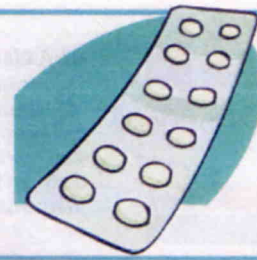




MÁS VALE PREVENIR

Las enfermedades del aparato digestivo son la primera causa de internamiento. Algunas como vesícula, apéndice y esófago ocupan el primer lugar de cirugías, que hoy se realizan con procedimientos menos invasivos: SSA. PUBLIMETRO



ANTICONCEPTIVO

Un estudio realizado por la Rusa de Ciencias de la Salud indica que el anticonceptivo etinilestradiol, progestogestrel, además de ser seguro, reduce la

SECCIÓN EDITADA POR D. SANTIAGO JIMÉNEZ

dalivasty.santiago@publimetro.com.mx

Alineación y balanceo para dolor en rodillas

Nueva técnica propone ángulos de 90° entre articulaciones

POMADAS, FOMENTOS y cualquier cantidad de analgésicos son algunos de los métodos que has utilizado para erradicar el dolor en tus rodillas, sin embargo la molestia no solamente persiste sino que con el tiempo aumenta progresivamente.

Con el fin de abolir este tormento también has acudido con masajistas y quiroprácticos, quienes tienen la facultad de mitigar el dolor, pero que te hacen su cliente al tener que recurrir a ellos cada vez que regresa la molestia.

La buena noticia es que cada persona es capaz de aprender a aliviar el dolor si realiza una serie de ejercicios sencillos que puedes hacer en casa y sin la necesidad de ningún aparato especial, según nos explicó Silvia Fleisher, especialista en Postura de la Clínica Egoscue México.

El dolor de rodillas es una manifestación que indica que el esqueleto se encuentra fuera de balance y esto es porque las ocho principales articulaciones no están debidamente alineadas, agregó la terapeuta Fleisher.

La anatomía del cuerpo humano está hecha para que músculos, articulaciones y



ESTA NUEVA alternativa contra el dolor, propone una técnica para que la persona aprenda a alinear su cuerpo y así evitar las molestias.

huesos estén colocados de manera simétrica. Figura que se puede observar en un niño, quien al no tener vicios de postura como el encorvamiento de espalda o no haber sufrido golpes y caídas se mantiene alineado.

Servicio

Imagina un coche con las llantas chuecas que cuando avanza el frente está de un lado

y la parte trasera del otro. Además de que los neumáticos se van a desgastar de manera irregular, cada pieza de la suspensión estará en fricción y con el riesgo de romperse; aunado a esto gastará más gasolina pues su movimiento es torpe y requiere una mayor cantidad de combustible para moverse.

"Lo mismo sucede con las rodillas cuando no están ali-

neadas y balanceadas con tobillos, caderas y hombros. La rótula, ligamentos y meniscos pueden lesionarse porque están trabajando de más y de manera irregular con respecto a las otras articulaciones", señaló Fleisher.

Se dice que un cuerpo está alineado y balanceado cuando tobillos, rodillas, caderas y hombros están en línea recta y a la misma altura uno del otro, cuando esto no es así, se manifiesta el dolor.

Las causas por las que se origina el dolor de rodillas son diversas, pueden ser consecuencia de un choque automovilístico, una caída, el sobrepeso, entre muchas otras, pues estos factores contribuyen al desajuste corporal.

Para su rehabilitación existe una técnica que no emplea medicamentos, aparatos costosos o cirugía sino que se basa en el principio físico de que cada articulación debe de hacer un ángulo de 90 grados con respecto a las demás.

"Para conseguir este objetivo tenemos que analizar cada caso y diseñar un menú de ejercicios que el paciente debe de realizar al menos tres veces por semana", concluyó la especialista. **H. RAMOS**

Razones para incluir zanahoria en tu dieta

ADEMÁS DE favorecer a la capacidad visual, las zanahorias reducen el riesgo a contraer cáncer, ya que es una de las raíces que mejor desintoxican al cuerpo humano.

De igual manera fortalecen al sistema inmunológico, los cabellos, huesos y dientes, además, que limpia al hígado.

Las zanahorias son un depósito de betacaroteno, el cual es convertido en vitamina A, misma que protege a los sistemas respiratorio y digestivo.

Asimismo el betacaroteno posee un efecto sobre la piel

Autosuperación: eliminación de las barreras

Conoce el arte del

SALES SOLA de la oficina, es de noche y conforme te adentras en las calles te percatas de que un par de individuos se acercan sospechosamente hacia ti. No hay nadie, tu única opción es correr, de tal manera que emprendes la carrera y los malandrines te comienzan a perseguir.

La banqueta se termina y aunque están un poco lejos ya casi te dan alcance, lo que ellos no se imaginan es que vas a brincar sobre el auto que te está tapando el paso, pues como un mono urbano volarás sobre él y te podrás escapar.

Esto que quizás viste en cualquier película de ficción es algo que tú puedes hacer si aprendes el arte del Parkour, técnica francesa que

Dan soluciones creativas a las personas con alguna discapacidad

El objetivo es que realicen las actividades del día a día con autonomía

LOS INDIVIDUOS que tienen algún impedimento físico o mental sólo requieren de un poco de creatividad por parte de la sociedad, ya que con el apoyo tecnológico es posi-

ble, pues con ingenio y creatividad se pueden desarrollar herramientas que ayudarán a los menores a alcanzar estas metas.

Lograr que una persona

Es vital dotar de herramientas adecuadas a las personas con capacidades diferentes.

conquistar su independencia. Algunos ejemplos de su propuesta son la silla de ruedas adaptada a condiciones especiales y útiles escolares acondicionados a las necesi-