO Y AL CUERPO EN GENERAL

Por ej: Caidas, accidentes, malas posturas, malos gestos, hacer esfuerzos físicos, o el nacimiento (ver nuestro cuadro mas abajo)....



2. EMOCIONAL

El **estrés emocional** es aquel que se produce como consecuencia de situaciones que afectan a los sentimientos de forma negativa, es un estrés invisible pero no menos peligroso.



en un atasco....

Por ej: la muerte o enfermedad de familiares o seres queridos, relaciones con la pareja o familiares, preocuparse por el dinero, los niños, o, simplemente, estar

3. QUIMICO



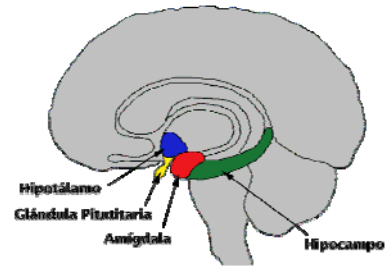
La comida puede contribuir a experimentar estrés (cafeína, azúcar, chocolate, demasiada sal, deficiencias dietéticas etc.). Pero también el alcohol, el tabaco, las drogas, los medicamentos, olores de disolventes, pinturas o gasolina... ¡y no olvidemos la contaminación atmosférica! Todo eso altera la química interna.

A eso, podemos también añadir el estrés debido a las radiaciones que cada vez nos contaminan más. Entre las redes de teléfonos móviles, de portátiles etc.... que se multiplican a una velocidad tremenda, el cuerpo recibe una dosis diaria muy importante!

LA RESPUESTA DEL CUERPO

El cuerpo siempre que esté en una situación de peligro o de estrés activa su respuesta "estrés" o reacción dicha "pelea-o- despega". Este fenómeno tiene unas raíces biológicas muy fuertes: existe para preservarse. En los seres humanos primarios permitía producir la energía necesaria para pelearse frente a un agresor o escapar de predadores. Era primordial para la sobrevivencia de la humanidad, pero hoy en día puede ser que tenga el efecto opuesto. Si estás constantemente bajo estrés, puede ser que estés más vulnerable a unas situaciones potencialmente peligrosas para su salud.

Cualquier tipo de cambio en la vida puede causar estrés, incluso los cambios positivos. No es solamente el cambio, sino más bien cómo uno reacciona frente a este hecho. Lo que para uno es muy estresante, puede ser muy agradable para otros. Por ejemplo, un cambio de trabajo puede afectar negativamente a una persona cuando para su compañero sería un cambio más que positivo.



En situación de estrés, la glándula pituitaria responde aumentando su producción de hormona llamada "hormona adrenocorticotrófica" (ACTH). Cuando la ACTH está producida en cantidades más grandes, actúa como una alarma que avisaría al cerebro. Esta alarma ordena a las glándulas adrenales, situadas por encima de los riñones, de liberar hormonas en la sangre tal como el cortisol y la adrenalina. Estas van a crear una serie de cambios fisiológicos en todo el cuerpo – por ejemplo: un aumento del pulso y de la presión sanguínea, "apagar" el sistema digestivo, y alterar el sistema inmunológico. Una vez el peligro o estrés se aleja, los niveles de cortisol y adrenalina bajan de nuevo, el pulso, la presión arterial y todas las otras funciones del cuerpo vuelven a la normalidad.

Estos cambios del metabolismo son designados para facilitar una adaptación rápida y efectiva del cuerpo ante una situación de alta presión, pero cuando las situaciones estresantes se amontonan, el cuerpo solo tiene tiempo de descansar y recuperarse, y eso puede perturbar casi todos los procesos del cuerpo. Las respuestas físicas más comunes en tiempo de estrés crónico se notan en el aparato digestivo. Por ejemplo dolor de estómago y vientre o diarreas son muy comunes cuando uno está estresado. Esto ocurre porque las hormonas mencionadas antes frenan la liberación del ácido estomacal y el vacío del mismo. Las mismas hormonas estimulan el colón, lo que acelera el pasaje de su contenido.

El estrés crónico también afecta al sistema inmunológico haciéndonos más susceptibles a resfriados y otras infecciones. Normalmente, frente a una infección, el sistema inmune libera varias sustancias que causan inflamación, pero una inflamación crónica contribuye al desarrollo de muchas enfermedades degenerativas.

El estrés también está relacionado con el sistema nervioso ya que puede causar depresión, ansiedad, ataques de pánico o demencia. Con el tiempo, la liberación de cortisol puede dañar varias estructuras del cerebro. Cantidades excesivas de cortisol también pueden causar alteraciones del sueño y pérdida de la libido. El sistema cardiovascular también se encuentra afectado ya que el estrés aumenta la presión arterial y el pulso, lo que puede llevar a infartos o ataques cerebrales.

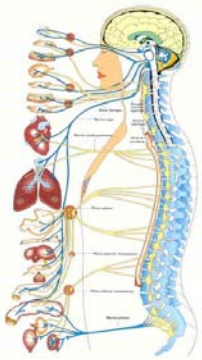
¿Y LA QUIROPRACTICA EN TODO ESTO?

La quiropráctica cuida el sistema nervioso asegurándose de que no exista ninguna interferencia entre el cerebro y el resto del cuerpo para que éste pueda usar el 100% de sus capacidades de recuperación y adaptación. A continuación explicamos el funcionamiento de cómo se activa el sistema nervioso autónomo en caso de estrés.

EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Está implicado en actividades que requieren gasto de energía. También inhibe la digestión. *Es el que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de estrés.*

El sistema nervioso autónomo o neurovegetativo, a diferencia del sistema nervioso somático y central, es involuntario y se activa principalmente por centros nerviosos situados en la **médula espinal, tallo cerebral e hipotálamo.**



El sistema nervioso autónomo es, sobre todo, un sistema eferente e involuntario que transmite impulsos desde el sistema nervioso central hasta la periferia, estimulando los aparatos y **órganos** periféricos. Regula funciones tan importantes como la **digestión**, la **circulación sanguínea**, la **respiración** y el **metabolismo**.

Estas acciones incluyen:

- el control de la frecuencia cardíaca y la fuerza de contracción,
- la contracción y dilatación de vasos sanguíneos,
- la contracción y relajación del músculo liso en varios órganos,
- acomodación visual,
- tamaño pupilar
- secreción de glándulas exocrinas y endocrinas

Cualquier interferencia del sistema nervioso autónomo (es decir a nivel de la médula espinal, del tallo cerebral o del hipotálamo) tendrá efectos en los órganos correspondientes. **En otras palabras, una subluxación vertebral –afectando el sistema nervioso autónomo – puede ser la raíz de varios síntomas asociados con el estrés - por ejemplo: problemas digestivos, ansiedad, insomnio, hipertensión, palpitaciones etc...**

Los ajustes quiroprácticos corrigen estas subluxaciones y regulan las funciones del sistema nervioso autónomo.



El nacimiento: la primera subluxación

La columna vertebral del recién nacido sufre enormes torsiones y tensiones al nacer. Un parto normal provoca la primera subluxación vertebral en el niño, debido a la fuerza que aplica el obstetra, estirando y girando su cabeza para que salgan por el canal vaginal el primer hombro y el resto del cuerpo.

La primera subluxación se produce en el momento de nacer debido a múltiples intervenciones que realiza el obstetra. Está estimado que en un parto normal se aplica una fuerza de 20 Kg., en un parto con fórceps o ventosas una media de 54,4 Kg. y en un parto con cesárea una fuerza de 40 Kg. de promedio. Eso supone un estrés enorme sobre la delicada columna vertebral del recién nacido, causando subluxaciones y dañando los frágiles nervios que salen de la columna vertebral hacia los órganos, glándulas y tejidos del bebé. Es de vital importancia para la salud y el bienestar del recién nacido que éste sea examinado por un doctor en quiropráctica cualificado.

Fuente: APOE

LOS AJUSTES QUIROPRACTICOS AFECTAN AL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

En un estudio publicado en septiembre del **2000 en el JMPT (Journal of Manipulative and Physiologis Therapeutics)**, investigadores confirman una vez más que la Quiropráctica tiene un efecto en el funcionamiento del sistema nervioso autónomo. Esta investigación mide los cambios encontrados en el tiempo de contracción y dilatación de la pupila estimulada por luz. Este reflejo está controlado por el sistema nervioso autónomo. Se nota una disminución del tiempo de contracción de la pupila enseñando una relación directa entre los ajustes quiroprácticos y la respuesta del sistema nervioso autónomo.

Las implicaciones de este estudio van más allá del ojo. El sistema nervioso autónomo es responsable del control y funcionamiento de los órganos internos del cuerpo. Hace más de 100 años que los quiroprácticos dicen que una interferencia del sistema nervios o subluxación vertebral crea una situación en la cual partes del cuerpo no pueden funcionar al máximo de su potencial. A pesar de los numerosos casos de pacientes con quejas de "órganos internos" que han respondido positivamente al cuidado quiropráctico, la profesión medica nunca les ha hecho caso y los ha considerado como simples coincidencias.

Esta nueva investigación añade credibilidad a los numerosos casos quiroprácticos "milagrosos" confirmando científicamente el vínculo entre los ajustes vertebrales quiroprácticos y la parte del sistema nervioso responsable de las funciones de los órganos internos.

Esto valida y fortaleza los resultados de los quiroprácticos en los últimos 100 años;¡ La Quiropráctica afecta positivamente a la salud de los órganos internos!

LA DIETA SEGÚN EL GRUPO SANGUÍNEO

Entre la multitud de dietas que existen para conservar el buen estado del organismo se encuentra la del grupo sanguíneo.

La pertenencia a un grupo sanguíneo o a otro determina algunos aspectos de nuestro organismo y marca desde el nacimiento el tipo de alimentación que más nos conviene. Fruto de esta teoría nace la llamada **dieta del grupo sanguíneo** o "**come bien para tu tipo**".

Esta dieta se basa en la premisa de que, según nuestro grupo sanguíneo, hay ciertos alimentos que son mejor tolerados que otros y que si seguimos regularmente una dieta que nuestro organismo no asimila bien, esto provocaría algunas enfermedades o problemas: desde una obesidad hasta un cáncer.

¿EN QUE CONSISTE ESTA DIETA?

Según los trabajos del investigador canadiense Peter J. D'Adamo, los mismos alimentos no son beneficiosos para todos los grupos sanguíneos. Cada grupo sanguíneo está más predispuesto a ciertas enfermedades que los otros, pudiendo compensarse estas tendencias con la alimentación y tratamientos antiestrés adecuados a cada grupo sanguíneo.

Así, cada grupo sanguíneo correspondería a una adaptación a determinadas condiciones alimenticias a través de la historia.

1. El grupo sanguíneo O sería el "cazador": más o menos apareció hace 40.000 años. Su sistema digestivo está adaptado a una dieta rica en proteínas animales y a los vegetales que pudieran encontrar. Los lácteos y los cereales todavía no formaban parte de su dieta ya que la agricultura y la ganadería no aparecerán hasta unos 30.000 años más tarde.

2. El grupo sanguíneo A sería el "agricultor": surge con la introducción de la agricultura hace más de 10.000 años. El grado de acidez de su estómago cambió adaptándose al consumo de los cereales. Tienen mayor dificultad en digerir la proteína animal. En el grupo sanguíneo A encontramos al mayor número de personas vegetarianas.

3. El grupo sanguíneo B sería el "pastor": surge hace unos 10-15.000 años con el desarrollo del pastoreo. Su alimentación consistía, a menudo, en leche y productos lácteos, con lo cual, al cabo de miles de años su metabolismo está más adaptado a digerir estos alimentos.

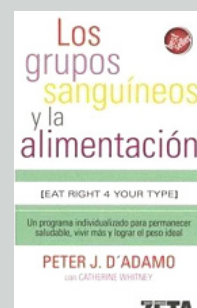
4. El grupo sanguíneo AB es la combinación del grupo A y B: toleran, por ello, bastante bien los cereales y los lácteos

Aunque la dieta del grupo sanguíneo puede ser eficaz y no tiene nada de perjudicial si se realiza con cuidado y sin olvidar consumir de vez en cuando todo tipo de alimentos, *existen dudas sobre su base y, especialmente, sobre su desarrollo científico y las conclusiones que se derivan del mismo.*

En efecto, la dieta presenta una serie de conceptos inmunológicos, nutricionales y filosóficos tan entrelazados y enredados que evidencian que el autor sabe mucho al respecto. *Sin embargo, no existe ningún estudio científico respetable que compruebe la teoría de la dieta.*

LOS GRUPOS SANGUÍNEOS Y LA ALIMENTACION

de D ADAMO, PETER J. y D ADAMO, PETER y WHITNEY, CATHERINE



El autor, Peter J. D'Adamo opina que al seguir sus recomendaciones, aparte de perder peso, reduciremos el riesgo de contraer diabetes, enfermedades coronarias, del hígado e, incluso, cáncer. Adicionalmente, el autor explica que cada grupo sanguíneo surgió en diferentes épocas de la evolución del hombre. Por ejemplo, que el tipo O es la más antigua y que sus ancestros fueron "cazadores y recolectores solitarios". El grupo A fueron los "cultivadores sociables", el tipo B los "fortachones sensibles", y por último el grupo AB, al haber surgido recientemente, serían los "híbridos modernos".

Fuente: www.enbuenasmanos.com