

ESTRÉS O TENSION

No hay dudas de que el trabajo forma parte fundamental en el día a día de las personas. Trabajos que, en su mayoría, requieren largas horas de estar sentados frente a un computador sin mucho movimiento. Es por esto que no sorprende la gran cantidad de problemas, sobre todo lumbares, que aumentan día a día entre los trabajadores. Sin embargo este problema, que hoy por hoy hace perder millones al Estado producto de las ausencias laborales, puede solucionarse con algo muy simple como la quiropráctica.

La quiropráctica no solo previene los dolores naturales producto del ajetreo diario, sobreuso del cuerpo y un desgaste natural debido al estrés y la vida cotidiana, sino que disminuye también el estrés. Según expertos de la red de clínicas Raquis, especializados en quiropráctica y kinesiología, el estrés se produce cuando los sistemas musculo – esquelético y nervioso funcionan de manera inadecuada. “El cuidado quiropráctico busca preservar la función en estos sistemas para evitar su deterioro. Una vez que el cuerpo está en equilibrio, sentirá menos tensión y más capacidad para controlar episodios de estrés y ansiedad” señala el doctor Joel Hund, Quiropráctico de Innata Centro quiropráctico.



Existen muchos tipos de Estrés:

1. Físicos (sobreesfuerzo, malas posturas, temperaturas extremas, aglomeraciones, hambre, falta de sueño),
2. Emocionales y mentales (problemas, muerte o enfermedad de un ser querido, trabajo, discusiones)
3. Químicos (demasiada cafeína, desequilibrio hormonal, mala alimentación)

El sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) es responsable de coordinar la función de todo el cuerpo a través de los nervios ya que se comunican con las diversas células, tejidos y órganos del cuerpo. Todos los sistemas de nuestro organismo (el circulatorio, respiratorio, digestivo, reproductivo, hormonal, muscular y sistemas esquelético) dependen del sistema nervioso para funcionar correctamente.

Una subluxación vertebral o una vértebra desalineada pueden convertirse en un terrible problema para la médula espinal y los nervios que pasan a través de ella. La subluxación en la columna vertebral interfiere y es perjudicial para el rendimiento del cuerpo evitando que realice sus funciones a un nivel óptimo.

La Quiropráctica se encarga de corregir la interferencia que puede ocurrir en el sistema nervioso del cuerpo. El cuidado quiropráctico no puede evitar que tengas problemas en tu vida, sin embargo, puede ayudarte a desarrollar una respuesta saludable a tu estrés y ansiedad reduciendo los posibles daños causados por éstos. rá que los nervios que atraviesan tu columna vertebral lo hagan sin obstáculo, presión o irritación.



VISITANOS PRONTO QUEREMOS CONECTARTE CON LA VIDA