

PALM BEACH HEALTH CENTER

Daño Oculto:

Por qué cada accidente de auto (incluso a 5 MPH) requiere una revisión inmediata

Un accidente de auto es un evento traumático, pero a menudo, las lesiones más peligrosas son las que no se pueden ver. Ya sea que se trate de una colisión mayor o de un pequeño "choque por alcance", el impacto físico en tu columna vertebral y sistema nervioso puede alterar tu vida si no se trata a tiempo.

Los impactos a baja velocidad importan

Mucha gente asume que si hay poco o ningún daño en el coche, no hay daño en el cuerpo. Este es un concepto erróneo y peligroso. La investigación demuestra que incluso un impacto a 5 MPH puede transferir suficiente fuerza al cuerpo humano para causar daños significativos en los tejidos blandos, latigazo cervical y desalineación espinal. Los coches modernos están diseñados para resistir impactos de baja velocidad sin deformarse, lo que significa que la energía del choque no es absorbida por el vehículo, sino por ti.

El peligro de los síntomas de "inicio retardado"

Inmediatamente después de un accidente, tu cuerpo se inunda de adrenalina, lo que puede enmascarar el dolor. Es posible que te sientas "bien" inicialmente, solo para despertar días o incluso semanas después con:

- Dolores de cabeza crónicos o migrañas.
- Rigidez en el cuello y los hombros.
- Entumecimiento o cosquilleo en los brazos.
- Dolor lumbar y ciática.
- "Niebla mental" o dificultad para concentrarse.

Esperar a que el dolor sea insoportable antes de buscar ayuda permite que el tejido cicatricial se forme incorrectamente, lo que hace que el camino hacia la recuperación sea mucho más largo y difícil.

Conoce tus derechos: Tú eliges tu atención

Si estás trabajando con un abogado, este puede sugerir una oficina médica específica para tu tratamiento. Aunque tengan buenas intenciones, es importante recordar: Es tu derecho legal elegir dónde recibir tu atención.

SOMÉTETE A UNA EVALUACIÓN HOY MISMO

Si tú o un ser querido se han visto involucrados en un accidente —por pequeño que parezca— revisarse de inmediato es la única manera de evitar que un trauma agudo se convierta en un problema crónico de por vida.

Somos expertos en documentar y tratar casos de lesiones personales. Trabajamos sin problemas con tu seguro y equipo legal para asegurar que tu único enfoque sea volver al 100%. Llámanos hoy mismo para programar tu evaluación post-accidente.

Evaluación Especializada en Palm Beach Health Center

Nos especializamos en la compleja biomecánica de las lesiones relacionadas con accidentes. Ofrecemos un conjunto integral de terapias avanzadas que las clínicas estándar simplemente no proporcionan:

- **Radiografía Digital de Movimiento y Análisis:** No adivinamos; vemos exactamente dónde reside la inestabilidad.
- **Quiropráctica Correctiva:** Para asegurar que tu columna recupere su alineación adecuada, previniendo la degeneración a largo plazo.
- **Descompresión Espinal:** Alivia suavemente la presión sobre los discos que pueden haberse comprimido o herniado durante el impacto.
- **Inyecciones en Puntos Gatillo:** Abordan directamente los espasmos musculares agudos y los "nudos" causados por el trauma, proporcionando un alivio rápido y restaurando el movimiento.
- **Terapia de Láser y Ondas de Choque:** Para reducir rápidamente la inflamación aguda y estimular la reparación celular.

BBQ Shredded Chicken

Ingredientes

- 1 pollo grande entero.
- 2 cucharadas de ghee o la grasa de tu elección.
- ½ cebolla blanca, picada finamente.
- 3 dientes de ajo, triturados.
- 1 ½ tazas de vinagre de sidra de manzana.
- ½ taza de salsa de tomate o tomates triturados.
- 2 cucharadas de pasta de tomate.
- 3 cucharadas de miel.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de Tabasco o salsa picante.

Instrucciones

- Cocinar el pollo: Enjuaga y seca el pollo. Colócalo en una olla de cocción lenta (slow cooker), espolvorea con sal y pimienta. Cocina en potencia alta por 3 horas o baja por 5 horas. (Alternativa: puedes usar 1.5 a 2 libras de pechugas de pollo escalfadas o un pollo rostizado ya preparado).
- Preparar la salsa: En una cacerola grande, derrite el ghee a fuego medio. Añade la cebolla y cocina por 4-5 minutos hasta que se ablande.
- Mezclar: Añade el resto de los ingredientes: ajo, vinagre de sidra de manzana, salsa de tomate, pasta de tomate, miel, sal, pimienta y Tabasco. Revuelve bien y lleva a ebullición; luego reduce el fuego y cocina a fuego lento.
- Reducir: Cocina la salsa hasta que el volumen se reduzca entre un cuarto y un tercio. Debe quedar ligeramente espesa pero no pastosa.
- Unir: Cuando el pollo se haya enfriado un poco, desmecha toda la carne y mézclala con esta salsa ácida y sabrosa.

Receta de nomnompaleo.com