

La quiropráctica alivia el dolor sin medicamentos ni cirugía



Huesos en orden

Existe una especialidad sanitaria, poco conocida aún en nuestro país, que mitiga el dolor y las causas que lo originan de un modo natural: la quiropráctica. La idea básica consiste en liberar a la columna vertebral de sus desajustes -denominados subluxaciones-, ya que a causa de ellos los nervios resultan comprimidos. Las afecciones más tratadas son los dolores de cabeza, de espalda, artrosis, ciática, hernias discales, mareos, vértigos, escoliosis o pinzamientos.

La quiropráctica es la rama de las ciencias de la salud que estudia los problemas biomecánicos y estructurales, en particular de la columna vertebral y cómo estos afectan al buen funcionamiento del cuerpo humano. Se fundamenta en la premisa de que la buena salud depende de un sistema nervioso que funcione correctamente y corrige o previene, mediante manipulaciones muy precisas y específicas (denominadas *ajustes*), tales desequilibrios, que provocan efectos neurológicos adversos. La técnica es aparentemente sencilla, pues estos ajustes se realizan con la presión de las manos sobre determinados puntos de la columna, volviendo las vértebras a su posición original. Esta técnica, denominada técnicamente "terapia manipulativa o ajuste vertebral" requiere la precisión necesaria para llevar el "complejo articular hasta el final del campo de movimiento fisiológico, punto en el cual, mediante un impulso, la articulación es llevada hasta el campo de movimiento para fisiológico", es decir, hasta su correcta ubicación.

En el interior de la columna vertebral se halla ubicada la médula espinal, que

alberga los conductos nerviosos que salen y retornan hacia el cerebro.

Se pueden producir algunas lesiones de columna en el nacimiento, por ejemplo a causa de los fórceps. En la niñez, las caídas, accidentes, saltos y carreras pueden causar desalineaciones, y en la vida adulta se multiplican las posibles causas: estrés, malas posturas, hábitos incorrectos... Sabiendo que todos los órganos vitales del cuerpo están conectados por los nervios de la espina dorsal, se puede comprender de una forma más clara por qué los tratamientos quiroprácticos logran aliviar una gran variedad de dolencias.

Importantes radiografías

El especialista en quiropráctica, en primer lugar, realiza al paciente un examen físico y radiológico, y, en ocasiones, otro tipo de pruebas (ortopédicas, neurológicas, etc.) para determinar el estado inicial del cuerpo. Las radiografías juegan un papel muy importante, pues son como un plano que indican al quiropráctico las áreas específicas de debilidad en la columna. Es entonces cuando, de un modo preciso, se pueden

practicar los *ajustes*, que se hacen, generalmente, con las manos en una mesa de diseño especial y usando varias técnicas especializadas. El quiropráctico ejerce en el *ajuste* una presión y un movimiento rápido accionando sobre las articulaciones mal alineadas o las que no se mueven correctamente dentro de su radio normal de acción.

Diversos estudios indican que el 80% de los pacientes quiroprácticos acuden a la consulta por problemas relacionados con la espalda, como lumbago, dolencias discales, ciáticas y lesiones cervicales: otro 10% lo hace por jaquecas o migrañas y el 10% restante porque padecen enfermedades producidas, de modo indirecto, por lesiones de la columna que afectan al sistema digestivo, circulatorio, ginecológico o nervioso.

El descubridor de la quiropráctica fue el doctor norteamericano David Palmer (1882-1961), cuando, al ajustar una vértebra desplazada que producía una interferencia nerviosa, solucionó una sordera: este hecho provocó una cadena de investigaciones en Estados Unidos a comienzos de este siglo que dio lugar al nacimiento de la quiropráctica. En la

Consejos quiroprácticos

EN CASA...

SÍ doble la cintura y las rodillas cuando se agache. Evite inclinarse mucho hacia adelante estando parado.



NO se quede en la bañera con agua caliente para aliviar dolores en la parte baja de la espalda.



SÍ siéntese derecho y no se deje caer hacia adelante.



NO cruce las piernas cuando esté sentado. cruce los pies por los tobillos.



SÍ apoye sus brazos en la silla para pararse cuando se siente.



NO se siente dando la espalda al aparato de aire acondicionado o al calentador.



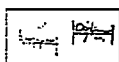
SÍ ponga una almohada bajo su pecho si duerme boca abajo.



NO amontone almohadas o cojines para leer o ver TV en la cama. Evite dormir con una almohada que sea demasiado alta.



NO duerma sobre un cojín eléctrico. Puede acostarse boca abajo con el cojín en la espalda por intervalos de dos horas, pero recuerde colocar una toalla tibia entre el cojín y la espalda.



AFUERA...

NO alcance ni levante objetos más arriba de su cabeza, evite estirarse más de los límites normales.



SÍ pise con todo el pie, no sólo con el arco, en los escalones y banquetas.



NO levante con su espalda. Aproveche los músculos de las piernas para levantar.



SÍ levante las manos y brazos sobre su cabeza para aliviar la fatiga de la espalda y las molestias del tórax.



NO palee con la espalda recta, flexione las rodillas y doble la cintura.



AL VIAJAR

NO utilice ambos brazos para sacar objetos del maletero del coche. Siempre apoye un brazo en su borde y agarre con el otro.



SÍ siéntese primero en el asiento del coche y luego recoja juntas las piernas para meterse.



Cuando lo conduzca acerque el asiento del volante y use un cojín para apoyar la parte baja de la espalda.

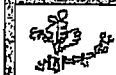


NO mantenga derecha y rígida la columna vertebral cuando conduzca una bicicleta. tenga flexibilidad doblandose hacia adelante por la cintura.



EJERCICIOS

SÍ camine! Caminar es el mejor ejercicio que puede hacer. Fortifica el cuerpo y ayuda a eliminar líquidos después de su ajuste.



NO se maneje tocando el suelo con las piernas rectas.



NO se levante de la cintura para arriba estando acostado.



NO levante las piernas rectas estando acostado.



actualidad existen 17 facultades universitarias quiroprácticas en dicho país, con un plan de estudios de seis años; se trata, pues, de una carrera universitaria sanitaria en ciertos países anglosajones.

La Federación Mundial de Quiropráctica (W.F.C.) sólo admite como socios a los profesionales formados en facultades quiroprácticas, ya sean privadas o bien integradas en el sistema universita-

rio. Existe una legislación específica en países como Australia, Canadá, Dinamarca o Estados Unidos, y práctica legal (sin legislación particular al respecto) en otros como Alemania, Gran Bretaña u Holanda. España se encuentra en este último grupo y la Asociación Española está tramitando con el Parlamento cómo perfeccionar las leyes e incrementar los requisitos para practicarla.

Así pues, en nuestro país opera la Asociación Española de Quiropráctica desde 1986 y, según sus estatutos, sólo pueden ser miembros activos los que hayan cursado los seis años correspondientes en alguna facultad de quiropráctica del mundo que esté reconocida por nuestro Ministerio de Educación; actualmente, ejercen en nuestro país alrededor de setenta quiroprácticos.

La quiropráctica no tiene nada que ver con los masajes que actualmente proliferan. También se da el caso de profesionales que, después de haber asistido a algún cursillo de "fin de semana", se autodenominan "quiropáticos". No pertenecen, evidentemente, a la A.E.Q. ni pueden ofrecer la misma categoría de servicios ni la misma garantía profesional a sus pacientes.

JULIO RUIZ HERRERAS

Señales de aviso

La quiropráctica es una técnica especialmente útil si sufre alguno de los siguientes síntomas: dolores de cabeza, tortícolis, dolor en los hombros o las piernas, manos o pies dormidos y nerviosismo. El nerviosismo, que todo el mundo sufre en ocasiones, es un aviso, sobre todo si es persistente,

de algún desajuste vertebral. al igual que los dolores de cabeza constantes, probable señal de que hay nervios irritados en la base de la cabeza. Según la doctora quiropráctica Belén Sunyer "la espina dorsal está formada por miles de millones de fibras nerviosas. Por ejemplo, la obstaculización de los nervios que van al estómago o a los intestinos pueden hacer que la persona sufra úlceras o estreñimientos, diarrea u otros malestares gastrointestinales.

La doctora Sunyer expresa su esperanza en que esta forma de medicina sea oficialmente aceptada en España en un plazo muy breve e, incluso, llegue a formar

parte de la Seguridad Social, como ocurre en otros países. Y se remite al testimonio de los numerosos pacientes que han logrado solucionar unos problemas que, en los otros ámbitos sanitarios, no fueron capaces de hacerlo. La puerta a la solución más natural contra el dolor, pues, está cada vez más abierta.

