

Buena vida

ESCUCHAR

Doctor, ¿Cómo puedo mejorar mi equilibrio?

Fotografía: Jon Flobrant en Unsplash



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

No hay nada más frustrante y francamente peligroso que perder el equilibrio. Esto ocurre por varias razones y nos afecta más con cada año que pasa. Conozca porque la quiropráctica es una gran aliada para prevenir y tratar problemas con el equilibrio.

El equilibrio depende de 3 importantes sistemas en el cuerpo:

El primero es el sistema visual, es decir la función de los ojos. Los ojos nos ayudan a entender la posición de la cabeza y del cuerpo en relación a nuestro ambiente y nos ayudan a efectuar cambios para equilibrar el cuerpo.

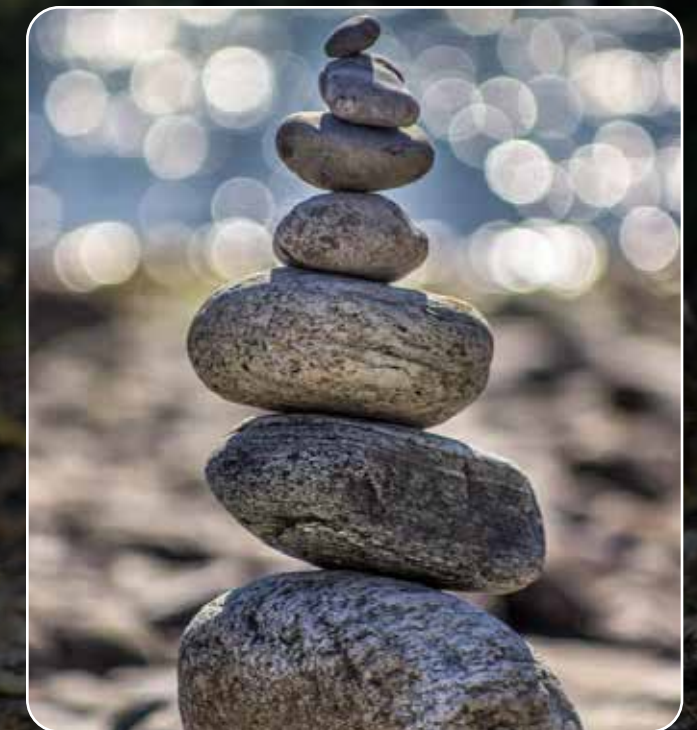
El segundo es el sistema neuro-esqueleto-muscular. Este es el sistema de nervios, tendones, músculos, ligamentos, y articulaciones que informan al cerebro de la posición del cuerpo (cabeza, tronco, brazos y piernas) en relación a nuestro ambiente.

El tercero es el sistema de balance ubicado dentro de los oídos que se llama el sistema vestibular. Este órgano dentro de los oídos produce información sobre la posición de la cabeza en relación a nuestro ambiente, utilizando receptores neurológicos que son estimulados dependiendo de la posición de la cabeza.

Estos 3 sistemas se comunican directamente con el cerebro a través de la parte llamada el cerebelo. El cerebelo está ubicado en la base del cráneo y recibe la información de estos 3 sistemas: Los ojos, las articulaciones (músculos, tendones, y nervios del cuerpo) y los oídos. El cerebelo es el centro de inteligencia del cuerpo cuando se trata de equilibrio. El cerebelo es el órgano del cerebro que nos permite adaptarnos a nuestro ambiente físico y corregir desviaciones que crean imbalances en nuestro equilibrio.

Aparte de proteger los ojos y los oídos, una de las maneras más efectivas para estimular mejor el equilibrio es promover la salud del sistema neuro-esqueleto-muscular. Es decir mantener un estado físico en óptima condición. Para esto usamos ejercicios, flexibilidad, buena dieta, suplementos, y por supuesto una de las áreas más importantes es la quiropráctica. Esta es lo que nos permite mantener un sistema neuro-esqueleto-muscular en condición óptima, promoviendo la salud y la flexibilidad de las coyunturas y un ambiente de salud alrededor de los tendones, músculos, ligamentos y nervios que afectan al equilibrio del cuerpo.

Entonces si uno está lastimado y la coyuntura está dañada y se sana mal o torcida eso inmediatamente va a afectar nuestro equilibrio. Si uno tiene tendones y músculos tiesos o desgarrados o cicatrizados mal eso va a afectar a nuestro equilibrio. Si uno tiene el cuello torcido o la espalda torcida eso va a afectar a nuestro equilibrio. Entonces para mejorar nuestro equilibrio una de las cosas que podemos hacer y una de las más importantes es acudir con su quiropráctico regularmente.



Fotografía: Deniz Altında en Unsplash

@LaTienditaCafe | latientitacafe | latientitacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

456 W Main St, Suite A - Mesa, AZ 85201



BUENO

GARAGE DOORS



REPARACIONES EN CUALQUIER TIPO DE PUERTAS DE GARAJE

ESPECIAL

\$799 PUERTA 16' X 7' MOTOR E INSTALACIÓN

SERVICIO EL MISMO DÍA
GARANTIZAMOS NUESTRO TRABAJO

¡Estimados gratis!

¿Paneles, Resortes o Cables Rotos?

Tenemos todo lo que necesitas para tu puerta de garaje

602-367-9316