



La hipertensión arterial es considerada uno de los problemas de salud pública en países desarrollados. Afecta a cerca de mil millones de personas a nivel mundial y en

España a unos diez millones. Más concretamente, el 40% de personas en edades medias padecen de hipertensión en España y el 68% de mayores de 60 años. La relación entre presión arterial alta y riesgo de padecer infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, ictus o enfermedad renal es directa.

(Datos obtenidos de 14ª reunión SEH-LELHA Málaga 5-8 Marzo 2009.)

**Veamos cómo podemos prevenirla y cuidarla con la Quiropráctica y hábitos de vida saludables.**

## Recomendamos este libro:



**Anthony Robbins** es empresario, conferenciante y asesor. Es la mayor autoridad internacional en la obtención del **máximo rendimiento y del cambio personal y profesional**. Ha dado cursos de mejora personal a empresas, instituciones gubernamentales estadounidenses y a conjuntos deportivos de la talla de los Angeles Dodgers y el equipo de vela de la Copa América. Es autor de varios best-sellers. La teoría básica que desarrolla en su libro “**Poder sin Límites**” podría resumirse con la máxima siguiente: “La vida pagará cualquier precio que tu pidas”. El problema esencial del desarrollo personal no está en las circunstancias. **El éxito y la riqueza se consiguen en buena parte por la actitud vital de cada individuo**. Sin embargo, es frecuente pedir un precio bajo: limitar ambiciones legítimas, ser presa de la frustración o del miedo a ir más allá.

## LA HIPERTENSION

La hipertensión arterial se da cuando la sangre, en su trayecto por los vasos sanguíneos, encuentra más resistencia para circular de lo normal. Esto se puede dar por diversas causas, como por ejemplo arterosclerosis, sangre más densa, etc. Cuando ocurre esto, el corazón se ve obligado a bombear más fuerte, haciendo que la presión a la que sale la sangre sea más alta de lo normal ⇒ HIPERTENSION.

En un adulto las cifras normales de tensión arterial están por debajo de 140/90 mmHg. Como nuestra tensión varía a lo largo del día por diversos factores, e incluso durante el año con los cambios de estación, para determinar que una persona es hipertensa se han de leer las cifras tensionales en varias visitas y horas diferentes.

En general, la hipertensión por sí misma **no genera síntoma** alguno. No duele, no molesta, pero lenta y progresivamente va produciendo lesiones vasculares en todo el organismo que pueden y suelen acabar dando graves complicaciones, como por ejemplo:

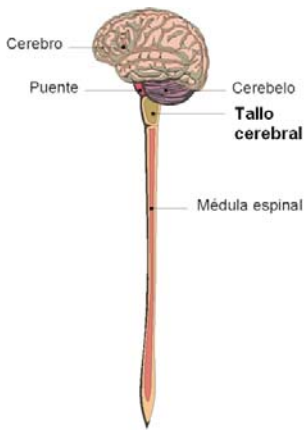
- Roturas de los vasos sanguíneos, que dan lugar a hemorragias.
- Trombosis (formación de coágulos dentro de los vasos sanguíneos), que impiden el paso de la sangre a las células. Estas, al faltarles riego sanguíneo, se deterioran y desvitalizan, incluso mueren, dando lugar a cuadros graves: angina de pecho e infarto de miocardio, ictus cerebral, insuficiencia renal.
- La sobrecarga que implica la hipertensión arterial en el músculo del corazón lo obliga a aumentar de masa (hipertrofia) y a la larga acaba agotándolo, dando lugar a una insuficiencia cardíaca.

**¿Pero es la hipertensión realmente una enfermedad o más bien un síntoma?**

## PON TU CORAZON EN BUENAS MANOS

A diferencia del músculo esquelético, que necesita de un estímulo consciente y voluntario, el músculo cardíaco = el corazón, se excita a sí mismo. Las contracciones rítmicas se producen espontáneamente, pero su frecuencia puede ser afectada por las influencias nerviosas u hormonales, el ejercicio físico o la percepción de un peligro.

La estimulación del corazón está coordinada por el cerebro y el sistema nervioso. Concretamente por el **tallo cerebral**, que se encuentra protegido por la primera y segunda cervical.



El tallo cerebral es de suma importancia ya que regula funciones vitales para nuestra supervivencia: Además de los latidos del corazón, también regula nuestra respiración, la presión sanguínea, el sueño o la digestión.

A menudo, el funcionamiento del tallo cerebral se ve comprometido porque por diferentes razones, las vértebras cervicales que lo protegen se desalinean y lo comprimen (a esto se le llama subluxación o interferencia nerviosa). Y cuando esto ocurre la información no llega completa al corazón y éste no puede funcionar correctamente. Como estamos expuestos a factores externos como cambios de temperatura, emociones (miedo, cólera, ansiedad...), o internos como cambios químicos (potasio, sodio, epinephrine), el corazón no puede adaptarse y la presión arterial se dispara.

Entendiendo esto, podemos darnos cuenta de que **la causa real** de la hipertensión puede no ser sólo la herencia y/o hábitos de vida inadecuados, sino presión en el sistema nervioso a nivel cervical. Por lo tanto, la hipertensión no sería la enfermedad sino el síntoma. Un efecto de un mal funcionamiento del sistema nervioso.

El quiropráctico detecta esas desalineaciones cervicales que presionan el tallo cerebral y alteran el funcionamiento del corazón y las corrige. Así permite entre otras cosas, que la comunicación entre el corazón y el cerebro se dé sin dificultad.

Cuando esto es así, el corazón puede funcionar al máximo de su potencial enviando sangre oxigenada a todas partes del cuerpo y adaptando su ritmo y fuerza de contracción fácilmente y a cambios posibles de presión arterial.

Tomar pastillas para regular la presión arterial equivale a tapar el problema real. La Quiropráctica puede solucionarlo de raíz.

La quiropráctica, alineando las cervicales, se ocupa de que el tallo cerebral esté libre de presión y pueda trabajar al 100% para tener un corazón sano.

### ¿SABÍAS QUE ...?

- Tu corazón es casi de la talla de tu puño.
- Un cuerpo adulto contiene la media de 5.5 litros de sangre.
- Todos los vasos sanguíneos del cuerpo puestos en línea recta se extenderían a lo largo de 99,200kms, es decir, 2 veces y medio alrededor de nuestro planeta.
- El corazón hace circular la sangre en el cuerpo unas 1.000 veces cada día
- El corazón bombea el equivalente de 4,700 a 5,800 litros de sangre cada día.



"Dr. ¿cuánto dura el ~~tratamiento~~  
cuidado quiropráctico?"

El cuidado quiropráctico dura todo el tiempo que queramos mantener nuestra columna, sistema nervioso, corazón y salud en general al 100%.

Es decir, igual que acudimos regularmente al dentista para que nuestra dentadura goce de la mejor salud, los quiroprácticos recomendamos también revisiones periódicas de la columna.

Desde que nacemos estamos expuestos a desalineaciones vertebrales que pueden y suelen ejercer presión sobre nuestro sistema nervioso e influir negativamente sobre nuestra salud sin que nosotros sintamos dolor ni molestia alguna.

El Quiropráctico es el único profesional capacitado para detectar esas desalineaciones y corregirlas.

## ESTUDIO

### **El ajuste de la 1ª cervical reduce la presión arterial**

Las anomalías anatómicas de la columna al nivel del Atlas (primera cervical) están asociadas con una disminución del aporte sanguíneo en la médula espinal y en el tallo cerebral y con un aumento de la presión arterial. Este estudio, realizado sobre 50 pacientes con hipertensión, compara varios métodos de cuidados: medicamentos, placebos y Quiropráctica. Las correcciones manuales o ajustes vertebrales de esta zona han demostrado ser muy eficaces para la reducción de la hipertensión.

**El estudio concluye que los ajustes quiroprácticos reducen y estabilizan la presión arterial.**

Fuente: Bakris G, Dickholtz M Sr, Meyer PM, Kravitz G, Avery E, Miller M, Brown J, Woodfield C, Bell B. PMID: 17252032 [PubMed - indexed for MEDLINE]

## TESTIMONIO DEL MES

Soy M<sup>a</sup> Sol Macicior y tengo 67 años. Antes de acudir al Quiropráctico en enero de 2009 lo estaba pasando fatal. Además de ser hipertensa llegaba a pasar 4-5 días seguidos sin moverme de la cama a causa de los mareos, vértigos e inestabilidad que tenía.

Mi hijo Jon, que acude al quiropráctico regularmente, fue el que me insistió en que acudiera yo también. En Enero comencé a ir a la consulta de Juan y estoy muy contenta. He ganado estabilidad y ya no sufro aquellos mareos y vértigos que mermaban tanto mi calidad de vida. Mi tensión también se ha equilibrado. Para la primera revisión a los 3 meses, no tomaba medicación para la hipertensión.

Estoy feliz porque ahora puedo cuidar y disfrutar de mis nietos como antes no podía. Recomiendo a que la gente pruebe con la Quiropráctica, a mi me ha ayudado mucho.

# PARA UN CORAZÓN CONTENTO

El corazón es un músculo del que nace una red de arterias y venas que distribuyen la sangre por todo el cuerpo. Cualquier alteración en estas arterias afecta a la capacidad del corazón para trabajar eficazmente. La hipertensión arterial es una de esas alteraciones. ¡Prevenla!

## EVITA o MODERA:

Los lácteos, huevos, harinas refinadas, fritos, dulces industriales y alcohol.



## ¡NON STRESS!

Practica a diario, aunque sea 10 minutos, alguna actividad que sea un bálsamo para tu mente, corazón y sistema nervioso: estira, respira, masajéate, escucha música, medita, yoga, tai-chi, escucha el mar... Hay mil opciones.

## AJO Y CEBOLLA

Consúmelos semanalmente. La cebolla es un excelente diurético y el ajo regula el metabolismo de las grasas y puede provocar un descenso de la presión arterial.

## EVITA

El café y el té. Son excitantes que resultan nocivos para nuestro corazón y sistema nervioso.



## INCREMENTA

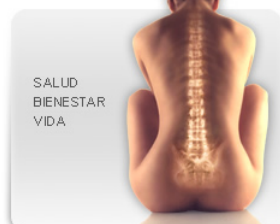
Frutas y verduras ricas en antioxidantes y fibra: zanahoria, calabaza, boniato, verduras de hoja verde, brócoli, frutas del bosque, naranjas, apio.

## INCREMENTA

Alimentos ricos en fibra soluble: avena, legumbres, frutas y verduras. Previenen la arteriosclerosis, es decir, el endurecimiento de las arterias.

## ¡ACTIVATE!

Practica 2 o 3 veces por semana alguna actividad adecuada a tu estado físico. Al hacer ejercicio se eliminan las toxinas de la sangre a través de la piel, evitamos el sobrepeso y calmamos la ansiedad.



## QUIROPRÁCTICA

columna sana = corazón sano

¡No dejes de cuidar tu columna! Acude a tu quiropráctico regularmente.

## EVITA

La sal refinada, enlatados y congelados industriales. Podemos optar por sal marina ecológica o alguna sal vegetal, como la de soja (tamari).

## ¡SONRIELE A LA VIDA!

Una actitud positiva frente a la vida es básica para mantener el corazón contento.

