



Las conexiones familiares son grandes alivios del estrés.

subluxación. Una subluxación es una distorsión muy frecuente, a menudo indolora, en el sistema estructural que afecta la columna y el sistema nervioso, lo que produce estrés físico y emocional.

Las Subluxaciones en el Cuerpo

Puede tener subluxaciones en el cuerpo durante años sin saberlo, mientras su salud se va debilitando, su energía disminuye, envejece más rápidamente, desarrolla enfermedades y presenta cada vez más desgaste en el cuerpo. Es similar a una casa con termitas: al principio no hay daños evidentes, ¡pero un buen día se hunde el piso!

Los quiroprácticos se especializan en la corrección de las subluxaciones. La atención quiropráctica, al eliminar el estrés del cuerpo, mejora la función del sistema nervioso y promueve una mejor adaptación al estrés, ya sea físico o psicológico.

Independientemente de cuál sea su problema de salud, mantener su cuerpo libre de subluxaciones le permitirá lidiar mejor con el estrés, sanar mejor, funcionar mejor y disfrutar más de la vida.¹⁰⁻¹⁶

¿Carga con el estrés crónico de las subluxaciones? ¿Y sus seres queridos? Solo lo podrá saberlo mediante un control quiropráctico.



La vida es lo que hacemos con ella: siempre fue y será así.
— Abuela Moses

Referencias

1. Selye H. *The Stress of Life*. NY: McGraw-Hill. 1984:xx.
2. Siegel B. *Love, Medicine and Miracles*. NY: Harper & Row. 1986:70.
3. Selye H. *The Stress of Life*. NY: McGraw-Hill. 1984:79.
4. Prather AA et al. Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep*. 2015;38(9):1353-1359.
5. Tilan J, Kitlinska J. Sympathetic neurotransmitters and tumor angiogenesis—link between stress and cancer progression. *J of Oncology*. Volume 2010, Article ID 539706, 6 pages, <http://dx.doi.org/10.1155/2010/539706>.
6. Chida Y et al. Do stress-related psychosocial factors contribute to cancer incidence and survival? *Nature Reviews Clinical Oncology*. 2008;5:466-475.
7. Polheber JP, Matchock RL. The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trier Social Stress Test compared to human friends. *J of Behavioral Medicine*. 2014;37(5):860-867.
8. Orme-Johnson D. Medical care utilization and the transcendental meditation program. *Psychosomatic Medicine*. 1987;49(5):493-507.
9. Smyth J, Stone A, Hurewitz A, Kaeil A. Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis. *JAMA*. 1999;281(14):1304-1309.
10. Blanks RHI, Schuster TL. A retrospective assessment of network care using a survey of self-rated health, wellness and quality of life. *JVSR*. 1997;1(4):1.
11. Marino MJ, Phillippa ML. A longitudinal assessment of chiropractic care using a survey of self-rated health wellness & quality of life: a preliminary study. *JVSR*. 1999;3(2):1-9.
12. Owens EF, Hoiriis KT, Burd D. Changes in general health status during upper cervical chiropractic care: PBR progress report. *Chiropractic Research Journal*. 1998;5(1):9-16.
13. Burd D, Hoiriis KT, Owens EF. Changes in general health status during upper cervical chiropractic care: a practice-based research project update. *Chiropractic Research Journal*. 1999;6(2):65-70.
14. Ressel O, Rudy R. Vertebral subluxation correlated with somatic, visceral and immune complaints: an analysis of 650 children under chiropractic care. *JVSR*. October 18, 2004;1-23.
15. Boone WR, Oswald P, Holt K et al. Long term assessment of blood indices and immune panel profiling of subjects receiving chiropractic care: a pilot study. *JVSR*. June 7, 2006:1-11.
16. Alcantara J, Ohm J, Kunz D. Treatment-related aggravations, complications and improvements attributed to chiropractic spinal manipulative therapy of pediatric patients: a practice-based survey of practitioners. Paediatric CAM research day, University of Alberta, Canada. December 11, 2007.

© 2021 Tedd Koren, D.C.

Estrés



**Quiropráctica
descubriendo lo
mejor que hay en ti**



For Your Practice, Inc.

1.800.537.3001 • ForYourPractice.com • DSWSTR
Spanish translation by www.cristaldoassociates.com.



No lo Puede Evitar

¿Evitar el estrés? ¡Imposible! Estar vivo es sufrir estrés. Sin embargo, el estrés no es necesariamente algo malo para usted. Cualquier emoción, cualquier actividad causa estrés. El mismo estrés que hace que una persona se enferme puede ser una experiencia estimulante para otra persona.¹

El Estrés es Bueno... O Malo

Con muy poco estrés se aburriría muchísimo, pero con demasiado estrés padecería enfermedades emocionales y físicas. Si se maneja adecuadamente, el estrés puede significar una vida de desafíos, emoción y crecimiento. Las biografías de los grandes científicos, exploradores, artistas y otras personas creativas y dedicadas revelan que los momentos de estrés intenso son también momentos de gran conocimiento, creatividad, logros y crecimiento.

Puede crecer, prosperar y sanar de cara al estrés o bien quedar reducido al aburrimiento y las enfermedades. Es su elección.

A menudo, se dice que el estrés es uno de los elementos más destructivos de la vida diaria de las personas, pero esa es una verdad a medias. La manera en que reaccionamos al estrés es más importante que el estrés en sí.²



¿Qué Sucede Cuando Afronta el Estrés?

Cuando confronta el estrés, suceden cosas complicadas dentro suyo: las sustancias químicas y los impulsos nerviosos crean el síndrome general de adaptación (SGA), que tiene tres etapas:

1. Primero aparece el “grito de ataque”, la reacción de alarma. El cerebro envía mensajes al sistema endocrino (hormonal) en una respuesta de tipo “lucha y huida”. Si el estrés se detiene, todo vuelve a la normalidad.
2. Si el estrés continúa, usted ingresa en la etapa de resistencia: el cuerpo trata de adaptarse al estrés; arma barricadas, por así decirlo. Los músculos se tensan, levanta fiebre, intenta derrotar al estrés. Si el estrés se detiene, todo vuelve a la normalidad.
3. Si el estrés todavía continúa, es posible que ingrese en la etapa de agotamiento. Su sistema es derrotado por la enfermedad.³

Estrés Crónico

En la antigüedad, el ser humano se enfrentaba a un león, un tigre o un oso, e intentaba escapar. Después de correr hasta estar a salvo, los niveles de estrés bajaban. O bien podía luchar contra el animal y matarlo para la cena, y el estrés desaparecía. También podía suceder que el hombre se convirtiera en la cena del animal, y así nunca más sentiría estrés (ni ninguna otra cosa).

Pero ¿qué sucede con alguien que debe luchar contra su jefe, cónyuge o arrendador? ¿Y por ganarse la vida y pagar las cuentas? Uno no puede escapar ni puede matar a la amenaza: tiene que afrontarla. Vivir en este mundo donde nunca luchamos ni huimos del todo, a menudo, hace que carguemos con estrés crónico sin resolver durante gran parte del tiempo.

El estrés crónico significa que nunca se relaja por completo y, dado que la energía se agota, el cuerpo y la mente se fatigan. Entonces, se vuelve más susceptible a sufrir resfrios, infecciones, úlceras, problemas digestivos, hipertensión, asma, artritis, enfermedades cardíacas y envejecimiento prematuro.

Cómo Lidiar con el Estrés Crónico

Una persona estresada tiene más probabilidad de tener un sistema inmunitario debilitado.⁴ A la inversa, tener un hombro sobre el cual llorar o amigos con quienes hablar lo ayuda a contrarrestar el estrés crónico. Dichas relaciones aumentan la expectativa de vida y ayudan a prevenir enfermedades, incluido el cáncer.⁵⁻⁶ Incluso



Los quiroprácticos lo liberan del estrés severo, destructivo y crónico: la subluxación.

la compañía de una mascota es sanadora: los perros reducen parte del estrés porque brindan apoyo incondicional. En un estudio, los adultos mayores que tenían mascotas visitaban menos al médico que aquellos de la misma edad que no tenían mascotas.⁷

La oración y la meditación también alivian el estrés. En un estudio con 2.000 personas que practicaban meditación, se mostró que tenían una reducción significativa en un amplio espectro de dolencias, particularmente tumores y enfermedades infecciosas.⁸

Escribir sobre las experiencias estresantes tiene un poderoso efecto sanador. En un estudio, las personas que escribían en diarios presentaron menos síntomas de asma y artritis reumatoide.⁹

El Enfoque Quiropráctico

Una de las maneras más simples y fáciles de reducir el estrés es mediante un ajuste quiropráctico.

Los quiroprácticos están especialmente capacitados para librarlo de un tipo de estrés severo, destructivo y crónico: la

El quiropráctico puede ayudar a liberar el estrés profundamente enraizado.

