

Ganar salud con quiropráctica

La quiropráctica tiene fama de resultar eficaz frente a dolores de espalda, pero su enfoque es mucho más amplio. Al alinear la **columna**, elimina bloqueos del sistema nervioso y ayuda a restablecer la salud.

La mayoría de personas solo se preocupan por la salud de la columna vertebral cuando sufren los primeros dolores de espalda. Sin embargo, la columna vertebral cumple con una función tan importante o más que la de sostener el cuerpo y conectar sus mitades inferior y superior ayudándose de los músculos del tronco. Por ella circula toda la información que el cerebro necesita enviar y recibir para que el organismo pueda funcionar correctamente. Desde los latidos del corazón a respirar, caminar o digerir: cualquier función vital, cualquier reacción química y cualquier movimiento consciente o inconsciente, por mínimos que sean, precisan de los impulsos nerviosos que viajan por la médula espinal, alojada en la columna. Mantenerla sana y flexible ayuda, por supuesto, a

evitar dolores de espalda. Pero también, y sobre todo, puede favorecer el equilibrio del sistema nervioso y potenciar la salud.

UNA VÉRTEBRA DESPLAZADA

En este papel crucial de la columna vertebral se basa el trabajo de la quiropráctica, desarrollada a finales del siglo XIX por Daniel David Palmer, un terapeuta canadiense. A diferencia de otras terapias manuales, la quiropráctica no masajea los tejidos para eliminar tensiones. Se centra en corregir la posición de las vértebras para que el sistema nervioso pueda acometer su labor sin interferencias.

Palmer empezó a estudiar la influencia de las vértebras en la salud tras comprobar que la sordera de su asistente, que llevaba 17 años sin oír, se debía a que tenía una vértebra cervical desplazada. Al

presionar sobre el bulto que sobresalía en la nuca, le devolvió el oído al instante. Siguió investigando y concluyó que un gran número de problemas de salud podían deberse a este tipo de desplazamientos a los que llamó «subluxaciones» y que una mano bien entrenada podía corregir con presiones suaves y precisas.

Hoy la quiropráctica se enseña en universidades de una quincena países, en una carrera que suele durar entre 5 y 7 años. En algunos de ellos, como Estados Unidos, los servicios quiroprácticos incluso se ofrecen dentro de los sistemas nacionales de salud pública y privada.

LA INTELIGENCIA DEL CUERPO

«El cuerpo está hecho para estar sano», explica Aaron Morris, quiropráctico con consulta en Barcelona y titulado en California como «doctor of chiropractic». «Cuando no hay interferencias en el sistema nervioso, la inteligencia innata del cuerpo, la fuerza que regula las funciones inconscientes y nos mantiene vivos, puede expresarse óptimamente. Esto genera vitalidad y nos permite vivir con el máximo de nuestro potencial».

Al producirse una subluxación, la comunicación entre el cerebro y el cuerpo deja de ser fluida y pueden aparecer problemas: desde dolores de cabeza o espalda a molestias digestivas o asma. «La columna funciona como una manguera— aclara Morris—. Si abrimos el grifo del cerebro y el agua fluye sin obstáculos, las plantas del

¿LLEVAR EL BEBÉ AL QUIROPRÁCTICO?

Durante el parto en un hospital, la mujer, al estar tumbada, ha de ejercer más fuerza que en un parto natural —en el que puede ponerse de cuclillas— y el bebé ha de luchar contra la gravedad para salir. La epidural, por otro lado, hace más difícil coordinar

las contracciones y a veces hay que emplear más fuerza para sacar al bebé. **El bebé suele sufrir** ahí su primera subluxación: normalmente en las cervicales, que pueden recibir hasta 30 kg de fuerza durante el parto. Los cólicos y los problemas para dor-

mir pueden tener su origen en esa subluxación. **El cuerpo tiene capacidad** para corregir la subluxación pero si el trauma ha sido muy fuerte puede cronificarse. **El primer ajuste** en el bebé puede realizarse ya a los pocos días de nacer.

FOTOS: MARC COSTA / MODELO: YVETTE MOYA-ANGELES / ESTILISMO: TANALATORRE / MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: CARLOS COLELLA / AGRADECIMIENTOS: CASALL, FELCOCLORE



1. AJUSTE CERVICAL

El quiropráctico hace un análisis previo para identificar las vértebras que no están bien alineadas o que están «subluxadas». Una vez completado, realiza el ajuste en el lugar y dirección necesarios para corregirlas. En esta foto, realiza un ajuste cervical de pie. La zona cervical es la más importante por su cercanía al cerebro.

jardín se regarán, pero si se deja el grifo medio cerrado o se forma un nudo en la maniguera, el agua no llegará adonde tiene que llegar: órganos, glándulas y tejidos no recibirán del cerebro la información que necesitan para poder funcionar con normalidad.»

EL AJUSTE QUIROPRÁCTICO

Las presiones que se aplican para corregir la subluxación reciben el nombre de «ajustes». Se suelen ejecutar con las manos pero a veces se usan instrumentos como cuñas, camillas de piezas móviles o un percutor llamado «activador» que ejerce una única presión rápida y precisa.

El trabajo se centra en la columna porque de ese modo tiene un mayor impacto en el sistema nervioso, aunque algunos quiroprácticos también pueden corregir desórdenes músculo-esqueléticos que se producen en las extremidades.

PRIMERA VISITA

Antes de practicar cualquier ajuste, el quiropráctico somete al paciente a una serie de pruebas. Tras recopilar su historial, le palpa la columna vértebra por vértebra para comprobar el estado de los tejidos e identificar subluxaciones. También realiza pruebas de equilibrio y postura, observa si pone más peso a un lado u otro, si el cuerpo se inclina hacia delante o hacia atrás, o si hombros y caderas están alineados. Una electromiografía de superficie, que se efectúa colocando electrodos a ambos lados de la columna a diferentes alturas, le permite medir la tensión de los músculos y precisar el grado de desequilibrio.

Con los resultados en la mano prepara un informe y recomienda un programa que puede incluir una o varias sesiones por semana, según el caso. En las primeras sesiones se suele trabajar la zona más alta de la columna y después se va bajando. Cada cierto número de sesiones, se hace una revisión para ver el avance.

Los ajustes resultan indolores y a veces provocan efectos inmediatos —reacciones emocionales, alivio de un dolor o sensación de descanso—, aunque lo habitual es que los efectos se vayan notando con el paso de los días y las sesiones. Si al realizar el ajuste se oye un chasquido, no hay que preocuparse. Son gases disueltos en el líquido sinovial que hacen ruido al modificarse la presión entre las vértebras.



2



3

CÓMO SE AJUSTA LA COLUMNA (I)

Existen diferentes técnicas para realizar los ajustes, que cada quiropráctico elige en función de sus preferencias personales y las necesidades del paciente. La técnica con que se realiza el ajuste puede variar, por ejemplo, si se realiza en niños, ancianos o embarazadas.

2. AJUSTE CERVICAL BOCA ARRIBA. Al igual que en la página anterior, el quiropráctico trabaja sobre la zona del cuello, esta vez con la persona tendida en la camilla. Al

alinear las vértebras cervicales, el efecto resulta muy potente porque se abre el «grifo» a través del cual la información que genera el cerebro correrá libremente hacia todas las partes del cuerpo, devolviendo el equilibrio al sistema nervioso y ayudando al restablecimiento de la salud en general.

3. AJUSTE SOBRE EL ATLAS. El atlas es la primera vértebra cervical. Por su situación, justo debajo del cráneo, se suele modificar la técnica pa-

ra acceder a esta zona, la más delicada de la columna vertebral. El quiropráctico utiliza un impulso suave y preciso con las manos para alinear el atlas, el centro de control de todas las funciones vitales; por él pasa toda la información que controla la respiración, los órganos digestivos o la función cardiovascular, entre otras. Una subluxación en el atlas puede dar síntomas como dolor de cabeza, insomnio, falta de concentración, ansiedad, cansancio o mareos.



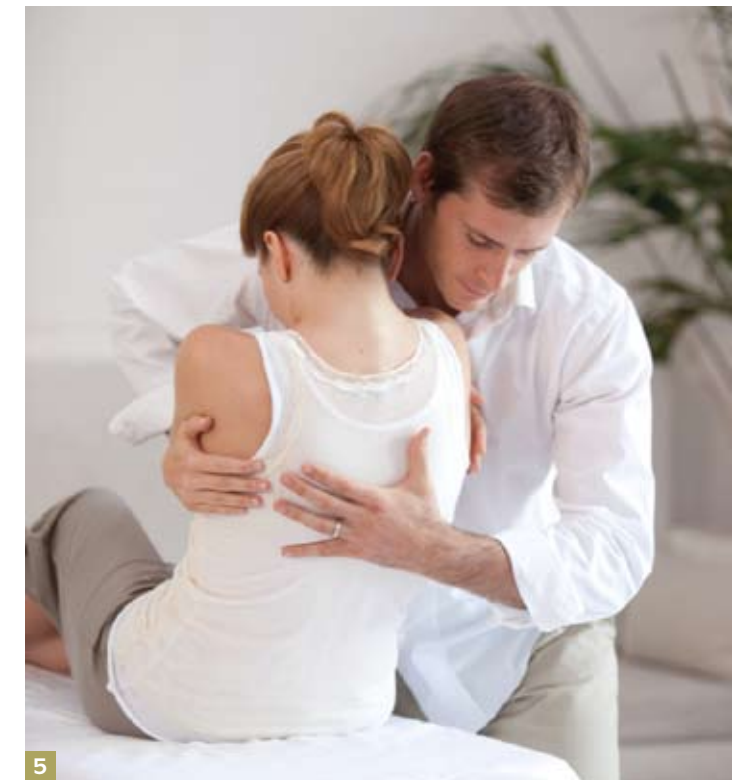
4

4. AJUSTE DORSAL. Una subluxación en esta zona puede afectar a los órganos vitales, como el corazón, los pulmones y el aparato digestivo, entre otros. Para el ajuste, se aplica una fuerza muy leve con una palanca corta, lo que permite que el ajuste sea muy específico y resulte indoloro.

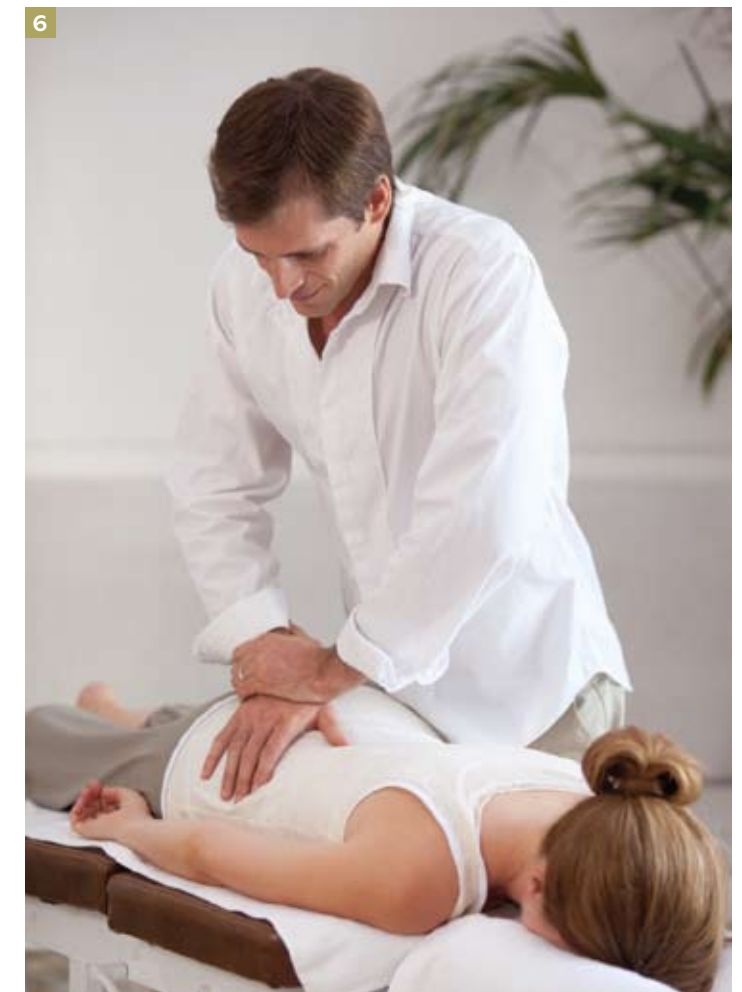
5. AJUSTE DORSAL CON POSICIÓN MODIFICADA. En ocasiones el quiropráctico se sirve del propio peso del paciente para ajustar la zona dorsal, dirigiéndolo desde la posición sentada a la posición boca arriba. Mientras tanto, la mano en

la espalda guía la vértebra que se desea ajustar.

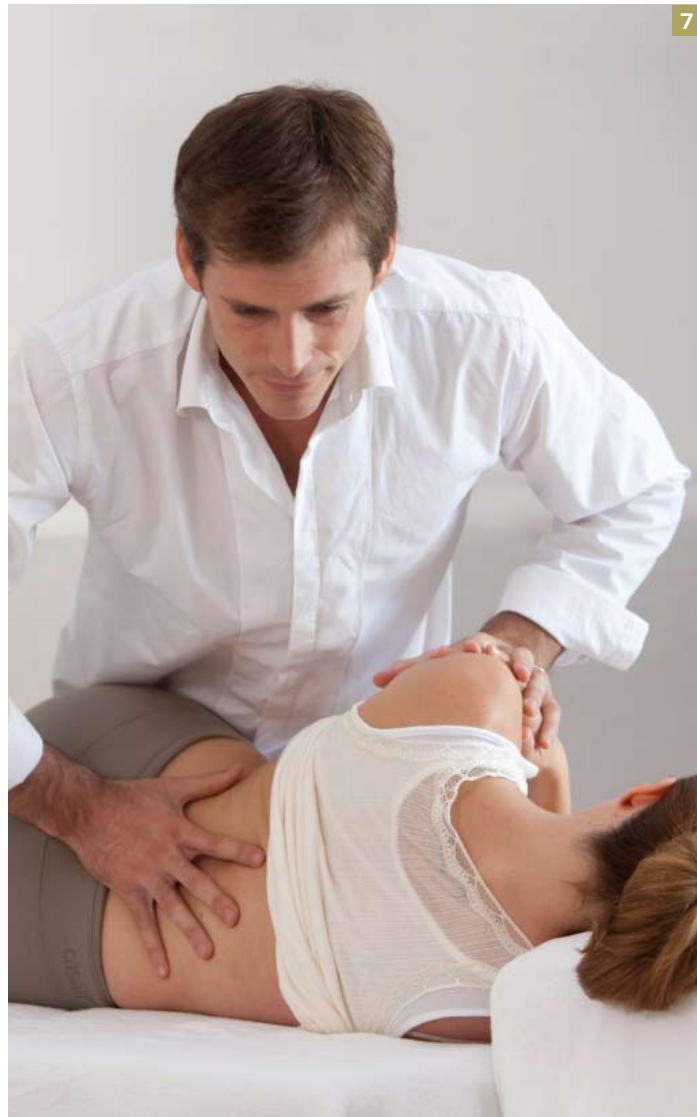
6. AJUSTE PÉLVICO CON CAMILLA. Aquí se aprovecha otra función de la camilla. Unas piezas móviles se levantan para proporcionar un mayor impulso a determinados ajustes, por ejemplo en la pelvis. Esta técnica se puede utilizar con cualquier paciente, de la edad que sea, pero resulta especialmente beneficioso para las mujeres embarazadas. Una columna vertebral y una pelvis alineadas son imprescindibles para disfrutar de un embarazo óptimo y un parto sano.



5



6



7



9



10



8

CÓMO SE AJUSTA LA COLUMNA (II)

7. AJUSTE SOBRE LA ZONA LUMBAR Y EL SACRO.

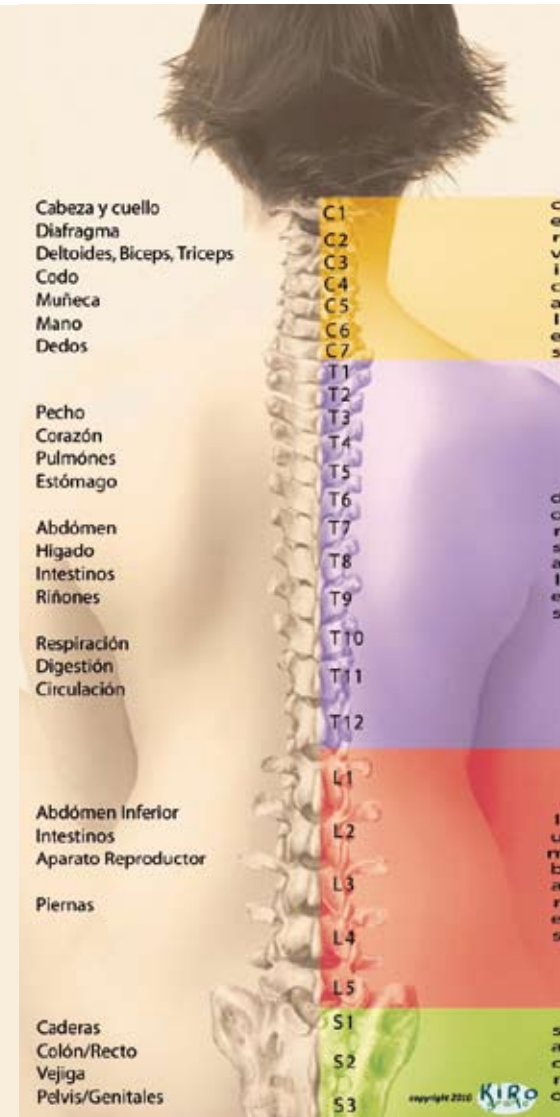
Una subluxación en esta zona puede afectar al funcionamiento de los intestinos, el aparato reproductor, la vejiga, la próstata, los músculos de la parte inferior de la espalda, la cadera, los muslos y las rodillas, e incluso los tobillos y los pies. Estreñimiento o diarrea, menstruaciones dolorosas, lumbago, ciática, pies fríos y algunas disfunciones sexuales son algunos de los problemas de salud que pueden aparecer. A la hora de realizar este ajuste, el paciente tiene que es-

tar muy relajado para que el chiroprático pueda colocarlo en la posición idónea y sin rotación de columna. De ese modo, se consigue una mayor corrección del problema.

8. AJUSTE CON CUÑA. Otra manera de corregir subluxaciones del sacro y de la pelvis es por medio de cuñas que se encajan debajo de esta zona. El chiroprático coloca las cuñas en una posición y dirección muy concretas, dependiendo en la distorsión que presenta el paciente y las deja allí durante un tiempo determinado.

Una red de conexiones

El sistema nervioso está formado por el cerebro, la médula espinal y miles de millones de nervios que actúan como una red eléctrica del cuerpo humano. Su tarea es transmitir información vital desde el cerebro a todas las células, músculos y órganos. Esa información viaja por la médula hacia los nervios espinales, que después se ramifican. Existen 31 pares de nervios espinales, que nacen de la médula, a la altura de cada vértebra. Cuando una vértebra se desplaza y pinza esos nervios, produce la subluxación. También puede afectar a los discos intervertebrales y, con el tiempo, si no se corrige, provocar hernias discales u otros problemas de desgaste. En el gráfico se observa la relación entre cada vértebra y la parte del cuerpo que puede verse afectada.



Esta técnica aprovecha el peso corporal y la fuerza de gravedad para conseguir una corrección suave y efectiva.

9. AJUSTE CON ACTIVADOR. El activador es un instrumento que emite un impulso preciso e indoloro sobre la vértebra desalineada. Se emplea, pues, con la misma intención que las manos: la de corregir una subluxación. Hay chiropráticos que recurren a él con frecuencia, aunque hay otros que lo utilizan preferentemente en niños muy pequeños y personas mayores. El ac-

tivador es como un disparador; la persona puede oír un sonido como de golpe seco en el momento del ajuste. Se puede usar en cualquier zona de la columna vertebral, desde el cuello hasta el coxis.

10. DESEQUILIBRIO EN LAS PIERNAS. Si la columna y la pelvis están desalineadas, puede ser que una pierna se alargue ligeramente, dando la sensación de que una sea más corta que la otra. Si se mantiene este desequilibrio, cargaremos más peso en un lado del cuerpo al estar de pie

o andando, lo cual puede desgastar las articulaciones con más rapidez. El chiroprático comprueba la longitud de las piernas para ver el nivel de equilibrio entre la pelvis y la columna vertebral. Si hay un desequilibrio puede deberse a subluxaciones en cualquiera de las vértebras. En este caso, por ejemplo, cuando la persona giraba la cabeza a un lado el desequilibrio se corregía y, cuando la giraba hacia el otro, el desequilibrio se acentuaba. Esto indicaba una subluxación a la altura de las vértebras cervicales.

UN CUIDADO GLOBAL

Los quiropráticos aconsejan no esperar a tener molestias para chequearse la columna, pues las subluxaciones no suelen dar síntomas al principio y, cuanto más tiempo pasa, más cuesta corregirlas. La frecuencia con la que luego se reciban ajustes depende de cada caso y, si uno quiere, puede seguir haciéndolo toda la vida como cuidado preventivo, como quien va a nadar o practica meditación.

En las sesiones se realizan solo los ajustes necesarios para que los cambios se vayan integrando gradualmente, y entre una sesión y otra no se dejan pasar muchos días, sobre todo al inicio, para consolidar el avance. «Las correcciones requieren tiempo para afianzarse y también repeticiones, pues si la subluxación es antigua o se debe a hábitos que no se han modificado, la vértebra tiende a regresar a su posición desplazada», explica Morris. El precio medio por sesión se sitúa entre los 30 y 40 euros.

La quiropráctica obtiene muy buenos resultados en dolores de cabeza, lumbago y hernias discales. No obstante, aunque se apuntan muchas otras dolencias para las que resulta útil, los ajustes no se dirigen a tratar enfermedades ni dolores concretos sino tan solo a corregir subluxaciones a fin de que el cuerpo haga el resto. «Si alguien acude a la consulta con una hernia discal, la mayoría de las veces mejora e incluso evita la cirugía, pero no se le trata la hernia discal directamente. El cuidado es global y los beneficios, más amplios. Se gana calidad de vida y muchas veces se solucionan problemas que no se esperaba arreglar», señala Morris.

EXIGIR FORMACIÓN

Solo quienes cursan estudios de quiropráctica reconocidos internacionalmente reciben el título de «doctores en quiropráctica». En España la profesión aún no está regulada oficialmente, pero Madrid y Barcelona ofrecen ya estudios superiores de cinco años. Dado que por la columna vertebral pasan nervios vitales, la Asociación Española de Quiropráctica (www.quirop Practica-aeq.com) insiste en la importancia de ponerse siempre en manos de profesionales cualificados. ■

MAYRA PATERSON

Sesión con Aaron Morris, quiroprático del centro Vida (www.quirop Practica.cat)