

RELIEF and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • www.quiropacticapuravida.com

Calle Muntaner 87-89, local 2 (con Valencia) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • Boletín Verano 2016

Sabías que...

- El cerebro es sólo el 3% de tu cuerpo, y utiliza el 20% del oxígeno que le suministra la sangre.
- Los dentistas recomiendan reemplazar el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
- Quemaduras solares con ampollas aumentan la probabilidad de cáncer de piel.
- Un glóbulo rojo tarda unos 20 segundos en dar la vuelta a todo el cuerpo.
- Los científicos estiman que reír 100 veces es equivalente a un entrenamiento de 10 minutos en una máquina de remo.
- Se respira unos 7 litros de aire por minuto.
- Una persona visita el cuarto de baño una media de seis veces al día.
- El dolor viaja a través del cuerpo a 380 km por hora.

© 2016 Patient Media, Inc. All rights reserved.
This information is 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 © 2015 iStockphoto.com/billesteb.

Las cefaleas son habituales pero no normales

Puedes creer que todo el mundo tiene dolores de cabeza, que son normales, ¿verdad? Bueno, nueve de cada diez personas sufren dolores de cabeza. Algunos son en forma de dolor constante, otros son como pinchazos. Algunos se producen en un solo lado y algunos producen náuseas. Lo puede aumentar la sensibilidad a la luz o al sonido. ¿Común? Sí. ¿Normal? No.

Los tres tipos más comunes de dolores de cabeza son:

- Las cefaleas tensionales causadas por la tensión muscular en la cabeza, el cuello o los hombros, como resultado de tensión emocional. Pueden llegar a ser cefaleas constantes cuando los músculos son incapaces de relajarse.
- Tipo migraña que puede desencadenarse por ciertos alimentos, el humo, el vino, el tiempo, el estrés o cambios hormonales. Estos tienden a ser más comunes en las mujeres que en los hombres.
- Dolores de cabeza de origen cervical, a menudo como resultado del latigazo cervical, mala postura, o cambios estructurales y funcionales en el cuello y los hombros, produciendo con frecuencia dolor en la frente o detrás de los ojos.

Algunas personas que sufren de migraña toman medicación diariamente para prevenir los dolores de cabeza incluso antes de que comiencen. Sin embargo, estos medicamentos pueden producir algunos efectos adversos potencialmente peligrosos.

"Muchas personas encuentran alivio de los dolores de cabeza crónicos cuando comienzan el cuidado quiropráctico", observa el Dr. Boyce. "A menudo descubrimos problemas espinales subyacentes entre los pacientes con dolor de cabeza que nos visitan. Estos desajustes pueden ser sutiles, como pérdida de la curva cervical adecuada o, los efectos del deterioro de la columna con el paso del tiempo".

Con el próximo dolor de cabeza, en lugar de tomar una pastilla, coge el teléfono y llámanos: **93 496 0893**



Reír, una manera de mejorar la salud

Resulta que cuando nos reímos, producimos las células asesinas naturales que destruyen tumores y virus. Además, hay un aumento en la producción de interferón gamma (una proteína de lucha contra la enfermedad), las células T (importantes para nuestro sistema inmunológico) y células B (que producen anticuerpos que combaten la enfermedad). Además de reducir la presión sanguínea, la risa aumenta el oxígeno en la sangre, que también facilita la cicatrización.

Aumenta la cantidad de risas en tu vida:

- Rodéate de personas positivas y optimistas que se rían mucho. La risa es contagiosa, incluso infecciosa.
- Averigua lo que te hace reír. Películas divertidas, ver un canal de comedia, lectura de material humorístico...? Sea lo que sea, ¡hazlo!
- No te tomes a tí mismo, a otras personas o, incluso la vida, tan en serio. Para empezar, riete de ti mismo.

La risa es una terapia barata. Es una receta cualquiera puede permitirse. Al igual que la atención quiropráctica, sus efectos secundarios son principalmente efectos positivos.

¿Cuánto tiempo te vas a beneficiar de la atención quiropráctica?

Los problemas de columna no son como las infecciones u otros problemas de salud que tienen un comienzo, desarrollo y final. Hasta que los síntomas insidiosos empujan al paciente a nuestra consulta, años de abandono y cambios en la musculatura que sostiene la columna vertebral han conspirado para provocar muchos problemas de columna. Es imposible dar marcha atrás pero, se puede manejar mejor.

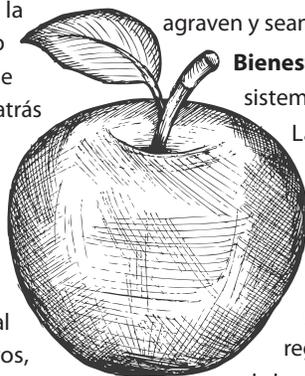
El cuidado quiropráctico regular, como una o dos veces al mes, tiene sentido. He aquí por qué:

Niveles de estrés – los que se enfrentan el estrés físico, emocional o químico, es decir todos nosotros, a menudo sentimos que los ajustes quiroprácticos regulares nos permiten gestionar mejor el estrés.

Evitar una recaída – Debido a que mucho tiempo con problemas de columna vertebral puede provocar zonas del cuerpo debilitadas y más

susceptibles a sufrir problemas repetitivamente, el cuidado regular puede ayudar a evitar, por ejemplo, un innecesario ataque de asma.

Prevención – Sesiones quiroprácticas regulares, detectan los nuevos problemas antes de que se agraven y sean más difíciles de corregir.



Bienestar – Estar al cien por cien con tu sistema nervioso libre de interferencias.

Las visitas periódicas ayudarán a mantenerlo en óptimas condiciones.

Gravedad – ¡No olvidemos los efectos implacables de la gravedad! El cuidado quiropráctico regular ayuda a mantener las curvas de la columna adecuadas para acomodar

la compresión que las articulaciones vertebrales sufren con la gravedad.

Recuerda, es tu elección el tiempo que deseas estar bajo cuidado quiropráctico. Estamos aquí para servirte y ayudarte a disfrutar de la vida al máximo.

¿Por qué sudamos?

Ocurre en los momentos más difíciles. Estás a punto de dar una presentación. Quieres invitar a tomar café a esa persona que te resulta atractiva. O tienes miedo de la montaña rusa en la que te han montado tus hijos. De repente te das cuenta de que estás sudando - las manos, la cabeza, las axilas. También sudamos durante un entrenamiento o como una reacción al calor extremo en el verano. Diferentes circunstancias que producen la misma reacción. Sudor.

Entonces, ¿por qué sudamos en circunstancias diferentes? Hay dos tipos de glándulas sudoríparas. Las glándulas apocrinas, que se encuentran principalmente en las axilas, producen una forma más gruesa de sudor. Este sudor no tiene un olor hasta que se mezcla con las bacterias en la piel. El sudor apocrino es producido por la adrenalina y es el habitual cuando se trabaja fuera.

Las glándulas ecrinas se encuentran en otras partes de su cuerpo - palmas de las manos, los pies y la frente. Estas glándulas

responden a factores de estrés que hacen que tu temperatura corporal se eleve. La evaporación del sudor ayuda a enfriar tu cuerpo, cuando las temperaturas son muy calientes.

Recuerda que el sudor puede conducir a la deshidratación, la cual, si se descuida, puede conducir a insuficiencia renal, problemas circulatorios e incluso un golpe de calor. Así que bebe mucha agua pura cuando haces ejercicio o estés al aire libre este verano.



El verano y la Seguridad Alimentaria



Barbacoas, playa, camping y comidas al aire libre, forman parte del verano. Sin embargo, el verano también pide mantener la cabeza fría por la seguridad alimentaria. Una enfermedad transmitida por los alimentos puede poner un freno a tu diversión. Los síntomas como calambres, diarrea, náuseas, vómitos, fiebre y dolores de cabeza pueden comenzar a las pocas horas de comer comida cargada de bacterias.

Siguiendo estas sencillas instrucciones de seguridad alimentaria, se puede reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos:

- No dejar los alimentos perecederos mucho tiempo fuera de la nevera con temperaturas elevadas.
- Lavarse las manos y desinfectar superficies y utensilios antes y después de la preparación de alimentos y de manipular carne cruda.
- Mantén la carne cruda lejos de los alimentos frescos, como frutas y verduras y otros alimentos cocinados.
- Deja los alimentos marinar en el refrigerador, no en encimeras o al aire libre. Asegúrate de desechar el adobo, no lo reutilices sobre la comida ya cocinada.
- Utiliza un termómetro de alimentos en la parrilla de carnes para asegurarte de que cocina a la temperatura adecuada.
- Nunca pongas la carne cocinada de nuevo en el plato que la contenía antes de la cocción.
- Si vas de camino a una barbacoa, asegúrate de mantener el paquete de carne fresco con un montón de hielo.

Mantén calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

Las molestas plagas de verano

Quieres disfrutar de una agradable cena de verano en tu patio o terraza. Al tiempo que el sol empieza a ponerse, todo el mundo comienza a defenderse de los mosquitos que han llegado sin ser invitados.



Sin embargo, los mosquitos no son las únicas plagas molestas de verano. A continuación, presentamos algunas sugerencias para protegerse de algunos de los sospechosos habituales:

Mosquitos

Los mosquitos se reproducen en aguas estancadas y también les gusta la comida y la gente. Si bien la amenaza de enfermedad grave por una picadura de mosquito es pequeña, hay varias maneras de protegerse de la molesta picazón:

- Cuando estás al aire libre al amanecer o atardecer, usa manga y pantalones largos.
- No dejes agua en cualquier lugar en tu patio.
- Haz tu propio repelente de mosquitos totalmente natural usando aceites esenciales.

Garrapatas

Las garrapatas son generalmente inofensivas, a menos que estén infectadas. Pueden transmitir la enfermedad de Lyme o algún tipo de fiebre. Para protegerte de las garrapatas:

- Evita las zonas boscosas o pastizales, a menos que toda la piel esté completamente cubierta.
- Revisa si tienes garrapatas en la piel después de la exposición a zonas boscosas.
- Si tienes una garrapata, retírala con cuidado con pinzas de depilar.

Abejas

Para la mayoría de la gente, ser picado por una abeja es simplemente molesto. Para algunos, una picadura de abeja puede ser grave, incluso mortal.

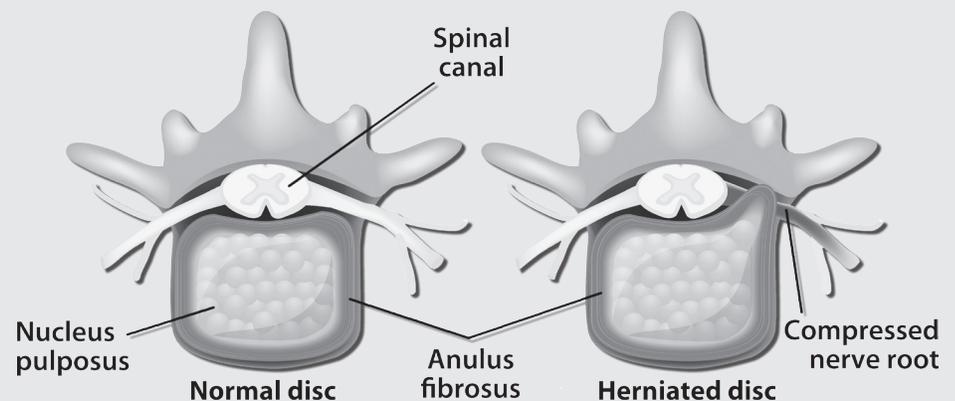
Las abejas son atraídas principalmente por ropa de colores claros, alimentos, bebidas y olores fuertes (perfumes, lociones, etc.). Si resultas picado, quita el aguijón y aplica una compresa fría o una pasta de bicarbonato de sodio y agua. Si experimentas dificultad para respirar, opresión en el pecho o la garganta, mareos, hinchazón extrema o urticaria, busca atención médica inmediata.

Mito: Los quiroprácticos tratan el dolor.

Hecho: ¡Los quiroprácticos no tratan síntomas! En cambio, localizan y reducen las interferencias en tu Sistema Nervioso que dificultan la habilidad del cuerpo de funcionar correctamente. Cuando se reducen las interferencias, el funcionamiento óptimo vuelve y los síntomas se resuelven.

Exploring
the most common
myths
about chiropractic...

Trastornos de discos vertebrales



Los discos se inflaman, hernian, degeneran y desgastan, pero no se deslizan.

Los discos son los “rodamientos de bola” de la columna vertebral. Actúan como separación entre cada vértebra, y de este modo existe el espacio necesario para que los nervios puedan salir de la médula espinal para enviar los impulsos a los órganos y tejidos del cuerpo. Son anillos de tejido fibroso con un núcleo que contiene como una jalea más blanda.

En nuestra práctica, generalmente vemos dos tipos de problemas en los discos:

Protusión discal

Un área debilitada del anillo circular ha permitido que el núcleo más blando del disco sobresalga como un globo. Esta parte que sobresale puede ejercer presión sobre los nervios cercanos. Los discos abultados responden bien a los cuidados quiroprácticos y a menudo pueden evitar la cirugía más invasiva y mayor riesgo. Con la mejora de la funcionalidad de la

columna, muchos casos se resuelven de forma natural.

Hernia discal

Un disco herniado o roto es más grave. Puede ocurrir en cualquier parte de la columna vertebral, pero es más común en la espalda baja. Esto ocurre cuando parte del núcleo blando empuja hacia fuera del anillo en el canal espinal, generalmente a través de un área debilitada por un traumatismo o degeneración.

El cuidado quiropráctico, junto con ejercicio simple como caminar, el aumento de la ingesta de agua, y una mejor nutrición, ofrece una resolución natural, no quirúrgica para muchos problemas de disco.

Felizmente, muchos de nuestros pacientes han experimentado grandes mejoras en varios tipos de problemas. Si conoces a alguien que esté valorando una solución quirúrgica, asegúrate que pide una segunda opinión a un quiropráctico.

Pura Vida
Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com

Here's your **FREE** issue of

BELIEF
and Wellness News

In This Issue:

- Las cefaleas son habituales pero no normales
- Reír, una manera de mejorar la salud Why Do We Sweat?
- ¿Por qué sudamos?
- Las molestas plagas de verano
- Trastornos de discos vertebrales



De la consulta del Dr. Boyce.

La decadencia de la columna

Muchos de nuestros pacientes adultos buscan atención en quiropráctica en nuestra consulta cuando experimentan las consecuencias de años de abandono vertebral. Algunas lesiones pueden ser incluso el resultado de un trauma de nacimiento sin corregir. Otros problemas podrían ser debidos a décadas de tensión acumulada, emocional, física o químicas. Otros problemas podrían ser los efectos persistentes por un accidente automovilístico que ocurrió hace años.

Debido a estos patrones espinales de larga duración, es posible que tu cuidado quiropráctico te ayude a sentirte mejor incluso antes de que se hayan producido cambios profundos en tu columna.

Si, una vez que te sientes mejor, interrumpes tu cuidado, también es probable que tu problema original vuelva. No podemos predecir cuándo, pero a menudo es en un momento inoportuno: una fecha importante, cambios en el hogar...es decir en situaciones estresantes.

Si esto sucede, por favor ¡no culpar a la Quiropráctica! En lugar de ello, te invitamos a regresar. Ya tenemos tu historia y también la vocación para preocuparnos de ti y tu salud.

Cuando lo dejas un par de veces para acabar volviendo, te das cuenta que es mucho más sabio adoptar un calendario periódico de cuidados quiroprácticos. Es lo que hago yo junto con mi familia y todos los miembros de nuestro equipo. Nos ayuda a mantener la salud de nuestra columna, detectar pequeños problemas antes de que se agraven y prevenir una recaída innecesaria.

Los problemas de columna no son como las infecciones, que tienen un inicio, un desarrollo y un final. Hay que hacer un mantenimiento de la columna periódico, como ir regularmente al dentista para evitar o tratar las caries antes que sea muy tarde.



TESTIMONIO

María, 89 años

¡No encontraba alivio a mis dolores!

Decidí elegir el cuidado quiropráctico por el testimonio de una señora de mi edad.

Padezco de escoliosis y mi columna está muy inclinada hacia la derecha. Las secuelas son muy dolorosas: dolor en la región lumbar y en la parte alta del cuello por el lado izquierdo. También tenía tendinitis en el brazo derecho y apenas podía levantarlo.

Acudí a varios especialistas que me dijeron que no se podía hacer nada. Inicié el cuidado quiropráctico y, al cabo de una docena de sesiones, puedo afirmar que casi no me duelen las cervicales y puedo levantar mucho más el brazo derecho. ¡Ya me puedo peinar sola!



Calle Muntaner 87-89, local 2
(con Valencia)
Barcelona Tel: 93 496 0893
www.quiropracticapuravida.com
info@quiropracticapuravida.com
f Quiropractica Pura Vida
@QuiroPuraVida