

# *Cambiando vidas columna por columna*

**GUÍA DIVULGATIVA SOBRE LA QUIROPRÁCTICA**



**Centro  
Quiropráctico**  
Ben Liebeskind D.C.

# Índice

---

1. Nosotros .....	3
2. Introducción .....	4
3. ¿Qué es la Quiropráctica? .....	5
Preguntas frecuentes .....	6
4. ¿Qué es una subluxación? .....	7
5. ¿Qué es un ajuste? .....	9
6. ¿Qué es la salud? .....	10
Pilares básicos de la salud .....	11
¿Qué es la inteligencia innata? .....	13
7. ¿Para quién es la Quiropráctica? .....	15
7.1 Mujeres embarazadas .....	15
7.2 Niños .....	17
7.3 Tercera edad .....	19
8. Otras patologías .....	21
8.1 Hiperactividad .....	21
8.2 Escoliosis .....	21
8.3 Enuresis .....	22
8.4 Asma .....	22
8.5 Ciática y lumbalgia .....	23
8.6 Hernia discal .....	25
8.7 Dolores de cabeza y náusea .....	26
8.8 Artrosis y osteoporosis .....	27
8.9 Problemas digestivos .....	27
8.10 Depresión .....	28
8.11 Fibromialgia .....	29
8.12 Alzheimer .....	30
9. Cómo tratarse .....	31

*Me llamo Ben Liebeskind y soy Doctor en Quiropráctica. Provengo de una familia de médicos y enseguida me atrajo todo lo relacionado con la salud. Sin embargo, desde pequeño me di cuenta de que no sentía mucho apego por los hospitales y se me enseñó a evitar los medicamentos. Buscaba una profesión que ayudara al cuerpo de forma natural a incrementar su habilidad innata para sanarse. Por entonces mi padre trabajaba con quiroprácticos y estaba tan impresionado con los resultados que me recomendó que me informara más a fondo.*

*Mi primera visita a un centro quiropráctico me abrió los ojos. Era consciente de que la quiropráctica es muy popular en Estados Unidos y pronto me di cuenta de por qué. El centro estaba lleno de energía y de personas de todas las edades. Todos estaban contentos y les encantaba ajustarse. Sabía que iba por el camino correcto. **Nunca olvidaré mi primer ajuste, fue increíble, como si me quitaran un gran peso de los hombros. Es ese momento decidí que quería ser quiropráctico.***

*Comencé mi formación universitaria en West Virginia University, donde estudié ciencias como química orgánica e inorgánica y biología juntos con los cursos básicos de fisiología y anatomía. Tras completar estos cuatro primeros años de estudio, fui admitido en el prestigioso **New York Chiropractic Collage (NYCC)**. Durante estos siguientes cuatro años, los cursos incluyeron bioquímica, un mayor énfasis en anatomía y fisiología humana, radiología, diagnóstico, técnicas de ajustes quiroprácticos y asistencia a pacientes del Long Island Public Clinic.*

***Es un privilegio para mí ser quiropráctico. Cada día veo cómo se suceden milagros a mi alrededor cuando personas que estaban sufriendo durante mucho tiempo por problemas de salud, mejoran sin tener que tomar medicamentos y sin el riesgo de la cirugía.***

***Formo parte de la Asociación Española de Quiropráctica y parte del equipo de SCB, en el que estamos trabajando para el desarrollo de la Schola Chiropractica de Barcelona. La quiropráctica no es un trabajo, es una vocación y se la recomiendo a todo el mundo. Necesitamos más quiroprácticos en España.***

*Estoy casado con una zaragozana, Alicia, con la que tengo un hijo que se llama Samuel, y el recibió su primer ajuste quiropráctico nada más nacer.*

*Espero que esta guía sea una fuente de inspiración y salud. Si tienes alguna pregunta, no dudes en llamarnos o enviarnos un email.*

Atentamente,  
**Ben Liebeskind**

# 1. Nosotros

Hola, soy Ben, el quiropráctico, y este es mi equipo: Begoña, Bea, Paloma y Patricia. **Nuestra misión es la de ayudaros a desarrollar y potenciar vuestro máximo potencial de salud y el de tantas familias como nos sea posible.**

La Quiropráctica es el método de salud natural más utilizado en el mundo y gracias a él, miles de personas se han beneficiado y han logrado una mejor salud.

Nos centramos en trabajar con la columna vertebral y mejorar así el funcionamiento del sistema nervioso y en consecuencia, la salud de todo el organismo.

Mucha gente comienza sus cuidados con algún trastorno o dolencia específica y posteriormente descubre que la quiropráctica le ayuda a maximizar su salud y a llevar una vida más completa.



*Nosotros nos centramos en la salud, y no en la enfermedad, en las sensaciones y no en el dolor, en la causa y no en el síntoma, en lo natural y no en lo artificial. Nos centramos en tí y en tu familia.*

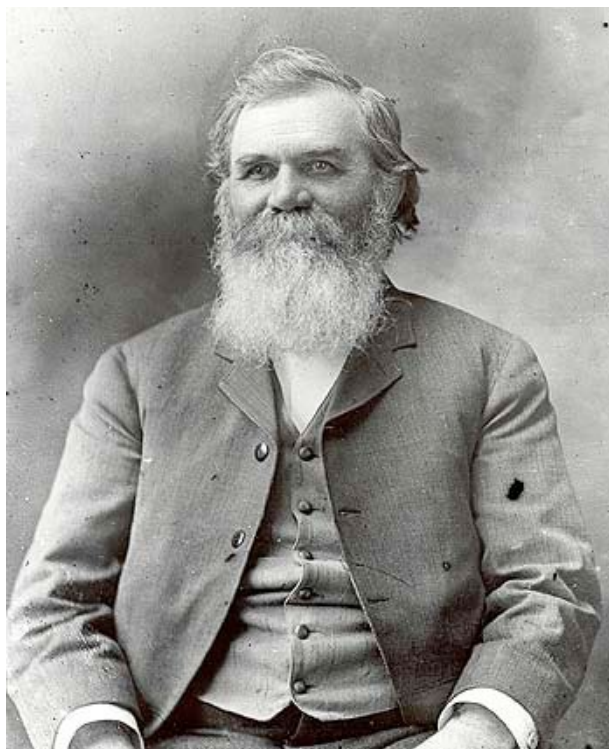
## 2. Introducción

---

El 18 de septiembre de 1895, **Daniel David Palmer**, doctor especializado, trabajaba en su centro de Davenport (Iowa), cuando Harvey Lillard, conserje del edificio, fué a verle. Lillard llevaba unos 17 años con una sordera producida a raíz de un accidente. El Dr. Palmer sabía que Lillard no había sido sordo toda su vida y decidió examinarlo para poderle ayudar.

Palmer detectó en la columna vertebral de Lillard lo que parecía ser una vértebra fuera de su posición normal, y poniendo las manos en su columna, ajustó esa vértebra. Lillard tras unos instantes, se levantó de la camilla y exclamó: *¡Puedo oír las ruedas de una carreta pasando por la calle empedrada!* Según las anotaciones de D.D. Palmer, tres días después del primer ajuste la audición de Lillard se había recuperado y era totalmente normal.

**Palmer había descubierto las bases de lo que más tarde se llamaría “Quiropráctica”.**



## 3. ¿Qué es la Quiropráctica?

**La Quiropráctica es la ciencia que trabaja sobre la columna vertebral para corregir sus problemas mecánicos y mejorar así el funcionamiento del sistema nervioso y por tanto, la salud de todo el organismo.**

El sistema más importante que tenemos es el sistema nervioso, ya que éste controla el funcionamiento de cada célula, cada tejido y cada órgano... debido a un continuo flujo de información desde el cerebro. Una vértebra mal alineada (lo que se conoce como subluxación) puede alterar la función de los nervios que parten de la médula espinal y que se ramifican a través de sus orificios a todas las partes de nuestro cuerpo, produciéndose trastornos y determinados desequilibrios.

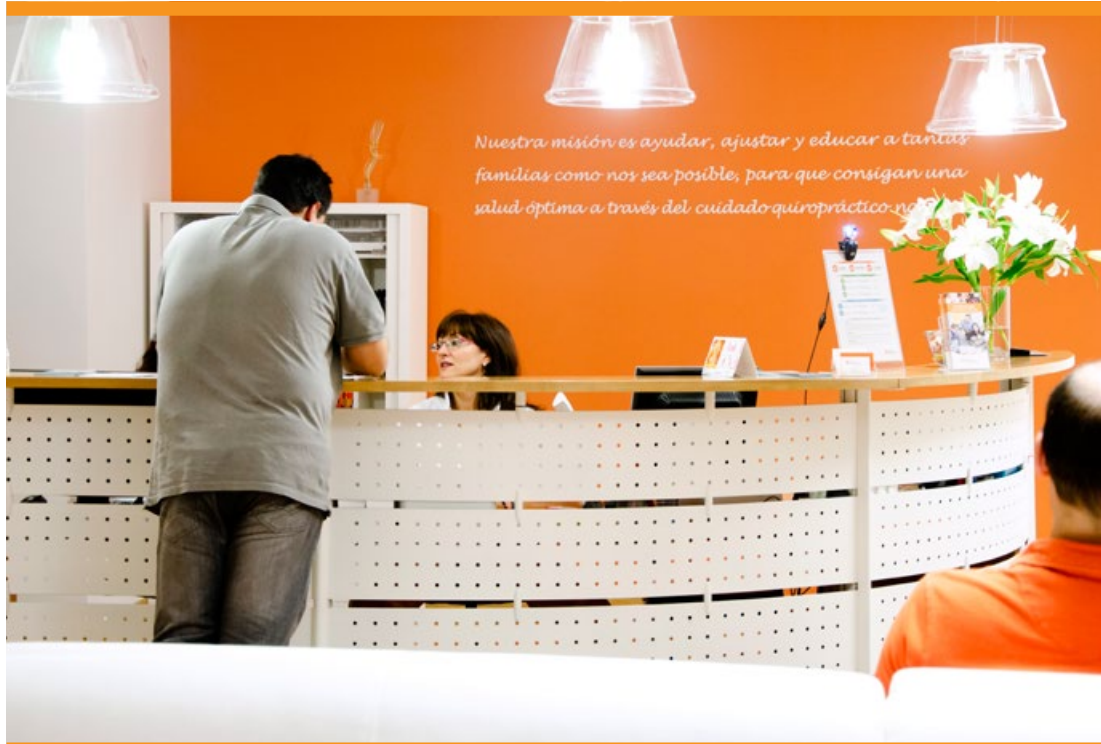
Pero no siempre estos trastornos se manifiestan con síntomas. El síntoma es el final del proceso, es la forma que tiene nuestro organismo de avisarnos de que hay algo que no funciona bien, pero se puede tener subluxaciones sin dolor y sin sintomatología.

Tenemos la capacidad de regenerarnos y de regularnos por nosotros mismos. La salud puede alcanzarse de una forma natural, ya que el cuerpo tiene una capacidad innata de reestablecerse y de auto regenerarse.

La Quiropráctica es la primera profesión de salud natural en el mundo y la segunda en EE.UU. Y seguro que con el tiempo, será la primera opción para la mayor parte del mundo.



## *Preguntas frecuentes*



### *-¿Puedo acudir al Quiropráctico si no tengo síntomas?*

- Por supuesto que sí. El tener o no síntomas no es indicativo de cómo estás realmente. Las subluxaciones muchas veces son “silenciosas” y no dan síntomas, y sin embargo están mermando nuestra capacidad de adaptación y nuestra salud.

### *-¿Cuánto tiempo necesitaré para estar mejor?*

- Eso depende de cuanto tiempo llevemos con subluxaciones, de nuestro estilo de vida ... En algunas personas el cambio es casi inmediato, en otras puede llevar semanas o meses. Si no notas cambios en un principio no hay que decepcionarse. Algo está cambiando en tu interior. La Quiropráctica siempre funciona.

### *-¿Mis hijos se pueden beneficiar del cuidado quiropráctico?*

-iiiMira nuestro apartado especial de niños!!!!Las primeras subluxaciones se producen en el proceso del parto y a partir de ahí los diferentes tipos de estrés (físico, químico y emocional) pueden limitar su capacidad de adaptación y su salud... iy queremos que estén al 100%!

## 4. ¿Qué es una subluxación?

**Una subluxación vertebral se da cuando una o más vértebras espinales pierden su alineación. Esto provoca una interferencia en la médula espinal o en los nervios espinales** adyacentes y por tanto en aquellas zonas controladas por dicho sistema nervioso.

El sistema nervioso está formado principalmente por el cerebro, la médula espinal y por los nervios espinales que se van ramificando por todo nuestro organismo como las raíces de un árbol. Es el sistema más importante que tenemos porque es el encargado de controlar cada célula, cada tejido y cada órgano.

La subluxación provoca una alteración en el flujo continuo de energía y comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo y por tanto no podemos funcionar al 100%. A veces las subluxaciones sí que producen sintomatología y patologías varias (ciáticas, cefaleas, problemas digestivos, tunel carpiano...) pero en otras ocasiones son "silenciosas" y aunque en apariencia estamos sanos y no tenemos dolores, nos están mermando nuestra salud.

**El quiropráctico es el profesional capacitado para trabajar con la columna vertebral y con el sistema nervioso detectando y corrigiendo las subluxaciones vertebrales aplicando en el ajuste una fuerza segura, efectiva y específica.**

### -¿Desde cuándo tengo subluxaciones?

- Las primeras subluxaciones se producen en el momento del parto, es un momento traumático tanto para la madre como para el bebé. El médico ejerce una gran fuerza sobre las cervicales del bebé para ayudarlo a salir y esto provoca malas alineaciones en las vértebras. A partir de ahí, el estrés físico (caídas, accidentes, malas posturas continuadas...), el estrés químico (medicaciones, tabaco, contaminación...) y el estrés emocional (estrés laboral, divorcios, problemas familiares...) irán produciéndonos diferentes subluxaciones que hay que corregir para maximizar nuestra salud.

### -¿Puede otro profesional corregirme las subluxaciones?

- Cada profesional trabaja en campos diferentes de la salud. El quiropráctico es el profesional capacitado para detectar y corregir subluxaciones y trabajar con la columna vertebral y por tanto con el sistema nervioso.

### -¿Al corregirme las subluxaciones dejaré de tener dolor?

- La Quiropráctica no se centra en tratar dolores o patologías. Nos centramos en detectar subluxaciones y corregirlas. A partir de ahí es tu cuerpo el que se va regenerando y el que va recuperando la salud perdida. Los cambios se notan a diferentes niveles y muchos de nuestros pacientes refieren grandes cambios y mejorías a nivel físico. Pero es tu propio cuerpo el que irá adaptándose a tener un sistema nervioso libre de interferencias y por tanto el que irá recuperando el nivel óptimo de salud.



## 5. ¿Qué es un ajuste?

Un ajuste es un movimiento manual preciso y controlado de aquellas vértebras que están mal alineadas de forma rápida, segura y específica. Se ajusta solo aquella zona que necesita serlo porque existe una interferencia nerviosa. A veces se produce un ruido cuando la vértebra es ajustada, esto se debe a que los gases y fluidos de la articulación se liberan. Como cuando se abre una lata de refresco o se libera el gas de un globo.



### - ¿El ajuste quiropráctico duele?

- ¡¡¡No!!!! Los ajustes son rápidos, específicos, seguros e indoloros. Confía en tu cuerpo y confía en las manos expertas de nuestro quiropráctico. Miles de personas han pasado por sus manos...

### - ¿Son seguros los ajustes si estoy operado de columna?

- Solo se ajusta aquella zona en la que hay subluxación. Cuando una persona está operada de columna vertebral es extremadamente importante que se cuide con la quiropráctica para evitar que el resto de su columna se degenera y para conseguir el máximo rendimiento. La zona cervical es la más importante y muchos de nuestros pacientes operados de hernias discales a nivel lumbar han referido grandes mejorías a través de un cuidado quiropráctico regular.

### - ¿Puedo ajustarme a mi mismo?

- Hay personas que pueden hacer crujir sus articulaciones y que tienen facilidad para mover sus vértebras. Pero, ¡ojo! ¡Eso no es un ajuste! Solo el quiropráctico puede ajustarte y corregir tus subluxaciones. También nuestro quiropráctico acude a un colega para recibir sus ajustes.

## 6. ¿Qué es la salud?

---

**La salud es el bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de enfermedades o de dolores.**

¿Se puede estar sano y tener dolores? pensemos... sí. Se puede estar sano y por ejemplo tener una caries que nos esté haciendo la vida imposible, o se puede estar vomitando porque una comida estuviera en mal estado y nuestro cuerpo se está limpiando.

¿Y se puede estar enfermo y no tener síntomas? pues también en esta ocasión la respuesta es afirmativa. Más de la mitad de los enfermos que mueren de un ataque al corazón no habían tenido ningún aviso previo y un cáncer de mamá puede tardar más de 10 años en diagnosticarse.

Para nosotros **el que tengáis o no sintomatología no es indicativo de salud o de enfermedad.** La salud es un compendio de muchas facetas y hay que entender que estamos hechos para sentir y para vivir. **La vida sin sensibilidad es una vida sin salud.**



# Pilares básicos de la salud

La salud es un compendio de muchas facetas. Y todos y cada uno de nosotros somos responsables de ella.

Somos responsables desde lo más sencillo hasta lo más complicado. Somos responsables de levantarnos por la mañana con una sonrisa y de desayunar de forma saludable. Somos responsables de trabajar sin que el estrés nos condicione la vida y de lavarnos los dientes. Somos responsables de hacer ejercicio y de dormir de forma óptima. **Somos responsables, en definitiva, de nuestra vida en salud.**

**El quiropráctico es el responsable de mantener la columna vertebral bien alineada, libre de subluxaciones y por tanto responsable de que el sistema nervioso funcione al 100%. El quiropráctico es el responsable de reconectar la energía dispersa y de canalizar de nuevo la información mal distribuida. Es el máximo responsable de tu cuidado en el Centro Quiropráctico. Pero el resto del día, el resto de tus horas, lógicamente, dependen directamente de ti.**

Los pilares básicos de salud son cuatro, y debemos desarrollarlos todos y cada uno de ellos para ser personas vitalistas y ser personas sanas.



Haz un ejercicio de auto-examen y valora en cuáles de estos puntos estás fallando y en cuáles no. Se trata de estar equilibrado y de estar compensado. De nada sirve que te alimentes correctamente si luego estás todo el día tirado en el sofá, o de nada sirve que hagas ejercicio si tienes continuamente pensamientos negativos. Es cierto, y es así, **somos lo que comemos, lo que descansamos, lo que nos ejercitamos y lo que pensamos, y la suma de estos cuatro factores da como resultado la persona que somos.**

En el Centro Quiropráctico apostamos por llevar una vida plena en todos los niveles, y queremos que os podáis desarrollar como personas completas. Por eso nos preocupamos de todos estos aspectos a nivel individual y según cómo va siendo vuestra evolución personal os vamos recomendando diferentes tipos de alimentación, de ejercicios... queremos contribuir a la máxima expresión de vuestra salud.

### *- ¿Puedo estar sano si sólo recibo cuidados quiroprácticos?*

- Obviamente la respuesta es negativa. Si vienes al Centro Quiropráctico y recibes tu ajuste y después sales por la puerta y te enciendes un cigarro, comes comida basura, te bebes dos cubatas, practicas el “sofing”, duermes boca abajo, piensas continuamente en negativo....está claro que tu salud dejará mucho que desear. Todos tenemos que ser responsables. Y tú eres el dueño de tus días y de tus noches. Cuidate...

### *- ¿Puedo estar sano si cumpla al cien por cien con los pilares básicos de salud?*

- Pues la respuesta también es negativa. Por mucho que nos cuidemos siempre estaremos expuestos a diferentes tipos de estrés y podremos tener subluxaciones. Con la Quiropráctica y unos buenos hábitos de vida, la salud será completa.

### *- Y si no cumpla con los pilares básicos de salud... ¿mi cuidado deja de ser efectivo?*

- Nuestro sistema nervioso funcionará mucho mejor sin subluxaciones y por tanto nos podremos enfrentar de una manera más óptima a los diferentes tipos de estrés dependientes de ti (el tabaco, el alcohol, la comida basura...). Pero esto no quiere decir que debas “acomodarte”. La Quiropráctica te ayuda, te reconecta, te da libertad para que abandones tus hábitos insanos y los cambies por otros sanos.

## ¿Qué es la inteligencia innata?

---

La expresión de **la Inteligencia Innata se da desde el momento en que un espermatozoide se une a un óvulo**. Sin ningún pensamiento por nuestra parte y sin ser conscientes, las células comienzan a dividirse y a formar un ser humano.

Desde el momento en que estas primeras células comienzan a dividirse algo único sucede y comienzan a formar diferentes clases de tejidos. Algunas formarán parte del tejido cardíaco, otras de los riñones, otras de la piel, otras de los huesos. Pero, ¿cómo son capaces de hacerlo?

En el mismo momento de la concepción, la unión de estas dos células contiene toda la información necesaria para un determinado color de ojo, de pelo, unas características faciales determinadas... y todo lo que hace a una persona única. Contienen toda la información para crear dos ojos, dos oídos, una nariz, una boca, diez dedos pequeñitos, e incluso para ponerlo todo en su sitio correspondiente. Toda la información de esas dos pequeñas células está en el ADN y contienen los planos para crear un ser humano. Es un hecho que cada miembro de la raza humana es único.

La Inteligencia Innata debe ser la misma para todos los seres vivos pero la materia que trabaja a través de ella es diferente. Incluso seres de la misma especie son diferentes. La Inteligencia Innata sigue las instrucciones de ese plano y lo crea en nueve meses. Primero empieza formándose lo que va a ser el cerebro y el sistema nervioso, el resto se irá formando a partir de ahí.

Si la inteligencia innata del cuerpo es capaz de construir en nueve meses un cuerpo sin ayuda externa, ya sea médica o de algo parecido, entonces podemos decir que ésta será capaz de recuperarse y regenerarse durante los próximos 80 ó 120 años.

Reparar un cuerpo es relativamente fácil, lo verdaderamente difícil es crearlo. Nos maravillamos al ver cómo se forma un cuerpo y luego pensamos que no es capaz de recuperarse sin ayuda del exterior. Pensándolo así suena ridículo ¿no?

Ni la tecnología más avanzada ni las mentes más desarrolladas son capaces de hacer ni siquiera una sola célula viva; itu cuerpo hace billones de ellas!

**La Quiropráctica ayuda la Inteligencia Innata a expresarse, dejándola fluir por todo el organismo.** Gracias a los ajustes vertebrales liberamos al Sistema Nervioso de las interferencias que el estrés diario al que estamos sometidos nos genera.

Estas interferencias reducen, literalmente, nuestra inteligencia innata y por lo tanto nuestra salud. O lo que es lo mismo al corregir las subluxaciones el quiropráctico nos ayuda a expresar nuestra inteligencia innata favoreciendo el funcionamiento de nuestra mente y cuerpo, permitiendo a su vez que más información llegue a cada órgano, tejido y célula.



### *- ¿Puedo llegar a perder mi inteligencia innata?*

- No, la inteligencia innata te acompañará toda la vida. Pero a veces esta inteligencia está dormida, no está funcionando correctamente porque está condicionada por las interferencias provocadas por las subluxaciones. Solo hay que despertarla y liberar la energía vital que te acompaña durante toda tu vida.

### *- ¿Por qué enfermo, si el cuerpo posee una inteligencia innata?*

- Tu cuerpo es muy inteligente, de hecho, más de 10 millones de células se regeneran cada minuto, ¡¡y sin que tú hagas nada!!! Eres más inteligente que cualquier máquina o que cualquier medicamento. Pero vivimos rodeados de diferentes circunstancias y de diferentes realidades que nos hacen estar sometidos a distintos tipos de estrés que nos hacen enfermar. Las enfermedades también forman parte de la vida. El cómo nos enfrentemos a ellas y cómo esté nuestra capacidad de adaptación es lo que distinguirá “el estar enfermos” de “ser un enfermo”.

## 7. ¿Para quién es la quiropráctica?

---

### MUJERES EMBARAZADAS

**La Quiropráctica es para todos y siempre funciona.** No aparece como un tratamiento de patologías o de dolores, sino como un **método de salud natural que potencia nuestra salud.** Así de sencillo. Todo el mundo debería chequearse la columna vertebral y recibir ajustes para funcionar con un sistema nervioso sano y libre de interferencias. **No hay límite ni de edad, ni de condición.** La Quiropráctica simplemente te da salud. Y todo el mundo debería tener la opción de vivir a pleno rendimiento.

**El embarazo es el mayor momento de cambios para una mujer.** Su cuerpo se transforma día a día para albergar al bebé cada vez más grande y más desarrollado. Durante el embarazo hay más laxitud ligamentaria, los ligamentos que sostienen nuestras articulaciones son más elásticos y los movimientos más flexibles debido a la producción de la hormona relaxina.

El organismo de la madre trabaja para dos seres, el de ella misma y el del bebé, y por eso es fundamental que su sistema nervioso funcione al 100% estando libre de interferencias. ¿Qué mejor manera para cuidarse que hacerlo de una forma natural? La columna vertebral y la pelvis de la futura madre sufren muchos cambios a medida que el embarazo avanza y con ello aumenta el riesgo de interferencia en el sistema nervioso. Cuando el quiropráctico a través de los ajustes equilibra los huesos de la pelvis y el sacro, el útero puede agrandarse simétricamente a medida que el niño crece.

Si los huesos de la pelvis no están bien alineados, o están subluxados, esto afectará directamente al útero y el bebé no podrá colocarse correctamente para el momento del parto produciéndose un “encierro intrauterino”. **Si el bebé tiene la posibilidad de colocarse correctamente para el parto, tendremos partos más seguros, más sencillos, menos costosos y más rápidos,** lo que se traduce en menos cesáreas, más partos naturales, **una mayor satisfacción para la madre y menos sufrimiento para el bebé.**

Es un gran momento el ver nacer a tu hijo, sería estupendo poderlo hacer estando sana y con tu máxima capacidad. **La Quiropráctica te va a dar mayor energía, mayor capacidad de adaptación en este periodo de grandes cambios,** te va a paliar las posibles molestias derivadas del embarazo (ciáticas, cefaleas, náuseas, cargas musculares, ...), mejorará la posición de tu hijo en el útero (la llamada posición cefálica) necesaria para un buen parto, y disminuirá considerablemente el tiempo de parto.



### *-¿Por qué, si es tan importante un cuidado quiropráctico durante el embarazo, mi ginecólogo no me ha dicho nada?*

- En España la Quiropráctica todavía es una gran desconocida. Sin embargo cada día más doctores en medicina y otros profesionales de la salud nos derivan pacientes y cuentan con nosotros. Desde nuestro centro apostamos por una divulgación preactiva de la Quiropráctica y apoyamos a las universidades que imparten esta disciplina en nuestro país.

### *-¿Cómo me va a ajustar el quiropráctico si estoy embarazada?*

- El quiropráctico aplica a cada persona, según su condición y sus circunstancias personales, el ajuste que considera necesario y en las posturas correspondientes. Obviamente en las embarazadas los ajustes se realizan de una forma cómoda, segura y efectiva, tanto para ellas como para los bebés. Confía en nosotros. Confía en tu quiropráctico.

### *-¿Me aliviarán los ajustes los síntomas típicos del embarazo?*

- La Quiropráctica no aparece como un tratamiento para los síntomas típicos del embarazo, pero estimulará tu sistema nervioso para que tanto tú, como el bebé podáis desarrollaros y podáis tener la mejor salud posible. Muchas de las sensaciones típicas (ciáticas, migrañas, náuseas,...) se verán paliadas por un buen funcionamiento de tu organismo. Ten un embarazo sano y disfruta de ello.



## NIÑOS

En las primeras fases de su desarrollo, el embrión se compone de un conjunto de células sin función definida. Las primeras células en diferenciarse y adquirir una función específica son las células nerviosas, que van a organizar y dirigir el crecimiento del embrión.

Esta función no se termina con el parto, y debe poder desempeñarse sin interferencias para que el niño pueda disfrutar de un crecimiento armonioso con las ventajas que eso le traerá para el resto de su vida y poder desarrollarse en su pleno potencial.

Desde el mismo momento en que un bebé nace se pone a prueba su pequeño organismo, el cual se había habituado al entorno del vientre de su madre.

Es el momento de que su cuerpo se defiende por sí solo en un ambiente nuevo para él. Visto así puede parecer complicado pero la verdad es que está totalmente preparado para ello.

Es lo que llamamos inteligencia innata. Inteligencia porque es un pequeño ser vivo que es capaz de adaptarse al entorno, es una persona independiente que lucha por sobrevivir. Innata porque se da desde el mismo nacimiento, nos acompaña toda la vida, es algo inherente en el ser humano. Esta capacidad de adaptación puede empezar a perderse desde que nacemos.

El trauma que rodea la experiencia del parto queda marcado como una huella en el Sistema Nervioso en el desarrollo del feto y del recién nacido. **La primera subluxación vertebral se produce en este momento**, dado que el médico tiene que ejercer una gran fuerza para sacar al bebé del vientre de su madre, la cual está tumbada en una postura antinatural para este proceso.

El Síndrome de Parto Traumático (SPT) muestra niños con distintos síntomas como cólicos, menor resistencia a las infecciones (oído, nariz, garganta), problemas de desarrollo (hiperactividad, aprendizaje).

Y eso es solo el principio. Los niños son los que sufren más subluxaciones debido a las múltiples caídas, malas posturas, el parto, el aprender a caminar o ir en bici.

Como una caries silenciosa, **la subluxación vertebral afecta todo el organismo del niño sin que a priori se noten los efectos.**

El cuidado quiropráctico de la salud aporta bienestar de forma natural y tiene una función preventiva de suma importancia para la calidad de vida de los niños y su rendimiento escolar.



### *-¿Cómo puedo sospechar que mi hijo tiene subluxaciones?*

- Hay algunas señales de advertencia que nos pueden hacer sospechar de la presencia de subluxaciones: una cadera más alta que la otra, una pierna más corta, omoplatos salientes, un pie torcido hacia dentro o hacia fuera, caídas frecuentes, hombro más alto, estados de agitación, nerviosismo, niños hiperactivos, presencia de escoliosis, sueño agitado,... En cualquier caso el quiropráctico chequeará la columna del pequeño y nos determinará cuál es el mejor plan de cuidado para él.

### *-¿Qué beneficios obtendrá mi hijo con el cuidado quiropráctico?*

- Los niños que se cuidan con la Quiropráctica muestran múltiples beneficios. Son niños más despiertos, con mayor capacidad de aprendizaje, una mayor resistencia a las enfermedades, más energía, una mayor capacidad de adaptación,...

### *-¿Qué puede provocarle a mi hijo subluxaciones?*

- Las causas son físicas (parto, caídas, peso en mochilas, malas posturas continuadas,...), químicas (medicación, vacunas, chucherías, dieta incorrecta,...) y emocionales (celos entre hermanos, situaciones familiares comprometidas, exámenes,...).

## TERCERA EDAD

Una característica del envejecimiento es la **progresiva pérdida de la capacidad de adaptación y de reserva del organismo**, en sus diferentes órganos y sistemas, haciéndole más vulnerable ante situaciones de estrés y por lo tanto **más vulnerable ante la enfermedad y la degeneración**. Es conocido por tanto que en las etapas finales de la vida es más frecuente la presencia de enfermedad, siendo raro encontrar algún anciano que esté libre de algún proceso mórbido de tipo crónico y que goce de una perfecta salud.

Los estudios en la población demuestran que se encuentra enfermedad de forma objetiva en el 80-90 % de la población anciana. Los porcentajes son mucho menores si se pregunta directamente a la persona mayor si padece algún tipo de enfermedad, dado que algunos de estos procesos crónicos de gran frecuencia en estas edades se asumen como normales o se confunden erróneamente con el propio envejecer (cataratas, artrosis, diabetes, etc.). No tendría porqué ser así, **el envejecer no tiene porqué ser sinónimo de enfermedad. Envejecer tiene que ser sinónimo de experiencias y de “salud madura”, y eso buscamos con la Quiropráctica.**

En todo caso es necesario resaltar que aún con la presencia tan frecuente de enfermedad, el proceso de envejecimiento es muy heterogéneo y variable entre diferentes individuos. Nos encontraremos con individuos que llegan con un excelente estado de salud a los noventa años o más y han envejecido con éxito, aún con algún pequeño achaque.

En el extremo contrario podremos encontrar enfermos que en la sexta o séptima década de su vida presentan graves deterioros causados por diferentes enfermedades, encontrándose en una situación de envejecimiento patológico o acelerado.

Esto es lo que se llama diferencia entre la edad biológica real de nuestro organismo y la edad cronológica que nos marca la edad. Los ancianos por tanto pueden verse muy **beneficiados por el cuidado quiropráctico, cambiando la creciente tendencia a la sobremedicación** y a sus posibles y más que probables efectos secundarios, y **paliando el proceso de degeneración de muchas de sus patologías.**

Encontraremos que nuestros pacientes de mayor edad refieren una mayor vitalidad, una mayor movilidad, una actitud mucho más positiva ante la vida, y más resistencia. Se cansan menos, descansan mejor, tienen más ganas de hacer cosas y cada día se convierte en una nueva aventura por vivir. **Muchos presentan una mejoría notable en procesos crónicos a priori irrecuperables, y disminuye, incluso desaparece la cantidad de medicación a tomar.**

### *- ¿Si padezco un proceso degenerativo como la artrosis o la osteoporosis es peligroso ajustarme?*

- Por supuesto que no. El quiropráctico tiene en cuenta la realidad personal de cada paciente y su historial, al igual que el estado de su columna y como tiene las subluxaciones. Cada ajuste es específico y diferente según la persona y según sus necesidades determinadas. Confía en nosotros, miles de personas mayores se benefician de la quiropráctica.

### *- ¿Debo dejar la medicación que me ha mandado mi médico si comienzo a encontrarme mejor?*

- Nosotros apostamos por una salud natural y por una vida sana, pero no es nuestra competencia el que toméis o no medicación. Es vuestro médico con el que tenéis que tomar la decisión de abandonarla y la mejor manera de hacerlo. Hay muchas medicaciones que “crean adicción” y hay que dejarlas según unas pautas específicas. Muchos doctores en Medicina apuestan también por una salud natural y puedes explicarles que vienes aquí.

### *- ¿Realmente la Quiropráctica puede ayudarme en mi última etapa de la vida?*

- Hoy en día la esperanza de vida se ha alargado extremadamente y no es extraño encontrar personas con 90 o 100 años. Por tanto cuando nos encontramos en la séptima u octava década de la vida aún nos quedan muchos años por delante para poderla disfrutar. Disfrutar de nuestra jubilación, de nuestro tiempo libre, de nuestros nietos, ..., no tiene porque ser una utopía, puede ser una realidad si estamos sanos y si envejecemos con salud. La Quiropráctica nos devuelve la calidad de vida y detiene muchos de los procesos degenerativos asociados a esta etapa de la vida.

## 8. Otras patologías

---

### HIPERACTIVIDAD

La Quiropráctica no aparece como un tratamiento específico para la hiperactividad, sin embargo como el cuidado quiropráctico ayuda a reducir las interferencias del sistema nervioso, **muchos padres refieren grandes cambios en el comportamiento de sus hijos evitando así que se les sobremedique.**

El quiropráctico detecta las vértebras que están mal alineadas y en el caso de la hiperactividad, las subluxaciones cervicales son las que están directamente relacionadas con esta patología.

#### - ¿Qué puede hacerme valorar que mi hijo tiene hiperactividad?

- La falta de atención, la distracción, una dificultad manifiesta para concentrarse y mantenerse sentado en la silla, comportamientos impulsivos, movimientos continuos en dedos, manos, brazos,... Hazle un favor a tu hijo y tráelo para que se le haga un chequeo en su columna. Muchos de nuestros niños han manifestado claras mejorías con un cuidado quiropráctico regular.

### ESCOLIOSIS

La escoliosis es una **desviación anormal en el plano frontal de la columna vertebral**, que afecta con mayor frecuencia a las mujeres entre los 8 y los 18 años y las personas que la padecen sufren tanto a nivel físico como a nivel emocional. Además, al principio, cuando es más fácil de corregir, normalmente no se padecen síntomas, y si se deja evolucionar sin ningún control los órganos vitales pueden verse afectados.

Las causas pueden ser genéticas, unos malos hábitos posturales continuados o una causa desconocida, pero independientemente de la causa la detección temprana es muy importante. **La revisión Quiropráctica es esencial en la etapa inicial de la escoliosis**, para prevenir su evolución y para corregirla en la medida de lo posible.

El cuidado quiropráctico es un programa específico de ajustes que ayudarán a mejorar la función y la estructura de la columna y hará que se fortalezca el tejido blando que rodea la columna mejorándose la postura.

#### - ¿Cómo puedo detectar una escoliosis?

- Los padres pueden detectarla fijándose en que un hombro está más alto que el otro, si un bajo del pantalón queda más largo que otro, incluso el desgaste de los zapatos puede darnos pistas. También a veces el dolor de espalda del niño o los dolores de piernas pueden darnos pistas de que hay algo que no funciona bien.

#### - ¿Hace falta esperar para comenzar a tratar la escoliosis?

- ¡¡¡Claro que no!!! Si dejamos que la escoliosis siga su curso normalmente la evolución es más rápida y la persona que la padece se encuentra peor. A veces esta espera lo único que conlleva son tratamientos agresivos, como los corsés orto-

pédicos o la cirugía, forzando a la columna a estar totalmente recta. El cuidado quiropráctico aparece como la mejor solución natural para la escoliosis.

#### - ¿Cómo me ayuda la quiropráctica si padezco escoliosis?

- Ayuda a mejorar el funcionamiento y la estructura de la columna mejorando por tanto la actividad muscular y la postura. Con cuidados quiroprácticos la columna puede “corregirse a si misma”. Hemos ayudado a muchos niños y muchos jóvenes con este problema. No hace falta esperar para mejorar.

## ENURESIS

A partir de los cuatro o cinco años, muchos niños tienen poco control urinario por la noche. **Hay muchos niños que mojan la cama por la noche.** Hace que se sientan avergonzados, alarmados, duermen peor, se sienten frustrados, incluso algunos tienen que usar pañales. La Quiropráctica no es un tratamiento para la enuresis, pero **a muchos niños les ha ayudado el cuidado quiropráctico sano y seguro.**

#### - ¿Por qué la Quiropráctica ayudará a mi hijo con el problema de la enuresis?

- Los músculos que controlan el vaciado de la vejiga surgen de la parte baja de la columna y del sacro, y por eso los niños que padecen este problema notan grandes cambios. Si la columna está bien alineada y el sistema nervioso puede funcionar sin interferencias, la enuresis mejorará.

## ASMA

**El asma es una condición muy seria que afecta a muchos niños desde su nacimiento y a muchos adultos.** Los alveolos son como unos pequeños sacos que se encuentran dentro de los pulmones y el intercambio gaseoso de oxígeno a dióxido de carbono se produce de una forma pobre no pudiéndose respirar de forma correcta.

La solución que se les da a estas personas es el vivir a través de inhaladores y otras medicaciones que realmente lo que hacen es “abrir” momentáneamente el sistema respiratorio y drogan el sistema nervioso. **Las medicinas no son inteligentes, solo tu propio cuerpo lo es, y la quiropráctica libera esa inteligencia innata, a través de los ajustes.** Lo que falla es la adaptación al entorno, nuestro organismo no se adapta bien a estas circunstancias y se manifiesta con procesos alérgicos.

Los casos de asma parecen aumentar a un ritmo alarmante. Para algunos se debe a una combinación de factores, especialmente el aumento de sustancias químicas nocivas en nuestro medio ambiente, moho, agentes irritantes, ...

También se menciona incluso el aumento de partos por cesárea debido al uso de vacunas y antibióticos y nuestra obsesión por eliminar todo tipo de gérmenes. Pero está claro que lo que falla es nuestra capacidad de adaptación al entorno.

Aunque tú puedes cambiar este círculo vicioso corrigiendo tus subluxaciones y chequeando tu columna. **Ten un sistema nervioso sano y date la oportunidad de respirar la vida.**

**Miles de pacientes refieren mejorías considerables, la supresión parcial o total de inhaladores y la recuperación completa de estas patologías con un cuidado quiropráctico regular.** La Quiropráctica no es un tratamiento para el asma pero muchos estudios demuestran que hay una relación directa entre el sistema nervioso y el sistema respiratorio, y por eso **las personas que reciben un cuidado quiropráctico regular, notan grandes cambios en su respiración, en su capacidad pulmonar y en sus procesos alérgicos.**

- **¿Por qué cada vez hay más casos de asma y de alergias?**

- Estos casos aumentan a un ritmo alarmante debido a una combinación de factores, aumento de sustancias químicas nocivas en el medio ambiente, casas extremadamente herméticas y aisladas, utilización masiva de vacunas y antibióticos, nuestra obsesión por eliminar todo tipo de gérmenes,... Pero está claro que si estos factores fueran la única razón todos padeceríamos por igual los procesos asmáticos. Está claro que nuestro sistema nervioso no está funcionando al 100%.

- **¿Por qué unas personas tienen alergias y otras no?**

- Si fuera el epitelio de gato alérgeno para todos o lo fuera el melocotón, todos seríamos alérgicos. Lo que falla es nuestra capacidad de adaptación al entorno, nuestro organismo no se adapta de forma adecuada a las distintas situaciones y entiende como un estrés una situación a priori común.

- **¿Dejaré de usar inhaladores si recibo un cuidado quiropráctico regular?**

- Es sorprendente la capacidad que tiene el cuerpo de autoregularse a si mismo y de regenerarse, solo hay que darle la opción. Conforme avancemos en tu cuidado quiropráctico irás notando grandes cambios y te verás con una mayor capacidad de adaptación. No hacemos promesas. Solo tu cuerpo puede hacértelas, pero muchos de nuestros pacientes han desterrado al cajón de su mesilla los inhaladores.

- **¿Cómo me ayudará la Quiropráctica?**

- El diafragma es el músculo principal utilizado para respirar y los nervios que controlan la respiración surgen de la zona cervical (C3, C4 y C5). Las subluxaciones en estas zonas pueden afectar profundamente a la comunicación entre el sistema nervioso y el sistema respiratorio y que el cuerpo se exprese con procesos asmáticos y reacciones alérgicas.

## **CIÁTICA Y LUMBALGIA**

El **nervio ciático** es el más ancho y largo de nuestro cuerpo, comienza en la pelvis, va hasta la parte superior de los muslos y se divide en dos pequeñas ramas detrás de las rodillas hasta los pies.

Muchos factores pueden afectar al óptimo funcionamiento de nuestra columna y de nuestro sistema nervioso (golpes, caídas, tabaco, medicación..) y traducirse directamente en una compresión del nervio ciático (ciática) provocándose diversa sintomatología.

**Las lumbalgias** (vulgarmente llamado lumbago) es un síndrome músculo esquelético, caracterizado por una sensación dolorosa focalizada en la espalda baja (zona lumbar). Se produce por la distensión de los músculos lumbares. Se origina por distintas causas y formas, siendo las más comunes el estrés, el sobre-esfuerzo físico y las malas posturas.

El quiropráctico detecta todas las subluxaciones presentes a lo largo de la columna vertebral y a través de los ajustes las va corrigiendo. La columna vertebral es como una cadena de fichas, y es imprescindible tener la zona cervical libre de interferencias para que la energía y el flujo de información llegue de forma correcta a la zona lumbar. **Muchos de nuestros pacientes refieren grandes mejorías en sus lumbalgias y en sus ciáticas, siendo solo esto la punta del iceberg, ya que notan que descansan mejor, tienen mejores digestiones, una actitud más positiva,...** La mejoría del síntoma es la causa de un buen funcionamiento del organismo. Es tu propio cuerpo el que retorna a la salud.

#### - ¿Puede el quiropráctico curar la ciática o la lumbalgia?

- El doctor en quiropráctica “no cura” nada, realmente es tu propio cuerpo el que con cada ajuste va recuperando la salud perdida y el que va regenerándose. El quiropráctico te guía en ese camino de vuelta a la salud detectando las vértebras que están mal alineadas y ajustándolas.

#### - ¿Cuánto tiempo necesitaré para mejorar en mi problema de ciática o de lumbalgia?

- El cuidado quiropráctico es para siempre puesto que de lo que se trata es de que tengamos el sistema nervioso libre de interferencias para que el resto del organismo pueda funcionar al 100%. El que notemos cambios en un determinado tiempo dependerá de muchos factores, de cómo esté nuestra columna, de nuestro estilo de vida, ..., por eso valoramos el estado de cada paciente y recomendamos un programa de cuidado determinado para cada uno.

## HERNIA DISCAL

La columna vertebral está formada por 24 huesos móviles, junto con el sacro y el coxis. La pérdida de dicha movilidad hace que se puedan irritar los nervios y por tanto que haya una interferencia en la transmisión de los impulsos nerviosos. Entre cada vértebra existe una estructura, el disco intervertebral, que tiene la función de amortiguación. El disco está formado por el núcleo pulposo y el anillo fibroso. El núcleo pulposo ocupa la parte central y tiene un alto contenido en agua, que va disminuyendo con la edad, lo que hace que con los años pierda elasticidad y capacidad para soportar tensiones. El anillo fibroso recubre el núcleo pulposo y está formado por láminas dispuestas en distintos ángulos, lo que facilita la transmisión de presiones.



A partir de los 30 años se producen cambios degenerativos en el disco que conducen a una pérdida de resistencia del mismo. El anillo fibroso puede hacerse incompetente y el núcleo puede desplazarse posteriormente (protrusión discal) e incluso romperse, de forma que el núcleo se desplace más. Esto es lo que se conoce como **hernia de disco y puede producir síntomas por compresión de raíces nerviosas o incluso por compresión medular, en casos severos**. Las hernias de disco son más frecuentes a nivel cervical y lumbar, por ser estos los segmentos con mayor movilidad de la columna.

**La Quiropráctica aparece como la mejor manera de prevenir y de tratar las hernias discales de forma segura, efectiva y natural.** Con los ajustes quiroprácticos vamos a mantener el eje natural de la columna, vamos a detener el proceso de degeneración vertebral y vamos a darle más espacio al disco intervertebral para su funcionamiento. Las vértebras subluxadas (mal alineadas) presionan el disco y hacen que pueda llegar a producirse una hernia discal. **No todas las hernias discales dan sintomatología**, de hecho hay estudios que demuestran que una de cada 3 personas presentan hernias discales sin ellas saberlo. **No hay que esperar para chequearse la columna.** Y no hay que esperar a que nos aconsejen una operación para tomar las riendas en nuestra salud. Muchas veces las operaciones aconsejadas no solo no mejoran nuestro estado, sino que lo empeoran, ya que “corrigen” la hernia discal pero aparecen cicatrices retractivas que hacen que la zona nerviosa siga irritada y por tanto las sensaciones sean idénticas o peores a las referidas antes de someternos a la operación. **No pierdes nada por acudir a nosotros, el quirófano puede esperar.**

- **¿Puede el cuidado quiropráctico ayudarme con mis problemas de disco?**

- La quiropráctica se centra en detectar la vértebras mal alineadas de la columna vertebral y corregirlas a través de los ajustes. Cuando una vértebra está mal alineada, el disco intervertebral irá perdiendo su capacidad de amortiguación y se irá degenerando, ya que se pierde la movilidad y la laxitud de la zona. Cuando ya tenemos un proceso de hernia discal instaurado, la quiropráctica conseguirá detener el proceso de degeneración, recuperar la movilidad perdida y mantener el resto de la columna sana para evitar que siga la misma evolución. Cuanto antes te cuides, antes cambiarás.

- **¿Puede el cuidado quiropráctico ayudarme si ya estoy operado de columna?**

- ¡¡¡Claro que sí!!!, de hecho muchos de nuestros pacientes recurren a nosotros después de pasar por un quirófano porque no han encontrado el cambio que esperaban y encuentran una gran mejoría. Una operación no garantiza que la sintomatología desaparezca, muchas veces quedan cicatrices retráctiles en la zona que dan las mismas sensaciones que la hernia y el paciente está igual de incapacitado. Para nosotros la cirugía siempre va a ser la última opción, pero si ya estás operado, puedes beneficiarte también de nuestro cuidado. El resto de tu columna tiene que estar libre para no seguir el mismo camino y necesitas poder funcionar al máximo de tus posibilidades.

## DOLORES DE CABEZA Y NÁUSEAS

**El 95% de las cefaleas, migrañas, sensaciones de mareo, de desequilibrio, etc. vienen dadas por malas alineaciones en la zona cervical.** Las primeras vértebras, átlas y axis, y toda la zona cervical, es la más importante, porque es la que está más cerca del cerebro y por tanto es de donde surge el mayor número de fibras nerviosas que después se tienen que redistribuir a lo largo de todo nuestro organismo como las raíces de un árbol.

La cefalea es uno de los dolores más frecuentes y también una de las mayores causas de baja laboral y de estrés para las personas que la padecen. Muchas de estas personas acaban siendo consideradas “irrecuperables” y la única solución que se les da es que tomen cajas y cajas de pastillas. La cefalea es un gran condicionante para poder desarrollar una vida normal y **muchos de nuestros pacientes han presentado mejorías considerables conforme ha ido avanzado su cuidado quiropráctico.** La Quiropráctica libera las interferencias de la columna vertebral, la zona cervical queda libre y la energía y el impulso nervioso llega sin dificultad y retorna de la misma manera.

Se puede vivir de una forma más sana con la Quiropráctica y **no tenemos por qué estar obligados a depender de una medicación** que nos quite la migraña o pendientes de cuando vamos a tener que parar nuestra actividad diaria porque sintamos nuestra cabeza como un bombo. **Somos más que un dolor, somos lo que queremos ser.**

### - ¿Cuántas visitas necesitaré para mejorar?

- La Quiropráctica no trata ni patologías ni sintomatología específica pero si que logra que nuestro cuerpo funcione mejor y por tanto que nos encontremos mejor. Hay pacientes que refieren grandes cambios con pocos ajustes y otros que requieren más tiempo para que su cuerpo se adapte. Si no notas muchos cambios al principio, no te decepciones, algo está cambiando en tu interior.

### - Si a tu coche le falta aceite ¿qué haces?, ¿lo llenas o tapas el piloto indicativo de que falta?

- La explicación aquí sería la misma. Tienes dos opciones, o tomar medicación y tapar el síntoma mientras dure el efecto de la pastilla o corregir la causa. Nosotros nos centramos en la causa y no en el síntoma, por eso nuestros pacientes refieren tantas mejorías.

## ARTROSIS Y OSTEOPOROSIS

Son dos trastornos frecuentes del sistema esquelético, que a menudo se dan a la vez, y que afectan con mayor intensidad a las mujeres.

La **artrosis** consiste en una disminución de los cartílagos, y en la **osteoporosis**, de los huesos. Se manifiestan a partir de la mediana edad, pero en realidad comienzan a gestarse mucho antes. Entre las posibles causas hay dos muy claras: nutricionales y mecánicas. La buena noticia es que sobre ellas podemos incidir con un buen cuidado quiropráctico y con un buen estilo de vida.

Desde el punto de vista de la Quiropráctica, consideramos que **ha de ser la propia habilidad del cuerpo la que se encargue de adaptar y fortalecer los huesos**. Teniendo esto en cuenta, también consideramos que un funcionamiento adecuado del sistema nervioso es esencial, tanto para la función como para la adaptación. Por lo tanto, es una buena idea mantener su columna vertebral libre de interferencias nerviosas (subluxaciones), y darle así a su cuerpo la mejor oportunidad para que se adapte con normalidad y sanamente.

### - Como mis huesos son tan frágiles, ¿son seguros los ajustes quiroprácticos?

- Claro que sí. Los quiroprácticos tienen un conocimiento de la columna vertebral extenso y detallado y las diferentes técnicas de ajuste se adaptan a cualquier persona teniendo en cuenta su edad, condición física y estilo de vida. Es un mito erróneo que el ajuste se excede en fuerza. Los ajustes son específicos, seguros, naturales y es realizado con alta velocidad pero con poca fuerza e impacto.

### - La osteoporosis me incapacita, ¿la quiropráctica me ayudará?

- Por supuesto que sí. Lo que nosotros buscamos es que puedas expresarte al 100%, que tu salud sea la máxima y que puedas vivir de forma natural. El envejecer no tiene porqué ser sinónimo de incapacidad y el tener osteoporosis o artrosis no tiene porqué ser sinónimo de “ser un enfermo”.

## PROBLEMAS DIGESTIVOS

Mucha gente utiliza regularmente antiácidos para bajar una comida demasiado copiosa o porque se cree que así hará una digestión mejor. La mayoría de estos medicamentos contienen calcio, magnesio, aluminio, ..., y pueden producir graves efectos secundarios, cálculos en los riñones, diarreas, hipotensión, problemas respiratorios, etc., ... **¡¡¡Come sano y deja que tu cuerpo haga el resto!!!**

Nadie dice que no puedas tener una comida más copiosa, que te puedas exceder un día o que en fiestas no te des un capricho. De lo que se trata es de comer sano y de que estos excesos, sean eso, excepciones.

**Muchos de los pacientes que acuden a nosotros presentan problemas digestivos varios: digestiones pesadas, problemas intestinales, hernias de hiato, úlceras digestivas, ..., y la mejoría es sorprendente.** El sistema digestivo depende, como el resto de sistemas, de nuestro sistema nervioso y por tanto el comer se convierte en un placer si la comida es procesada de forma sana y los nutrientes se absorben sin

problema. A veces no sabemos que no tenemos un buen funcionamiento digestivo. Esto pasa con este problema y con muchos otros. Estamos acostumbrados a no funcionar al 100% y no somos conscientes de lo que podría ser si tuviéramos una salud completa. Por eso los pacientes que empiezan a ajustarse se dan cuenta de sus limitaciones anteriores a todos los niveles, y comienzan a comerse la vida.

**- ¿Puede mi alimentación condicionarme la salud?**

- Sí, somos lo que comemos, igual que somos lo que pensamos. Si continuamente estamos ingiriendo sustancias nocivas y poco recomendables (grasas, chucherías, refrescos, ..) imagínate con que estamos recargando a nuestro cuerpo. Si la gasolina que le echamos al coche no es de calidad, ¿qué le pasa al motor? Así que ya sabes, come sano y deja que tu cuerpo haga una buena digestión.

**- ¿Y si tengo una úlcera puede ayudarme la Quiropráctica?**

- Tu sistema digestivo, al igual que el resto de sistemas, queda controlado por el sistema nervioso. Si las vértebras dorsales y lumbares responsables de su funcionamiento no están bien alineadas, tendremos más propensión a padecer úlceras digestivas, úlceras duodenales, hernias de hiato, ..., y tendremos más dificultades para que estas se sanen.

Tener un sistema nervioso sano nos da las bases para que el resto del organismo funciones de forma correcta. Eso sí, en tu mano está que lo que ingieras sea sano y de calidad.

## DEPRESIÓN

**La depresión es un estado de abatimiento e infelicidad, que puede ser transitorio o permanente.** En la mayoría de los casos, la persona que la padece describe su estado, y así lo ven los demás, como derribado, con su potencial disminuido, debilitada su base de sustentación afectiva, triste, desganado, etc. Es uno de los más importantes depredadores de la felicidad humana. Puede tener muchas causas, desde el estrés hasta la genética y manifestarse de muchas formas, desde la fatiga a la angustia más voraz. Puede tener graves consecuencias sociales, desde la pérdida de trabajo, el aislamiento, la pérdida de amistades, el divorcio, ...

Es uno de los problemas más complejos con los que tenemos que convivir. **Una subluxación vertebral y por tanto un nervio presionado en la parte baja de las cervicales puede conllevar a la depresión.** Realmente el utilizar medicamentos antidepresivos a la larga no solucionan el problema y pueden conllevar más problemas depresivos en el futuro.

**La Quiropráctica busca el equilibrio entre el bienestar físico y el bienestar mental.** No se trata de separar ambas facetas, al contrario. Difícilmente podremos encontrar un bienestar completo si no las aunamos. Las subluxaciones nos restan vida y reducen, más de lo que creemos, nuestra salud. La fuerza vital con la que todos nacemos es el motor que tenemos que cuidar. **Confiemos en nuestra capacidad para mejorar y dejemos que la depresión no condicione nuestra vida.**

#### - ¿Puede una subluxación provocar una depresión?

- Muchos son los factores que conllevan un estado depresivo, factores endógenos, factores externos, ..., pero está claro que un sistema nervioso que no funcione bien no propiciará un buen estado mental.

El cerebro manda un impulso electroquímico a través de la médula y de los nervios a cada célula, cada tejido y cada órgano de tu cuerpo y vuelve de nuevo al cerebro. Si hay interferencias disminuye la capacidad de adaptación al medio y el estado depresivo se instaura o se cronifica. Una subluxación nos resta capacidad de adaptación y por tanto es responsable de buena parte de nuestra actitud mental y física.

#### - ¿Hay pacientes que mejoran de su depresión con la Quiropráctica?

- Muchos de nuestros pacientes refieren grandes mejorías emocionales y mentales desde que reciben ajustes. No solo han mejorado físicamente, sino que se encuentran con más energía, más ganas de hacer cosas, son más vitales y más optimistas. Muchos de ellos han superado el bache emocional en el que estaban y ahora recorren un camino completamente diferente.

## FIBROMIALGIA

**La fibromialgia es un padecimiento que afecta sobretudo a las mujeres**, su mayor característica es el **dolor** por diferentes partes del cuerpo, cansancio que no mejora con el descanso, **insomnio, hormigueos y calambres en brazos y piernas además de hipersensibilidad** en diferentes partes del cuerpo. En la fibromialgia, no se detectan alteraciones físicas en las radiologías, pero por medio del examen físico se detectan puntos sensibles y dolorosos. La localización de estos puntos es lo que caracteriza la enfermedad. Es un padecimiento desconocido o mal entendido por la sociedad en general, esto hace que la persona que la sufre se sienta mal psicológicamente por falta de ayuda.

**La Quiropráctica no corrige los síntomas, trata de mantener un sistema nervioso sano, que es el que controla todos los órganos y glándulas de nuestro cuerpo.**

#### - ¿Por qué muchos enfermos de fibromialgia buscan una solución en la Quiropráctica?

- La fibromialgia es un mal entendido por la sociedad en general y esto hace que la persona la sufra mucho más en silencio y padezca mucho física y psicológicamente. Los medicamentos tienen solamente un resultado parcial y por eso la Quiropráctica aparece como el mejor método de salud natural. Mejora la hipersensibilidad, se estimula el sistema inmunológico, aumenta la sensación de bienestar y favorece el control del estrés.

**- ¿Por qué los doctores en medicina no recomiendan la quiropráctica para tratar la fibromialgia si es tan beneficiosa?**

- Eso no es cierto. Muchos de nuestros pacientes vienen a nosotros referidos por sus doctores en medicina o por otros profesionales de la salud. Cada vez la Quiropráctica es más conocida y reconocida, y por tanto sí que se conocen sus beneficios. Nos gusta trabajar con otros profesionales y colaborar con ellos para que la salud de nuestros pacientes sea integral.

## **ALZHEIMER**

**La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neuro-degenerativa que se manifiesta con deterioros cognitivos y trastornos conductuales.** Se caracteriza en su forma típica por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas (neuronas) mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. La enfermedad suele tener una duración media aproximada de 10-12 años, aunque esto puede variar.

Al igual que en otras patologías, **la Quiropráctica puede ayudar a que el enfermo de Alzheimer tenga una mayor calidad de vida y a que desarrolle su vida con la mejor salud posible.** La enfermedad transcurre por varios estadios y la Quiropráctica también puede retrasar el avance de ella aumentando la calidad del impulso electroquímico entre el cerebro y el resto del organismo. Los pacientes refieren más energía, más coordinación psicomotriz, un mejor descanso y un mejor estado de ánimo. Esto unido a otro tipo de terapias de estimulación (tratamiento psicológico, terapia ocupacional, ...) harán la vida de estas personas menos dolorosa para ellas y para sus familiares. Muchos de nuestros pacientes ancianos refieren la Quiropráctica como el mejor método de prevención natural y como el mejor método para recuperar la salud perdida.

**- ¿Realmente una persona con Alzheimer en un estado avanzado puede beneficiarse con la Quiropráctica?**

- Obviamente lo ideal sería ajustarse desde que nacemos y no esperar al último estadio de nuestra vida para hacerlo. Si encontramos un sistema nervioso en un estado de degeneración avanzado lo que podemos hacer es darle una mayor calidad de vida en la medida de lo posible a esa persona. Siempre podremos conseguir que el tiempo de vida que le quede lo haga lo más consciente posible y con la mayor libertad que le podamos dar. Nunca es tarde para comenzar con la quiropráctica. Si hay vida, puede haber cambios.

## 9. *Cómo tratarse*

---

**El primer paso para que nos conozcas es que acudas a una de nuestras visitas informativas.** Será tu primer contacto con la Quiropráctica y con todos nosotros, y así podrás entender nuestro concepto de salud y porqué es tan importante para tí y para tu familia, el cuidado de tu columna vertebral y de tu sistema nervioso.

Además está demostrado que aquellas personas que están bien informadas son las que mejores resultados obtienen, ¡y queremos que tú te beneficies al máximo de la Quiropráctica! **Ben, nuestro quiropráctico, os conocerá en las visitas informativas los martes a las 14 h y los miércoles a las 21 h. Escoge tu día y pásate por aquí.**

**Después de la visita informativa, haremos otro día la primera visita. El quiropráctico hará una palpación de tu columna vertebral,** desde las cervicales hasta abajo incluido el sacro, para determinar cuáles de tus vértebras están subluxadas y necesitan ayuda. Las subluxaciones son las malas alineaciones de las vértebras y estas restan años a tu vida y vida a tus años. La calidad de vida se merma y no podemos estar al 100% de nuestras posibilidades.

Después de esta palpación haremos una **serie de pruebas complementarias,** veremos cómo tienes la postura, cómo distribuyes el peso y cómo tienes toda la actividad muscular de los músculos paravertebrales. Nuestro cuerpo es un fiel reflejo de los estreses a los que estamos sometidos y esto se vé claramente en estas pruebas. **Por último abriremos tu historial valorando tu estilo de vida, los estreses físicos, químicos y emocionales que te pueden estar afectando.**

### *-¿Puedo ir acompañado de mis amigos y familiares?*

- Por supuesto que sí, queremos que puedas compartir con tus seres queridos tu paso hacia una mejor salud y queremos tener el centro lleno de familias y de niños. Cuanta más gente nos conozca más gente se beneficiará de la Quiropráctica.

### *-¿Cómo concierto una cita?*

- Es muy fácil, llámanos por teléfono y te citaremos lo antes posible. Tenemos horario de mañana o de tarde, así que es cuestión de ponernos de acuerdo. No dejes para mañana el concierto de tu cita. Será el inicio de tu nueva vida. Una vida llena de salud.

### *-¿Qué mas actividades pueden ayudarme?*

- Desde el Centro Quiropráctico apostamos por tener un **centro dinámico** y un centro en el que poder desarrollar junto a nuestros pacientes diferentes actividades encaminadas al conocimiento de la salud y de los pilares básicos de ésta. Por eso a lo largo del año realizamos diferentes **talleres educativos para adultos, actividades para niños, charlas de distintos contenidos, clases de estiramientos dinámicas...** Todas nuestras actividades son gratuitas y se puede acudir a ellas de forma individual o acompañados de amigos y familiares previa inscripción en el centro. Estamos abiertos a cualquier sugerencia y queremos seguir creciendo como un centro de referencia en nuestra ciudad.



*Cambiando vidas columna por columna*

[www.quiropacticanatural.com](http://www.quiropacticanatural.com)