



Casa Cristal · Lillo 354 · Coyhaique · Chile · Fono: 9.812.4987

409 Pine Street · Klamath Falls, Oregon · Phone: (541) 883-2263

## Boletín Informativo Nº 5

### Estrés y los Adrenales

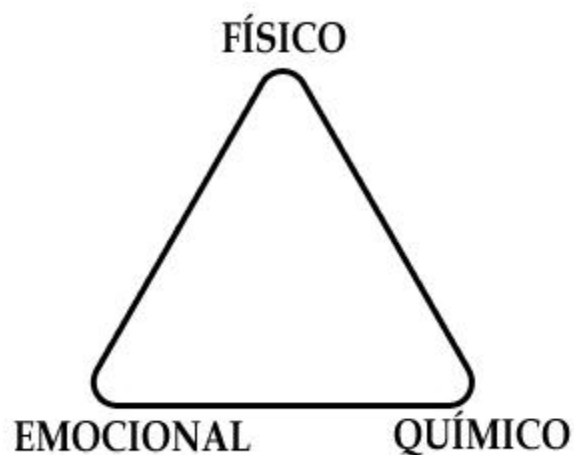
Estimado(a) Paciente,

Este boletín se enfoca en el estrés y como “des-estresar” nuestras vidas. Discutiremos los tres principales estresores, incluyendo detalles acerca de los adrenales, plantillas y pies correctos. También incluimos sugerencias sobre formas de que uno puede des-estresarse a sí mismo y a su familia. Como siempre, ofrecemos algunas recetas saludables que van en beneficio de los adrenales.

#### INTRODUCTION

El modelo quiropráctico es diseñado para enseñar a los pacientes a conseguir equilibrio en sus vidas. Los estresores que nos afectan son emocionales, físicos y químicos. Estos estresores pueden manifestarse en desalineaciones de postura, hombros y caderas desnivelados, escoliosis, cuello inclinado, patrones de compensación de lesiones, etc. En el tiempo, estos pueden provocar una artritis degenerativa y síndromes crónicos de dolor.

#### Modelo Quiropráctico de una Vida en Equilibrio



## EMOTIONAL STRESSORS

Un hombre llamado Hans Selye investigo mucho sobre el estrés durante el siglo pasado. Descubrió que algunas situaciones estresantes en nuestras vidas tienen más efecto que otras, incluso algunas situaciones que son consideradas buenas (como un matrimonio o el nacimiento de un bebé) silenciosamente acarrear consecuencias negativas a nuestra salud. El Dr. Selye creó un sistema de puntuación asociado a varias situaciones estresantes como la muerte de un esposo, o hijo – siendo estas situaciones las de mayor puntaje. Él considero otras situaciones como cambio de trabajo, cambio de casa, cambio de pareja, contraer matrimonio, construir una casa, usted o uno de sus seres queridos con el diagnóstico de una enfermedad grave y dar a luz un hijo, también con puntajes muy altos. Selye no consideró los terremotos, pero sin duda que también tendrían un alto puntaje. Es probable que los terremotos encabecen la lista de desastres naturales que uno podría enfrentar.

En el sistema que creo Selye debes ir sumando los valores numerales dados a cada situación de estrés que te compete para determinar tu índice de estrés. Haz clic en [este enlace](#) para encontrar un test de estrés (debes estar conectado al internet). ¿Cuál es tu puntaje de estrés?

Además de las situaciones de estrés de carácter emocional, deben también considerarse los estresantes bioquímicos y biomecánicos. Durante las vacaciones o fiestas de fin de año todos tendemos a exponernos a los estresantes emocionales, físicos y bioquímicos. Si su sistema ya está “estresado” esto le podría llevar a una enfermedad crónica.

Haz clic en [este enlace](#) para leer más sobre los Adrenales (debes estar conectado al internet).

## BIOMECHANICAL (PHYSICAL) STRESSORS

Enfocaremos la discusión de hoy en los pies ya que ellos son la fundación de nuestra postura. Las Plantillas y Pies Correctos pueden corregir problemas biomecánicos de nuestros pies. Estos problemas, se traspasan de los pies hasta las rodillas, cadera, espalda y cuello. Por esto, cuando vienes a mi consulta siempre reviso y ajusto los pies.

### Plantillas

El invierno recién pasado, después del gran nevazón en Coyhaique, participe en un seminario que me capacito en ortopedia y como recetar plantillas ortopédicas según la necesidad del paciente. Estoy capacitada en el uso de plantillas ortopédicas de la empresa Vasyli Medical. Estas plantillas están diseñadas para re-alinear el pie para asegurar su correcto funcionamiento. Existe una variedad de alternativas para tratar los miembros inferiores y esta realineación ayuda a aliviar disfunciones biomecánicas comunes, como son los dolores lumbares, de rodilla y de cadera.

Las plantillas también ayudan a prevenir y tratar problemas del pie como son los juanetes, pies planos, desviaciones entre el varo y valgo, la metatarsalgia, callos y piel dura. Además, son las primeras plantillas profesionales diseñadas con placas removibles para aumentar la biomecánica de primer rayo. Las plantillas también tienen una amplia selección de soportes y cuñas que se pueden ajustar de acuerdo a las necesidades de cada paciente.

Si decidimos que necesitas plantillas, visitarás el sitio web [www.orthafeet.cl](http://www.orthafeet.cl) para determinar tu talla. Luego, tendrás que realizar una transferencia bancaria para comprarlas. Haz clic en [aquí](#) para encontrar instrucciones y datos para realizar la transferencia (debes estar conectado al internet). Una vez realizada la transferencia, la empresa enviará las plantillas y yo los ajustaré para tus pies en mi oficina.

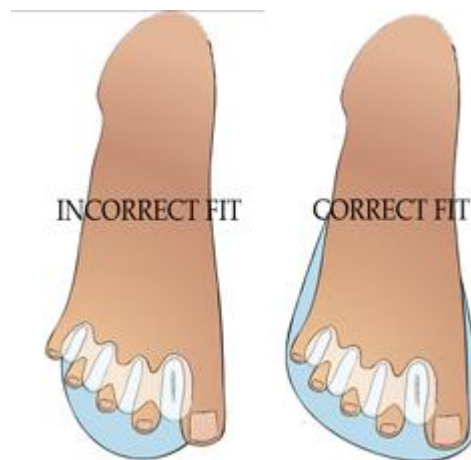
### Dedos Correctos

Este invierno, cuando estaba en EE.UU., conocí a un podólogo (doctor especializado en los pies) de Portland, Oregón, quien ha creado un sistema para apoyar al halgus valgus (dedos mal alineados y pies planos). “Dedos correctos”, son diseñados para ayudar con los juanetes, halgus valgus, dolores de pie, dedo martillo, etc. Nuestros pies fueron diseñados para entrar en contacto con el suelo a medida que caminamos y darle soporte a nuestros arcos, sin embargo, en la actualidad esto no sucede porque utilizamos zapatos.

Algunos modelos de zapato “de moda” aprietan nuestros dedos sin dar soporte al pie, entonces después de un tiempo nuestro arco se cae y así se altera la biomecánica del pie al caminar (levantar talón, apoyar parte media del pie, despegar el dedo gordo). Esto eventualmente produce deformación, dolor en las rodillas, pies, espalda y cuello, por lo tanto la posible necesidad de operación correctiva. También se deben considerar los factores hereditarios que pueden incentivar que una persona sufra de tales problemas.

¿Como sabemos si nuestros zapatos son realmente adecuados para nuestros pies?

Saque la plantilla del zapato y póngala en el suelo, ponga su pie desnudo sobre la plantilla con los dedos lo más abiertos posible, si sus dedos salen de la horma de la plantilla, quiere decir que los zapatos son muy pequeños para usted. Si su pie ya es deforme y el dedo grande ya sale hacia al lado tendrá que mantener el dedo en la misma línea de la porción media del pie



A futuro, si usas “pies correctos”, cuando compres zapatos llevas los correctores y pruebas antes de comprar. Tus pies necesitan espacio para moverse y de esta manera estarán mucho mas felices! El

único zapato que he visto que funciona con esta configuración, es el "CROC". Se puede comprar una marca alternativa, no es necesario comprar el original para tener un buen zapato.

Los zapatos a la moda con tacos altos o botas con tacos son lo peor que les puede pasar a sus pies, espalda y cuello, en términos de biomecánica. Además de la inestabilidad que crea en sus tobillos.

### **ESTRESORES QUIMICOS (BIOQUIMICOS)**

Exponemos nuestros cuerpos a todo tipo de toxina química del medio ambiente. También agregamos toxinas a nuestros cuerpos a través del uso de lociones, desodorantes y otras cosas que aplicamos a nuestra piel, además de las cosas que ingerimos, como son las medicinas recetadas, alcohol, alimentos tóxicos y más. En la conclusión de este boletín, conversaremos más sobre los estresores químicos.

### **RINCON DE LOS NIÑOS**

Los niños, en el día a día, experimentan muchos estresores buenos y malos. No podemos proteger a nuestros hijos del estrés, que es parte normal de la vida.

A continuación, veremos algunos estresores comunes que tu hijo o hija experimentara:

- ✓ Colegio: plazos de entrega de trabajos y, para los más jóvenes, el estar separado de la familia;
- ✓ Malos tratos y presión por parte de niños de pobre salud mental o agresivos;
- ✓ La sobre exposición a el frio, calor y el aire contaminado, químicos en los cosméticos, lociones, champús, desodorantes;
- ✓ Malas dietas alimenticias llenas de azucares, químicos y carbohidratos refinados (galletas, dulces, queques, pasta, panes, etc.)
- ✓ Remedios recetados por los profesionales de la salud, en especial los antibióticos: los que utilizados por prolongados periodos de tiempo causan todo tipo de problemas crónicos como alergias, síndrome de intestino agujereado, bronquitis y asma;
- ✓ Fumadores en casa;
- ✓ Padres o familiares abusivos;
- ✓ Nacer ya sea con una enfermedad o de una madre agotada y con bajas defensas mientras el niño está en el útero.

### **CONCLUSION**

¿Entonces, que podemos hacer para reducir nuestros niveles de estrés?

#### *Estrés Emocional*

- ✓ Rodéese de gente que usted ama. Evite a las personas que le molestan.
- ✓ Tomar una pequeña siesta de 15 a 20 minutos todos los días después del almuerzo;
- ✓ Respirar profundo todo los días durante cinco minutos;
- ✓ Escuchar música clásica o relajante.

## Estrés Físico

- ✓ Hacer elongaciones matinales;
- ✓ Crear un programa de ejercicio diario: camine, haga yoga, Pilates, pesas, etc., todos los días durante al menos 40 minutos. Lo importante es la perseverancia.
- ✓ Tener conciencia de su postura corporal en el trabajo, recuerde que la posición de la pelvis afecta la postura de su cuello y hombros;
- ✓ Pedirle a su quiropráctico que haga el balance estructural de su cuerpo;
- ✓ Ir a por un masaje.

## Estrés Químico

- ✓ Tomar un vaso de agua tibia en la mañana al levantarse;
- ✓ Decir NO a los postres con demasiada azúcar y al consumo excesivo de alcohol;
- ✓ Preparar las recetas en estos boletines al menos una o dos veces por semana;
- ✓ Tomar vitaminas B y hierbas de la familia de adaptogenos (ginseng siberiano, crisandra, anís, etc. Algunos de éstos se encuentran en la farmacia);
- ✓ Comer alimentos lacto-fermentados (ver Boletín Informativo N° 1.);
- ✓ Tomar suplementos de apoyo adrenal (consultarme por recomendaciones);
- ✓ Consumir aceite de hígado bacalao:

### Fuentes de Aceite de Hígado de Bacalao:

1. [Now Chile](#) en Santiago (revisar la tienda en internet, bajo la categoría “acidograsos” – aceite de hígado de bacalao). A futuro, venderé productos NOW en mi oficina;
  2. [www.radiantlifecatalog.com](http://www.radiantlifecatalog.com) (tienen experiencia con enviar compras a la Patagonia, aunque sale caro).
- ✓ Pate de hígado (ver receta en sitio web) alto en vitamina A;
  - ✓ Mantequilla alta en vitamina D (las vitaminas A y D son necesarias para un buen sistema inmune;)
  - ✓ Evitar consumir cafeína y dulces. Con el tiempo la cafeína satura las glándulas adrenales;
  - ✓ Abraza a las personas que quieres y sonrío (sonreír reduce el efecto del estrés sobre el corazón).

Recuerda que hay otros temas interesantes en los boletines anteriores. Para leerlos, visita [www.pacificrimchiro.com](http://www.pacificrimchiro.com) y busca en la sección “EDUCACION” los boletines n° 1 (digestión), 2 (mantequilla), 3 (Weston A. Price Foundation) y 4 (Salud de los Niños).

## RECETAS

Este mes tenemos recetas de riñones que apoyan a las adrenales. Haz [clic aquí](#) para verlas.

Mis agradecimientos a Ema Morales, Marianela Araya y David Cladel por su ayuda con la preparación de este boletín. ¡Cúidate y disfruta el año nuevo junto a tu familia!

Atte,

Dra. Michael