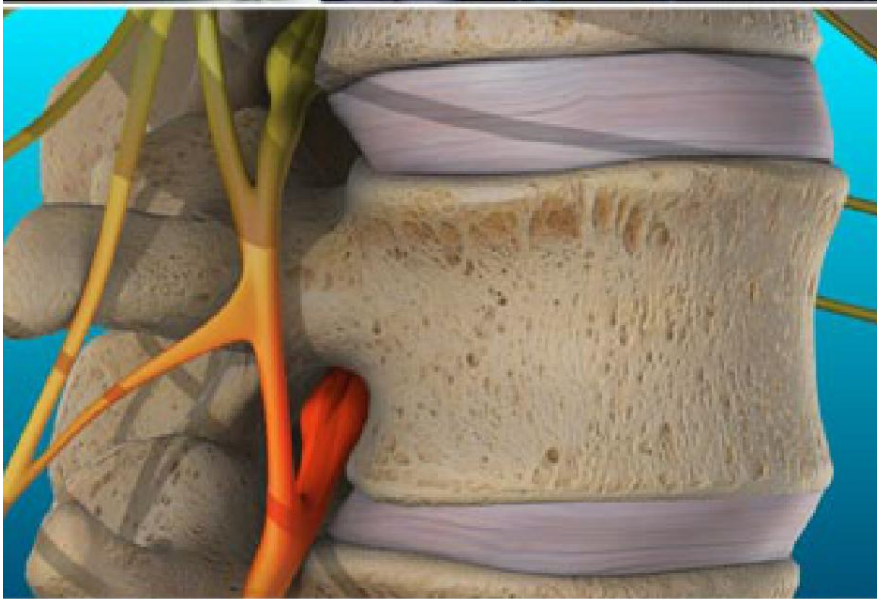




Estrés



Descripción general

Al atender las demandas del trabajo y la vida diaria es normal sentir estrés. El estrés puede ayudarle a focalizarse. Puede ayudarle a alcanzar sus objetivos. Pero el estrés constante es malo para su salud.

Causas

El estrés puede tener muchas causas. Usted puede estresarse debido a problemas de dinero o de relaciones. Es posible que se sienta estresado a causa de problemas físicos, tales como dolor o una dieta pobre. El estrés también puede estar relacionado con el hábito de fumar, y el consumo de alcohol o cafeína.

Síntomas

Su cuerpo responde al estrés liberando hormonas. Estas pueden afectarle emocionalmente, provocando ira o tristeza. Las hormonas del estrés también pueden afectarle físicamente. Es posible que tenga dolores de cabeza o presión arterial alta. Es posible que sus músculos se tensen. Esto puede hacer que su columna vertebral se salga de alineación. Los quiroprácticos le llaman a esto "subluxación". Esto puede irritar sus nervios espinales, causando dolor y otros problemas.

Tratamiento

Es importante manejar el estrés de modo de no desarrollar problemas de salud graves, tales como enfermedad cardíaca, obesidad y depresión. Un quiropráctico puede ayudar a encontrar la causa de su estrés. Los ajustes de la columna vertebral, el trabajo muscular u otros métodos pueden ayudar a deshacerse de ella. Un plan de atención prolongado puede ayudar.