

# Ocho respuestas sobre la quiropraxia

Por el licenciado Roberto Chalukián \*

## 1. ¿Cuáles son las causas de las subluxaciones vertebrales?

Varias: una caída, un golpe, un sacudón, una debilidad congénita, malas posturas, obesidad, falta de ejercicio o descanso, sobreexigencias laborales o deportivas, mala alimentación, drogas (legales o no), estrés. Pueden ocurrir en cualquier momento de la vida, desde el mismo momento del parto hasta en la más avanzada edad.

## 2. ¿Es doloroso un ajuste vertebral?

En la gran mayoría de los casos, no. En casos de que la subluxación vertebral sea muy antigua puede producir algún disconfort o sensación de hormigueos debido a la descompresión de las raíces nerviosas afectadas. El propósito de la quiropraxia es producir cambios en su estructura, y durante la fase inicial del cuidado quiropráctico el cuerpo se está adaptando a los cambios, lo que a veces puede producir alguna incomodidad.

## 3. ¿Es necesario sentir un crujido para que el ajuste sea efectivo?

No, ése es un mito muy difundido, aunque es cierto que en la mayoría de los casos se lo siente. No significa que el ajuste haya sido o no efectivo, lo importante es la posición de la vértebra.

## 4. ¿Qué síntomas debo sentir para saber si tengo una subluxación vertebral?

No siempre hay síntomas. Para hacer claro este punto: sólo un 20 % de nuestro sistema nervioso está formado por nervios sensitivos o dolorosos... el dolor es generalmente la razón por la que todos consultan. El 80% restante consiste en nervios motores o autónomos que se ocupan del funcionamiento general del organismo. Y también ellos pueden estar afectados. De ahí la importancia de un examen de la columna vertebral aunque no haya dolores. Hay un síntoma de la tensión que afecta a todo el cuerpo que se nota fácilmente: la fatiga. El desequilibrio de la columna vertebral causa la fatiga crónica, y la sensación de que no se duerme lo suficiente y uno se levanta cansado.

## 5. ¿Es peligrosa?

Definitivamente, no. La quiropraxia está entre las profesiones de la salud más seguras. Las críticas a lo largo de más de un siglo han quedado sin fundamento a la luz de las investigaciones científicas serias y sin intereses particulares. Como prueba no hay más que comparar las primas que los quiroprácticos pagan en los países sajones en concepto de seguro por mala praxis, con las de otros profesionales de la salud: son muchísimo más bajas.

Estadísticamente es mucho menos peligrosa, y sin los efectos secundarios de las drogas y la cirugía.

## 6. ¿Quién puede recibir cuidados quiroprácticos?

Hay tres requisitos fundamentales para recibir cuidados quiroprácticos: estar vivo, tener un sistema nervioso y una columna vertebral. Cualquier persona puede recibir ajustes quiroprácticos, a cualquier edad y en cualquier condición. Más todavía, cualquier vertebrado. Perros, gatos, caballos pueden tener una subluxación vertebral y beneficiarse al corregirla.

## 7. ¿Tiene contraindicaciones?

Si, aunque muchas menos de las que se pueda suponer: fracturas, tumores, tuberculosis ósea, prótesis, infecciones. El quiropractor competente descarta todas las contraindicaciones en la primera consulta. Para ello es necesario establecer una comunicación con el paciente y su médico, hacer una evaluación biomecánica de las radiografías y otros tests propios de la ciencia quiropráctica. Si los ajustes son realizados por un quiropractor universitario y adecuadamente entrenado, las maniobras nunca son violentas, por lo tanto los riesgos son mínimos.

## 8. ¿Cuánto tiempo debo ir al quiropractor?

Depende. Se puede hablar de una etapa inicial, intensiva, en la que es necesaria una frecuencia mayor de visitas. Durante este período la mayoría de los síntomas desaparecen, pero eso no significa que ya se está bien. Es aconsejable siempre un período de cuidado correctivo para ayudar al cuerpo a recuperar un correcto funcionamiento de todas sus estructuras. Y finalmente un período de mantenimiento y optimización que idealmente es para toda la vida, porque comprende lo más inteligente que se puede hacer: la puesta a punto constante del sistema que regula cada una de nuestras funciones: el sistema nervioso.

*\*Especialista en quiropraxia*

