

# RELIEF

## and Wellness News

Boyce Kinnison D.C. • Pura Vida • [www.quirpracticapuravida.com](http://www.quirpracticapuravida.com)  
Rambla Catalunya 52, pral 2 (con Aragón) • Barcelona • Tel: 93 496 0893 • otoño 2013

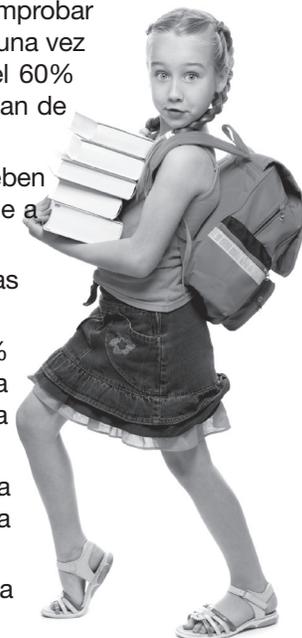
### ¿Sabías que...?

- La zona del entrecejo se llama glabella.
- El sentido del olfato es el primero en deteriorarse con los años.
- Una persona va al baño unas seis veces al día.
- Una uña, ya sea del dedo de pie o de la mano, tarda seis meses en crecer de la base a la punta.
- Solo el 65% de las personas pueden enrollar su lengua en forma de tubo.
- Los hoyuelos son genéticos.
- Usamos unos 360 ml de saliva al día digiriendo la comida.
- Hay 230 articulaciones en tu cuerpo.
- Uno de cada doce hombres es daltónico.
- Respiramos veinte veces por minuto, más de 10 millones de veces al día.

## Revisión de mochila para la vuelta al cole

Muchos colegios requieren chequeos médicos de pre-admisión para comprobar que su hijo/a se encuentra sano antes de volver a empezar. Pero, ¿alguna vez le han hecho un chequeo a su mochila? ¿Le sorprende que más del 60% de los estudiantes (de entre 11 y 15 años) que llevan mochila se quejan de dolores de espalda? Esto puede prevenirse con las siguientes pautas:

- Elija una mochila infantil, que no sea para adultos. Las correas deben estar acopladas de forma que la parte inferior de la mochila quede a un centímetro de la cintura.
- Elija una mochila cuyas correas sean anchas y acojinadas. Las correas finas pueden resultar incómodas.
- Asegúrese de que la mochila llena de su hijo/a no supere el 10-15% de su peso. Un niño que pese 25 kg no debe llevar una mochila que pese más de 3 – 4 kg. Saque cualquier cosa que no sea absolutamente necesaria y déjelo en casa o en su casillero.
- Asegúrese de que su hijo/a lleve ambas correas puestas para equilibrar el peso de la mochila en ambos hombros. La correa de la cadera también ayudará a distribuir equitativamente el peso.
- Enseñe a su hijo/a a recoger la mochila agachándose, usando así la fuerza de sus piernas en lugar de inclinarse para recogerla.



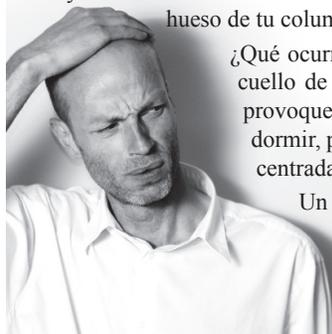
El Dr. Kinnison estará encantado de comprobar el tamaño, peso y posición de la mochila de su hijo/a. Pidan su chequeo.

## Un hueso muy pequeño con gran trabajo

El primer hueso de tu columna vertebral, justo en la base de tu cráneo se llama atlas. La importancia de este pequeño y extraño hueso no puede tomarse a la ligera: puede ser la diferencia entre vivir con dolor crónico o vivir sin dolor.

Así que vamos a profundizar un poco en este atlas de 28 gramos.

Cada impulso nervioso que viaja desde el cerebro y recorre tu cuerpo pasa por el atlas. Es el que protege el tronco del encéfalo, es el encargado de que tu cuerpo lleve a cabo funciones como respirar, el latir de tu corazón y la digestión. La mayoría de los movimientos laterales de tu cabeza también están controlados por el atlas y el axis, el segundo hueso de tu columna.



¿Qué ocurre si este huesecillo se disloca de su posición apropiada? Si sufres un golpe en el cuello de un accidente de coche, una caída, un parto forzoso o cualquier otro suceso que provoque una dislocación del atlas, puedes sufrir migraña, dolor del cuello, dificultades para dormir, problemas respiratorios, estreñimiento, falta de equilibrio, etc. Tu cabeza debe estar centrada sobre el atlas, y si este se disloca tu cabeza está literalmente mal colocada.

Un examen quiropráctico puede determinar si tu cabeza está bien o mal colocada. Si no lo está, los ajustes quiroprácticos pueden ayudarte a recolocar tu atlas para aliviar los síntomas que estás experimentando.

Con el peso que tenemos sobre este huesecillo, ¿no crees que deberías llamar y pedir tu examen espinal hoy mismo?



## El peligro de llevar tacones

Muchas mujeres los llevan porque estilizan, otras para ser más altas. Los diseñadores no hacen más que crear nuevos estilos, texturas, diseños y alturas; pero a la hora de la verdad, los tacones solo ponen en peligro tu salud.

### Veamos algunos de los riesgos:

- Mientras que el zapato plano o el pie descalzo distribuye tu peso, los tacones lo posicionan todo en la parte delantera de tu pie.
- Llevar los dedos embutidos en zapatos estrechos puede dañar los nervios; también provoca juanetes, durezas y callos, que pueden derivar en cirugía.
- Los tacones pueden acortar y tensar de manera permanente músculos, tendones y ligamentos; incluyendo los gemelos y el tendón de Aquiles.
- Las mujeres que llevan tacones regularmente tienen un mayor riesgo de caerse, cosa que puede derivar en esguinces o fracturas de tobillo.

### Si es imprescindible el uso de tacones, aquí te dejamos algunos consejos:

- Sal de casa con deportivas o zapato plano y ponte los tacones una vez estés sentada en tu escritorio.
- Lleva plataformas en lugar de tacón de aguja para distribuir mejor el peso.
- Usa uno ortopédico para conseguir mejor soporte.
- Intenta prescindir de los tacones y úsalos solo cuando sea necesario.

No te gastes una fortuna en tacones de diseño que van a provocar un deterioro permanente de tu salud.

## Desintoxícate de los metales pesados

Puede que el término "heavy metal" te suene a un tipo de música. Sin embargo define un tipo de metal: para tu cuerpo, los metales pesados son tóxicos. Los más comunes son el mercurio, el aluminio, el cadmio, el arsénico y el plomo. Estos metales nos rodean y no podemos evitarlos. La buena noticia es que la mayoría de nosotros nos deshacemos de ellos de manera natural.

Los síntomas más comunes de la toxicidad de los metales pesados incluyen molestias gastrointestinales, mareos, cansancio, dolores de cabeza, anomalías del sistema nervioso, dolor crónico, problemas de memoria y confusión.

Puedes evitar la intoxicación o desintoxicarte con una dieta rica en fibra y antioxidantes como el selenio, vitaminas C y E y caroteno beta. Añade a tu dieta

### Fuentes principales de las toxinas de los metales pesados:

- **Timerosal (mercurio) en vacunas.**
- **Derrame de productos químicos.**
- **Amalgamas.**
- **Pescado contaminado con mercurio.**
- **Pintura con base de plomo.**
- **Fumar e inhalar humo.**
- **Vivir cerca de un vertedero.**
- **Trabajar en un ambiente donde estés expuesto a metales.**

magnesio, ajo, cilantro y agua purificada. Y evita cocinar en sartenes de aluminio, beber de latas y usar papel de plata. Evita el pescado con mucho mercurio como la langosta, las almejas, las ostras, el atún, la caballa y el pez espada. Ve a la sauna, va genial para disolver las toxinas del metal pesado que puedas tener en la sangre.

## Primero va la prevención



¿Es más sencillo tratar una enfermedad una vez diagnosticada o hacer todo lo posible por prevenirla? Mucha gente piensa que lo mejor es evitarla. Entonces, ¿por qué la gran parte de la gente no hace nada por mantenerse saludable?

### Aquí tenemos algunas sugerencias para ti:

- Asegúrate de que la base de tu dieta sea frutas y verduras orgánicas, carne que no haya sido tratada ni alterada y alimentos saturados los mínimos. Cuando vayas a comprar, evita las hileras centrales.
- Dormir bien: de 7 a 8 horas diarias.
- Haz ejercicio. Unos 150 minutos a la semana está bien para empezar. Prueba hacer aeróbica para que tu corazón lata de verdad.
- Optimiza tus niveles de Vitamina C; exponte a la luz solar o toma un suplemento de Vitamina D3.
- Deja de fumar y bebe alcohol solo con moderación.
- Acude regularmente al quiropráctico para que tu sistema inmunitario funcione como es debido. Muchos de nuestros pacientes regulares afirman que apenas se ponen enfermos y que se recuperan con mucha facilidad.

Ahora que sabes lo que tienes que hacer, ¡empieza a hacerlo! Pasitos pequeños en la dirección adecuada te llevarán a grandes resultados.



## El funcionamiento del IRM

¿Alguna vez te has parado a pensar en cómo funciona el IRM? La Imagen por Resonancia Magnética es una manera no-invasiva de encontrar lesiones y enfermedades en tu cuerpo.

La primera imagen de IRM se hizo en 1977. Desde entonces no han hecho más de evolucionar en precisión y eficacia. Mucha gente solía sentir claustrofobia, pero ahora se pueden sentir totalmente cómodos en los IRM abiertos.

La maquinaria de un IRM consiste en un campo magnético muy poderoso, ondas de radio y un ordenador que crea una imagen detallada del cuerpo. Estas imágenes las podemos ver en la pantalla o pueden ser impresas o copiadas a un disco duro para analizar y diagnosticar. Lo bueno de los IRM es que no emiten radiación, como puede ocurrir con los Rayos-X o con un TAC.

Antes de que comience el IRM se le pide al paciente que retire todo elemento metálico de su cuerpo, pues pueden causar interferencias en el test. Normalmente el paciente tiene que ponerse una bata. Después, se tumba en una mesa que se desliza hacia la apertura redonda de la máquina de IRM.

Un escaneo de IRM suele durar unos 30 minutos. Durante el examen oírás distintos sonidos y chasquidos. Éstos corresponden a los imanes, que están grabando las imágenes. Al finalizar el test, un radiólogo interpretará las imágenes resultantes y le mostrará a su doctor lo que ha encontrado para que éste pueda decidir el siguiente paso a tomar.

*Myth:* Es bueno inclinar la cabeza hacia atrás si te sangra la nariz.

*Fact:* Aunque esto evite que te manches la ropa, la cama o el suelo, la sangre que cae hacia tu garganta puede provocar que tosas o que vomites. Siéntate, inclina tu cuerpo hacia delante y pellizca tu nariz justo debajo del hueso para atenuar (y después parar) el sangrado.

Exploring  
the most common  
*myths*  
about chiropractic...

## Dale un respiro a la tele

¿Sabías que una persona corriente pasa 167 horas al mes delante de la tele? Eso es casi una semana al mes. Si eres una de esas personas, puede que sea hora de apagar la tele. Como con todos los malos hábitos, tienes que aprender a reconocerlo para poder cambiarlo.

### ¿Cómo cambiarlo?

- Comprométete a pasar una semana sin ver la televisión. Sin trampas.
- Deshazte de todas las teles de tu casa, menos de una.
- Quita la tele de la sala principal de la casa.
- Pon la tele en la habitación donde guardes los artículos de fitness para hacer ejercicio mientras la ves.
- Deshazte del satélite, así tendrás menos programas para ver.
- Que alguien te esconda el mando. Te cansarás de estar siempre teniendo que cambiar de canal.
- Que todos los miembros de la familia tengan unas

horas limitadas a la semana para ver la tele.

- Haz un bote: si quieres ver la tele, pagas. Y usa ese dinero va destinado a excursiones familiares.



Pura Vida  
Rambla Catalunya 52, pral 2  
(con calle Aragón)  
Barcelona Tel: 93 496 0893  
www.quiropracticapuravida.com

Here's your **FREE** issue of

**BELIEF**  
*and Wellness News*

#### In This Issue:

- Revisión de mochila para la vuelta al cole
- Un hueso muy pequeño con gran trabajo
- El peligro de llevar tacones
- Primero va la prevención
- El funcionamiento del IRM
- Dale un respiro a la tele

## ¡Gracias por sus recomendaciones!

Nuria Campmajor y Fede  
Gerard y Sandra  
Flora Gomez y Ricardo  
Pilar Salas  
Roland Dumond  
Ivan Y Meritxel  
Francisco Ruiz  
Francisco Milego  
Maria Cristina  
Daryn  
Paula  
Solange  
Marcus

Genoveva  
Rita  
Amador  
Eduard  
Albert  
Renato  
Anna  
Moira  
Samuel  
Carlos  
Adela  
Roberto

**Para nosotros es fundamental que nuestros pacientes recomienden la Quiropráctica a sus familiares y amigos. Gracias por ayudarnos a ayudar a los demás: Si sabes de alguien que pueda necesitar nuestros cuidados, nosotros Te facilitaremos toda la información necesaria para que entiendan mejor lo que es la Quiropráctica. ¡Pregúntenos!**

*From the Desk of Mensaje de Boyce Kinnison D.C.*

## Cuidado con mi espalda, por favor!

¿Sabes que el dolor de espalda es el segundo problema médico más solicitado? (El primero es un resfriado común y corriente). Las causas más normales del dolor de espalda son el estrés, una mala postura, estar sentado mucho tiempo, traumas, etc. Pero, ¿sabes que tus emociones también pueden causar dolor de espalda? Y ni la medicación ni las operaciones van a solucionar el problema si se da el caso.

Desde un punto de vista emocional, el dolor de espalda se da cuando no te sientes apoyado de alguna manera. Tu columna es el apoyo de tu cuerpo; si sientes que no tienes el apoyo necesario, tiene sentido que te duela la espalda.

El dolor en la parte superior de la espalda surge cuando no sientes el apoyo de las personas que te importan. Si uno se da cuenta que él mismo es el responsable de su felicidad, muchas veces este dolor desaparece.

El dolor en la parte central de la espalda se asocia con el pasado. Puede que sientas que alguien te ha clavado el puñal por la espalda. Si te liberas del dolor, de la rabia y de la culpabilidad puede que te sientas mejor.

La falta de dinero o los problemas financieros se vinculan a la zona lumbar. Si consigues lidiar con el miedo de mantenerte económicamente puede que elimines este dolor.

Puede que encuentres la manera de liberarte del miedo, rabia e inseguridades mediante la meditación, el asesoramiento, ejercicio y otras técnicas de alivio de estrés.



**Rambla Catalunya 52, pral 2  
(con calle Aragón)  
Barcelona Tel: 93 496 0893  
www.quiropracticapuravida.com**