

EL CIGARRILLO Y LA COLUMNA VERTEBRAL

En artículos anteriores hablamos de la Quiropraxia, la profesión de la salud que se ocupa de la relación entre la columna vertebral y el sistema nervioso y del rol de esa relación en la recuperación y mantenimiento de la salud. Cuando una o más vértebras se desalinean ligeramente pueden perturbar el funcionamiento de los nervios que pasan a través de o entre ellas y producir una interferencia en la comunicación entre el cerebro y el cuerpo ocasionando disfunciones en el organismo. Esta condición se conoce como “Subluxación Vertebral” y el objetivo del quiropractor es detectarlas, analizarlas y corregirlas.

La pregunta que surge naturalmente es: ¿Cuál es la causa de que las vértebras se subluxen? Existen innumerables causas que, solas o combinadas, pueden producir una subluxación vertebral. Se las puede agrupar en tres clases principales: físicas, químicas y emocionales. Es fácil comprender que fuerzas físicas que actúen sobre la columna vertebral tales como caídas, esfuerzos, malas posturas, actividades repetitivas, accidentes laborales, deportivos, automovilísticos, etc. pueden producir que una o más vértebras se desvíen de su posición normal.

Pero quizás sea más difícil relacionar esa situación con desequilibrios químicos tales como una nutrición inadecuada o insuficiente, mala calidad del aire que respiramos (polución ambiental, cigarrillo, etc.), efectos nocivos de drogas en nuestros cuerpos (legales, prescriptas e ilegales), como también conservantes y colorantes de alimentos, herbicidas y pesticidas.

La mayoría de la gente sabe que la adicción al tabaco puede ser el factor causante de hipertensión, cardiopatías, enfermedades pulmonares (incluyendo asma, enfisema, bronquitis, neumonía, alergias) y muchos tipos de cáncer. Es conocido el efecto perjudicial del cigarrillo sobre los sistemas respiratorio, circulatorio y digestivo. Sobre el respiratorio disminuye la función pulmonar, aumenta la producción de moco y produce tos. Sobre el circulatorio afecta a la distribución de oxígeno y nutrientes a las células y a la eliminación de dióxido de carbono y residuos. Irrita el tracto digestivo y afecta a la absorción de nutrientes además de inhibir las propiedades antioxidantes de las vitaminas C y E. Pero... ¿Cómo puede el tabaco afectar a la estructura y las funciones de la columna vertebral?

En la literatura mundial se ha señalado que los trastornos de columna son mucho más frecuentes en los fumadores. Parece existir una correlación entre el número de cigarrillos fumados por año y las afecciones lumbares, lo que es más notorio por encima de los 50 años.

El hueso es un tejido viviente que depende de las funciones y los aportes de los otros sistemas del cuerpo. Cuando esos sistemas no funcionan normalmente el hueso no puede reconstruirse. La formación del hueso está particularmente influenciada por el movimiento y la actividad hormonal, que están afectadas por el tabaco. Los fumadores no pueden realizar actividades físicas normalmente debido a la disminución de su capacidad pulmonar, por lo tanto está reducida la cantidad de oxígeno en la sangre y aumentado el nivel de sustancias tóxicas, como el monóxido de carbono.

El tabaco afecta a las funciones hormonales; las mujeres fumadoras inician la menopausia a una edad más temprana y su pérdida de hueso es mayor en los primeros años de ésta. Los efectos del tabaco

en los huesos de la mujer son devastadores pues el tabaquismo deja una impronta al producir disminución de la masa ósea, por su acción antiestrogénica, debido a que acelera la eliminación de estrógenos e incrementa la eliminación del calcio por orina, lo cual se potencia con la deficiencia de estrógenos.

Los fumadores tienen una desmineralización y osteoporosis acelerada, comparada con los no fumadores. Es más ostensible en fumadoras posmenopáusicas entre 60 y 69 años de edad. Se ha podido observar clínicamente que los traumas triviales suelen producir fracturas compresivas en mayor proporción en las posmenopáusicas fumadoras que sus pares no fumadoras.

Los discos intervertebrales se degeneran naturalmente con el paso del tiempo al perder líquidos y en consecuencia perder elasticidad y su capacidad para servir de sostén. Los estudios científicos demuestran que los fumadores tienen entre 3 y 4 veces más riesgo de desarrollar degeneraciones discales cervicales y lumbares. Los discos están hechos de dos componentes principales: un anillo exterior que rodea a un núcleo gelatinoso. La nicotina y el monóxido de carbono causan anomalías en los pequeños vasos que rodean al disco reduciendo el flujo, lo que inhibe a las células discales de su capacidad para absorber nutrientes vitales de la corriente sanguínea. Resultado: degeneración discal, discos deshidratados, menor flexibilidad, menor capacidad de sostén, menor capacidad de absorber y transmitir presiones. A medida que los discos van perdiendo más y más nutrientes aumenta el riesgo de ruptura y pinzamiento nervioso con su secuela dolores, adormecimientos y atrofas musculares que a veces llegan a ser invalidantes. La mayor frecuencia de hernias discales es propia de los fumadores independientemente del estilo de vida y factores genéticos. Los procesos degenerativos discales son igualmente más frecuentes en la región cervical. La tos crónica es otro factor de riesgo de hernias y rupturas porque es una fuerza que agrega presión sobre las vértebras y los discos.

Lo mismo ocurre con los cartílagos y ligamentos que se nutren deficientemente produciendo un deterioro progresivo dando lugar a una artrosis temprana o a un empeoramiento de una ya existente.

Si usted es fumador sabe que su adicción es un problema de salud público general tanto para usted como para todos los que lo rodean. Por lo tanto sería saludable dejar el hábito no sólo por los conocidos efectos negativos sobre los sistemas cardiovascular, respiratorio y digestivo; además existen efectos sobre la columna vertebral que también le restan calidad de vida. Muchas de las causas de subluxación vertebral están fuera del control personal, pero el fumar se encuentra entre las prevenibles.