

# TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

## ► QUIROPRAXIA

**La quiropraxia** intenta corregir las subluxaciones de los segmentos vertebrales y pélvicos con el objetivo de normalizar su posición y así aliviar los trastornos de naturaleza neurológica, muscular y vascular que se producen como consecuencia.

### Desde los orígenes

La quiropraxia es una técnica muy antigua: ya el famoso padre de la medicina, el griego Hipócrates (460-377 a.C.) dedicó algunos párrafos de sus escritos a ella y textos aún más antiguos hablan de la importancia de la energía y de garantizar su buena circulación.

Para las subluxaciones de la columna vertebral, sobre todo de origen traumático, Hipócrates aconsejaba una técnica bastante semejante a la que volvieron a descubrir los primeros quiroprácticos de nuestros días: *"la palma de la mano sobre la gibosidad y superposición sobre ésta de la otra mano; entonces una fuerza rápida y precisa hacia arriba o hacia abajo o bien lateralmente, según las características de la desubicación sufrida por la vértebra"*.

También Galeno (129-201 d. C.) dejó escrito que *"la parálisis de la mano dependía de una complicación de los nervios que la*

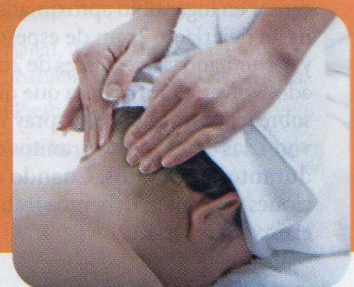
*enervaban y dicha complicación se producía a nivel de la séptima vértebra cervical"*. Y, efectivamente, una vez que intervino sobre esta vértebra la mano volvió a sus funciones.

Más adelante, en la historia de la quiropraxia moderna surge la figura del estadounidense Andrew Still (1828-1917), quien estaba convencido de que la salud de un organismo depende de la normalidad de la estructura que lo lleva, el aparato músculo-esquelético, porque es el equilibrio de éste lo que permite a la fuerza vital que todo organismo posee tener la ventaja sobre todo desorden posible. Así, las enfermedades, según Still, no son sino la incapacidad de los nervios para llevar los fluidos de la vida (sangre, oxígeno y energía), en una íntima relación entre la estructura músculo-esquelética y las funciones del organismo.

### ¿Para qué sirve?

La quiropraxia es muy efectiva frente a algunos de los siguientes síntomas:

- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Vértigo.
- ✓ Zumbidos en los oídos.
- ✓ Dolores en las regiones cervical, dorsal y lumbar.
- ✓ Neuritis.
- ✓ Problemas óseos, articulares y musculares.





### Todo con fundamento

La quiropraxia se basa en la idea de que las afecciones de los nervios pueden dar lugar a disfunciones de los órganos y tejidos inervados por ellos como el corazón, el estómago o los intestinos. Así, pequeños traumatismos, defectos posturales o movimientos mal coordinados pueden ser el origen de lo que un desarreglo que se denomina "subluxación vertebral", causa a su vez de micro-lesiones de los nervios a la altura de los orificios a través de los cuales salen los nervios de la columna vertebral. Así, esas pequeñas lesiones son las verdaderas responsables de las disfunciones y los trastornos en los órganos inervados por esos nervios.

Frente a esta disfunción, la quiropraxia intenta corregir las subluxaciones de los segmentos vertebrales y pélvicos con el objetivo de normalizar su posición y así aliviar los trastornos de naturaleza neurológica, muscular y vascular que se producen como consecuencia.

### Cuestión de posturas

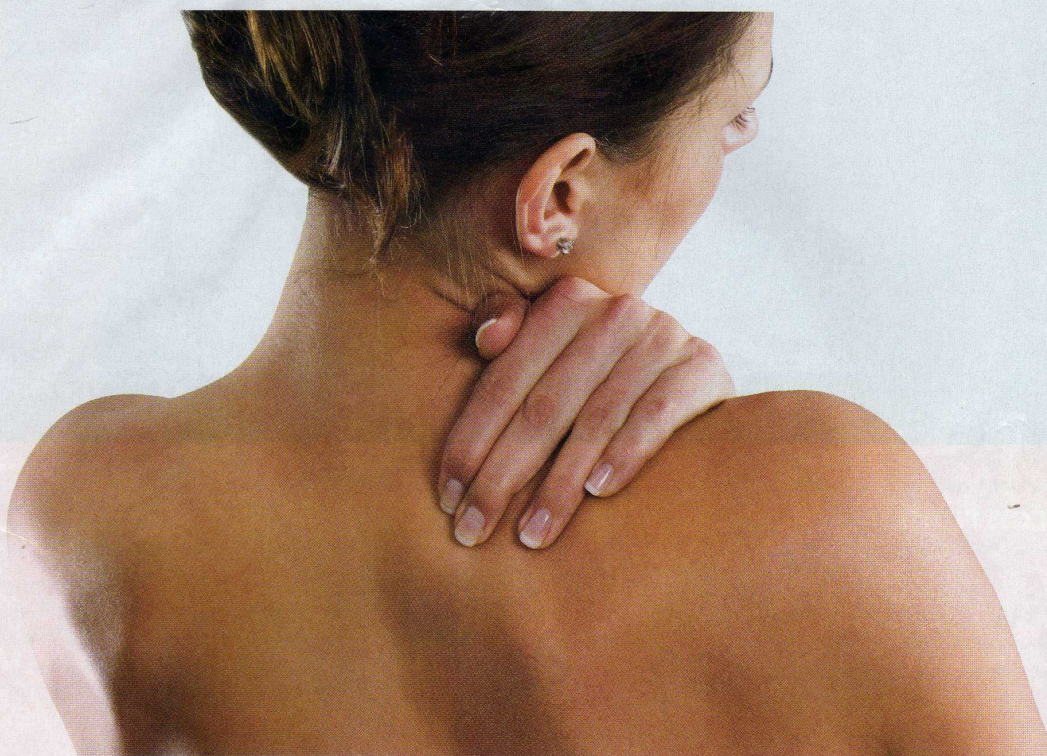
Según la quiropraxia, para evitar molestias y malestares es conveniente prestar atención a los siguientes consejos:

- Siempre, en cualquier postura, es conveniente tratar de mantener cuello y espalda alineados y planos, evitando la acentación de la curvatura de la parte inferior de la espalda, como sucede por ejemplo cuando se flexionan las piernas.
- Para quienes suelen dormir en posición supina (boca arriba), lo mejor es colocar una almohada pequeña bajo el cuello. Para quienes, en cambio, prefieren dormir sobre un costado, se aconseja usar una almohada algo mayor para que mantenga la alineación natural del cuello y la columna vertebral.
- Dormir con una almohada demasiado alta es agotador para el cuello y la espalda. El mismo efecto negativo es provocado por la costumbre de dormir boca abajo, postura que origina dolor de espalda y de cabeza.
- Por otro lado, cuando se debe levantar un objeto muy pesado es conveniente trabajar sobre todo la musculatura más fuerte de las piernas, con el objeto de reducir el esfuerzo y prevenir distorsiones y desgarros.

➤ **TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS**

QUIROPRAXIA

# ¿Adiós a los dolores de espalda, cuello y cabeza?



Cansancio, estrés, fatiga y muchas de las afecciones cotidianas tienen su origen en una incorrecta alineación de la columna vertebral. Ésta alberga al sistema nervioso central, el más importante de los órganos del cuerpo que controla y coordina el resto de los otros órganos. Subluxación vertebral es el término que la ciencia utiliza para definir la desalineación de alguna de las vértebras de la columna que interrumpen o disminuyen el flujo del impulso del sistema nervioso.

La Quiropraxia, con más de 100 años, se ocupa de corregir las subluxaciones vertebrales que tantos trastornos nos provocan. Conozcamos una disciplina que proviene de Estados Unidos y se ha convertido en la profesión más demandada a nivel mundial.

**N**uestra columna suele traernos problemas de distinta naturaleza. Algunos, como el dolor en las vértebras cervicales o las lumbares son fácilmente detectables y reconocibles. Otros, como el estrés o la fatiga, por ejemplo, son más difíciles de vincular con la columna vertebral. Sin embargo, como eje central del cuerpo, ésta alberga al sistema nervioso central, el más importante de los órganos del cuerpo que controla y coordina el resto de los otros órganos. *“El sistema nervioso es el que controla y coordina el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo. Cuando hay alguna interferencia en el sistema nervioso, se produce el mal funcionamiento de un órgano, tejido o célula lo que provoca síntomas que afectan al 90% de los seres humanos como son el cansancio, dolores, mareos, vértigo, enfermedades y otras afecciones”*, comenta el Dr. Diego Mellino, director de la Clínica de la Columna.



## DE LA CURA DE LA SORDERA A LA QUIROPRAXIA

**L**a Quiropraxia, tal como la conocemos hoy día, tiene una fecha de nacimiento precisa: el 18 de septiembre de 1895. Y un creador: Daniel David Palmer. Premonitoriamente, no nació de la cura de un dolor de espalda, una ciática o una tortícolis sino de la cura de una enfermedad orgánica: una sordera. Harvey Lillard, portero del edificio en donde Palmer vivía y tenía su consultorio, había quedado sordo 17 años atrás, después de que sintió un crack en su cuello haciendo un esfuerzo. *“D. Palmer razonó que si la causa de su sordera fue que una vértebra ‘se salió de su lugar’, volverla a su sitio restauraría su audición... ¡y así fue! Al principio creyó haber descubierto la cura de la sordera, pero con la experiencia con otros pacientes encontró que había otras condiciones que se aliviaban o curaban ajustando la columna vertebral y fue descubriendo la relación de ésta con otras enfermedades orgánicas”*, explica el lic. Chalukian.



Claro que para entender de qué manera se producen las interferencias en el sistema nervioso es necesario que aclaremos qué es una subluxación vertebral. *“Una forma de interferencia ocurre cuando una vértebra de la columna se desalinea ligeramente en relación a la de arriba o la de abajo de manera tal que perturba el funcionamiento de los nervios que pasan a través de o entre ellas. A ésta forma de interferencia se la denomina ‘subluxación vertebral’. Detectar, analizar y corregir las subluxaciones es el trabajo del quiropractor”* explica el kinesiólogo fisiatra y quiropractor Roberto Chalukian.

## ¿Cómo se producen las subluxaciones?

Las causas de las subluxaciones vertebrales son variadas, siendo la más habitual el estrés que se divide en: físico, químico y emocional. Se entiende por estrés físico situaciones donde el cuerpo es afectado por malas posturas, dormir boca abajo y toda situación donde se recibe un impacto o movimientos bruscos que modifican la alineación de la columna y provocan así una subluxación vertebral. El estrés químico está provocado por desórdenes en la alimentación, consumo

➤ **TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS**



**QUIROPRÁCTAS VS. CURAHUESOS**

**E**s importante tener en cuenta que la columna vertebral proporciona soporte estructural al tronco y rodea y protege la médula espinal. Posee puntos de unión para los músculos de la espalda y para las costillas y unos cartílagos denominados discos vertebrales, situados entre una vértebra y la siguiente que tienen la función de absorber los impactos durante actividades como caminar, correr y saltar, permitiendo la flexión y extensión. Es claro que teniendo en cuenta su funcionalidad debería ser una de las partes de nuestro cuerpo más protegidas y cuidadas. A la hora de elegir un profesional que nos ayude a solucionar los dolores o malestares es fundamental prestar atención a su formación. "Hay dos cosas que tener en cuenta -explica Roberto Chalukian, kinesiólogo fisiatra y quiropractor: primero, asegurarse de que esa persona tenga un título universitario y se encuentre matriculado en el colegio profesional correspondiente. Una vez confirmado esto hay que verificar si ese profesional ha estudiado un curso serio de post-grado. La mejor manera es consultar en la página Web de la Asociación Quiropráctica Argentina (AQA) en [www.quiropaxia.org.ar](http://www.quiropaxia.org.ar). Un profesional serio tiene a la vista todas estas certificaciones. Cuando hay dudas, es mejor abstenerse de poner en sus manos su salud".

de medicamentos, adicciones como el tabaco o el alcohol, la contaminación ambiental y otros agentes que afectan al cuerpo. Por último y el más común de los 3 es el estrés emocional, provocado por los problemas de la vida diaria como laborales, de pareja, familiares y sociales entre otros. "En el 80% de los seres humanos la primera subluxación vertebral se produce en el momento del parto, por la gran presión ejercida en las cervicales, (aproximadamente 30kg). Esto provoca que el Atlas (primera vértebra cervical), el

Axis (la segunda vértebra cervical) o ambas queden fuera de lugar y afecten el normal crecimiento y desarrollo del niño. Además, cabe destacar que un ser humano desde el nacimiento hasta los 5 años, experimenta 2500 caídas en promedio, lo cual confirma que es prácticamente imposible que un niño a esa edad no padezca una subluxación vertebral y necesite una corrección de su columna", afirma el dr. Mellino.

El licenciado Gerardo Bertone, kinesiólogo y fisioterapeuta, miembro de la Asociación Quiropráctica Argentina asegura que "todas las personas, no importa su edad, tienen subluxaciones vertebrales. La



**¿EN QUÉ CONSISTE EL TRABAJO DEL QUIROPRÁCTOR?**

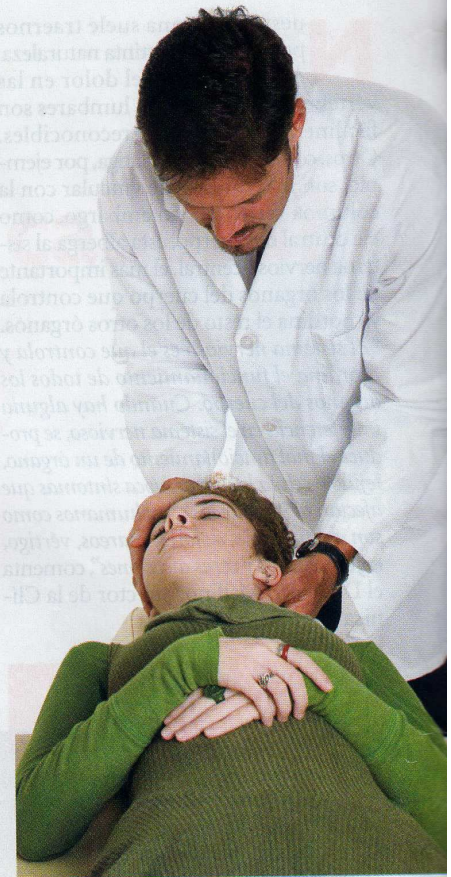
**E**s el procedimiento utilizado por el quiropractor para corregir una subluxación vertebral. Consiste en una fuerza leve, casi imperceptible, y muy precisa que entra en el cuerpo del paciente aplicada por el quiropractor, ya sea utilizando sus manos o instrumentos de diseño específico para lograr ese objetivo.

La fuerza aplicada es mínima, específica, controlada y segura; es absorbida por el cuerpo del paciente y utilizada por la inteligencia innata de ese organismo para corregir la subluxación vertebral.

Ser específico significa que se ajusta únicamente de a una vértebra por vez y que se estudia exactamente que se trate de la vértebra subluxada, que la corrección se realice en el lugar de la vértebra indicado y en el ángulo de corrección y el momento precisos.

La Quiropraxia no tiene ninguna relación con la manipulación de las vértebras ni de ninguna articulación específica del cuerpo. Mientras que cualquiera puede hacer sonar articulaciones, sólo los quiropractores están capacitados para realizar un ajuste vertebral, y lo hacen con suavidad y arte.

Fuente: [www.quiropaxia.org.ar](http://www.quiropaxia.org.ar)



mayoría de las veces, las subluxaciones no son sintomáticas, aunque pueden generar deterioro y por ende, síntomas. Es importante mencionar que la Quiropraxia, mediante la corrección de las subluxaciones vertebrales contribuye a que el organismo recobre su verdadero potencial de funcionamiento. Todos los síntomas o dolencias con las que puedan concurrir las personas que requieren este tipo de ayuda, seguramente tendrán alguna respuesta positiva, pero no es el verdadero objetivo de la Quiropraxia".

Se agradece especialmente la colaboración del dr. Diego Mellino y de los licenciados Roberto Chalukian y Gerardo Bertone.

Ver directorio en pág. 79.