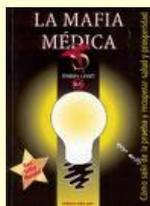


La fibromialgia afecta en nuestro país a más de 2 millones de españoles de los que un 87% son mujeres. Se ha vuelto un trastorno tan conocido que se celebra cada año en marzo el Día de Acción frente a la Fibromialgia. Se desconoce la causa y la medicina tradicional todavía no ha encontrado un fármaco suficientemente potente para curarla. Sin embargo, cada vez más pacientes que sufren de tal "enfermedad" acuden a quiroprácticos de todos los países y con resultados positivos! ¿Qué es entonces la Fibromialgia y como puede ayudar la Quiropráctica? Éste es el tema de este mes.

También, este mes de Septiembre celebramos el Aniversario de la Quiropráctica. Así que disfrutad de nuestra oferta del mes para compartir los beneficios de un cuidado quiropráctico con vuestros seres queridos. ¡Buena Lectura!

Boyce

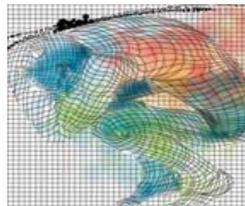
Recomendamos este libro



"La Mafia Médica" es el título del libro que le costó a la doctora **Ghislaine Lanctot** su expulsión del colegio de médicos y la retirada de su licencia para ejercer medicina. Se trata probablemente de la denuncia publicada más completa, integral, explícita y clara del papel que juega a nivel mundial el complejo formado por el Sistema Sanitario y la industria farmacéutica.

El libro expone, por una parte, la errónea concepción de la salud y la enfermedad que tiene la sociedad occidental moderna, fomentada por esta mafia médica que ha monopolizado la salud pública creando el más lucrativo de los negocios.

Además de tratar sobre la verdadera naturaleza de las enfermedades, explica cómo las grandes empresas farmacéuticas controlan no sólo la investigación sino también la docencia médica, y cómo se ha creado un Sistema Sanitario basado en la enfermedad en lugar de en la salud, que cronifica enfermedades y mantiene a los ciudadanos ignorantes y dependientes de él. El libro es pura artillería pesada contra todos los miedos y mentiras que destrozan nuestra salud y nuestra capacidad de autorregulación natural, volviéndonos manipulables y completamente dependientes del sistema.



FIBROMIALGIA: ¿FENÓMENO CULTURAL O VERDADERO TRASTORNO?

La palabra Fibromialgia viene del latín "fibro" que significa tejido fibroso, y del griego "myo" para músculo y "algia" para dolor. El síndrome de Fibromialgia es un trastorno crónico que se caracteriza con un dolor generalizado de músculos, cansancio, y varios puntos tiesos. Afecta de 3 a 6 millones de americanos y cada día a más gente en España. Debido a razones indeterminadas, más del 90% de la gente que desarrolla fibromialgia son mujeres. Todavía no se sabe si esta predominancia es un fenómeno de socialización en las culturas occidentales o si viene de la combinación de las hormonas del sistema reproductivo femenino y otras predisposiciones genéticas.

De acuerdo con el Colegio Americano de Reumatología (ACR), la fibromialgia es definida como una historia de dolor en los cuatro cuadrantes del cuerpo durante al menos 3 meses. Esto significa que el dolor se resiente en los dos lados -izquierdo y derecho - así como arriba y debajo de la línea media del vientre. Además, el ACR asocia a la enfermedad 18 puntos dolorosos característicos, y el diagnóstico está verificado cuando 11 o más de estos puntos aparecen tiesos. En adición al dolor y cansancio, los siguientes síntomas pueden estar asociados:

- Dificultades para dormir / insomnio
- Rigidez por la mañana
- Dolor de cabeza
- Intestino irritable
- Dolor menstrual
- Hormigueos en las extremidades
- Piernas inquietas
- Sensibilidad a la temperatura
- Problemas de memoria

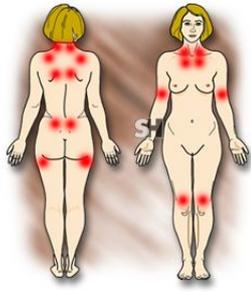
1895- 2009

**!!!114 AÑOS DE
QUIROPRÁCTICA!!!**

Como millones de pacientes en el mundo,
¿disfrutas de los beneficios de la Quiropráctica
pero tu media naranja todavía no se ha decidido?

Pues este mes, le ofrecemos una
1ª visita totalmente gratuita.

LAS BASES DE LA FIBROMIALGIA



Las últimas investigaciones indican que la fibromialgia es una condición relacionada con el estrés como también las dos siguientes enfermedades: Lupus Eritematoso Sistémico más conocida como “Lupus” y el Síndrome de Fatiga Crónica.

Estas 3 condiciones tienen las mismas características: predominante en las mujeres, fatiga crónica, desorden del sueño, intestino irritable etc...

Las 3 condiciones vienen de una respuesta anormal del cuerpo a un estrés. Si con Lupus, es el sistema inmunológico que se encuentra afectado causando una reacción autoinmune del cuerpo, en la fibromialgia se notan anormalidades metabólicas. Estos cambios metabólicos son el resultado de una disminución –debido a un estrés– del flujo de sangre hasta una parte del cerebro llamada “la glándula Pituitaria”. Consecuentemente, ocurre una disminución de un número significativo de hormonas importantes, tal como las hormonas de crecimiento (somatotropina) y de estimulación de la tiroides. Estas variaciones hormonales llevan a una reparación anormal de los músculos, hipotiroidismo, y/o pérdida de memoria.

Algunos de los cambios más notables en la fibromialgia se sitúan directamente en los músculos donde hay una acumulación importante de una proteína llamada “ground substance”. Esta proteína suele estar en los músculos, huesos y tejidos conectivos de todo el cuerpo y es responsable de fortalecer los tejidos. En una persona sana, cuando un músculo está herido, el tejido muscular es capaz de regenerarse y curarse solo. Pero en una persona con fibromialgia, demasiada proteína se acumula en el tejido y en conjunto con el espasmo muscular crea los “nudos” asociados con la enfermedad.

Muchas pruebas pueden determinar si una persona presenta las características de la Fibromialgia pero no existe ningún análisis (como en el caso de Lupus) para asegurarlo. Así muchas veces, la palabra Fibromialgia está usada incorrectamente. Hay mujeres diagnosticadas con el trastorno sólo porque tienen dolores persistentes en todo el cuerpo. O por otro lado, algunos doctores no van a prestar mucha atención y recetan medicamentos como antidepresivos que seguramente tendrán efectos secundarios importantes. Sin embargo, está comprobado que el cuidado quiropráctico acoplado

con cambios de estilo de vida son muy eficientes y eficaces para disminuir o paliar completamente los dolores de la fibromialgia al mismo tiempo que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y promueven la salud del organismo entero.

QUIROPRÁCTICA Y FIBROMIALGIA: LA OPCIÓN MÁS NATURAL



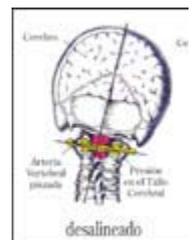
Imaginad una manguera (la *médula espinal*). Su “trabajo” es de llevar agua (*mensajes nerviosos*) desde su fuente (el *cerebro*) hasta las plantas (*los órganos y tejidos del cuerpo*). Si ponemos una piedra (*subluxación vertebral*) sobre esta manguera o hacemos un nudo al principio donde



la presión de agua es más fuerte, ¿que ocurre? Pues el agua no puede pasar o el flujo se debilita. Concretamente, la médula espinal no puede transmitir la información necesaria para el buen funcionamiento de cada órgano, tejido o célula del cuerpo. Así ocurren muchos desórdenes, trastornos o enfermedades con varios síntomas, dependiendo del caso.

El papel del Doctor en Quiropráctica es el de quitar la piedra del camino, a fin de permitir un buen flujo de información desde la fuente hasta el resto del cuerpo.

Cuando la subluxación se sitúa **al nivel de la 1ª Cervical**, además de ocluir los mensajes nerviosos, puede al mismo tiempo presionar la arteria vertebral lo que disminuye el flujo de sangre hasta el cerebro. Y esto puede afectar el funcionamiento de la glándula pituitaria y provocar la serie de mecanismos enumerados más arriba.



Además porque la Fibromialgia afecta a los tejidos blandos, notamos una tensión creciente y una pérdida de la flexibilidad natural de los músculos lo que resulta en una pérdida de movimiento global de la columna vertebral. Y esto resulta en un reflejo neurológico que causa una tensión muscular aún más fuerte. Es un círculo vicioso que continuará hasta que lleve con el tiempo a más dolor, más tensión muscular, pérdida de movimiento, más dificultades para dormir, etc. De hecho, con los ajustes vertebrales evitamos también que la columna vertebral pierda el movimiento que le caracteriza.

AYUDATE A TI MISMA: UNOS CONSEJOS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

Si sufres de Fibromialgia, hay muchos cambios simples de estilo de vida que pueden afectar positivamente su vida. La diferencia entre la gente con fibromialgia que se cuida y la que no es muy notable. Los primeros sufren menos, son más activos y disfrutan de una calidad de vida mejor cuando los segundos empeoran cada día.

1. DORMIR BIEN Y SUFICIENTEMENTE



Esto puede disminuir el dolor y el cansancio asociados con la enfermedad. Pero puede resultar difícil ya que el insomnio es un síntoma común de la fibromialgia. Mejor evitar el alcohol antes de acostarse o las pastillas que si parecen eficaces en realidad provocan un sueño profundo pero sin descansar e interfieren con el funcionamiento del resto del cuerpo. Además alteran la química del entorno interior lo que resulta en más problemas. Aconsejamos crear una rutina antes de acostarse. Algo que permitirá relajar la mente tanto como el cuerpo para favorecer un entorno tranquilo propicio a un sueño reparador. Por ejemplo, escuchar música suave y respirar profundamente. Leed nuestro cuadro sobre la relajación en la página 4.

2. HACER EJERCICIO



Recomendamos hacer ejercicio regularmente – diariamente o semanalmente. Hay investigaciones que han comprobado que el ejercicio aeróbico regular disminuye los síntomas de la fibromialgia. El dolor y el cansancio pueden disminuir las capacidades y las ganas de hacer ejercicio o actividades cada día, pero es importantísimo ser lo más activo posible. La mejor manera de empezar un programa de ejercicio físico es empezar con algo muy suave como caminar o nadar. Empezar lentamente permite estirar y mover los músculos tiesos y dolorosos. Los ejercicios de impactos fuertes o pesas pueden aumentar las molestias. Así que ¡escucha a tu cuerpo!

3. HACER CAMBIOS EN EL TRABAJO

La mayoría de la gente con fibromialgia sigue trabajando pero puede realizar algunos cambios para sentirse más cómoda y favorecer un mejor rendimiento. Los cambios más comunes – aparte de cambio de horario, o disminución del trabajo físico cuando es posible – son a nivel ergonómico. Las sillas utilizadas, la posición de la mesa, del mostrador, del ordenador etc.... son tantas cosas que son fáciles de modificar. (Pedid más

información en la consulta sobre la mejor ergonomía en el trabajo).

4. COMER BIEN



La comida, como cualquier otra cosa, tiene la habilidad de estresar el cuerpo o ayudarlo a curarse. Por ejemplo, los alimentos siguientes tienden a ser estresantes para el organismo: lácteos, huevos, levadura, maíz, y todo lo que lleva glutamato monosódico (MSG), nitratos o nitritos (encontrados en comidas preparadas). Por las toxinas encontradas en ciertos entornos, es preferible evitar el pescado. Siempre favorecer los alimentos biológicos y basar tu dieta sobre alimentos integrales como el arroz integral, legumbres, leche de arroz, soja, nueces y frutas rojas.

TESTIMONIO DEL MES

Mi nombre es Purificación, tengo 52 años. Todo empezó hace unos años, cuando empezaron los dolores por todo el cuerpo y las visitas a los médicos. Empecé a sentir mucho dolor y cuando iba al médico, siempre me derivaban de unos a otros (médico de cabecera, traumatólogos, psicólogos, etc.). Empecé a recibir la misma respuesta en todos: **FIBROMIALGIA.**

Todos coincidían en su diagnóstico y entre visita y visita, sólo me recetaban pastillas, (Myolastan, Triptizon, Adolontal, Xiciclin, Neurofren, Gelocatil...). Llegué a tomar hasta 11 pastillas por día y me decían textualmente, **QUE ME TENÍA QUE ACOSTUMBRAR A VIVIR CON EL DOLOR, QUE NO HABÍA NINGUNA CURA NI NINGÚN TRATAMIENTO.**

Esto me afectó no solo físicamente, lo cual era evidente por mi enfermedad, sino también psicológicamente, ya que me siento todavía muy joven y debido a esta enfermedad me veía muy mal. La enfermedad cada vez iba a más, no pudiendo ni subir unas escaleras sin sentir increíbles dolores, las faenas diarias en casa se hacían eternas ya que no me podía ni agachar y si lo hacía me tenía que levantar arrastrándome por el suelo y apoyándome en algo.

Empecé el cuidado quiropráctico un poco escéptica. Pero ahora a los 7 meses de empezar el cuidado **YA NO TOMABA NI UNA SOLA PASTILLA AL DIA, NI TAMPOCO TENÍA LOS DOLORS QUE ANTES ERAN PERMANENTES,** y lo mejor es que sigo así.

Mi vida ha cambiado al 100 %. ¡Soy una mujer nueva gracias a la Quiropráctica!



LA RELAJACIÓN: UNA HERRAMIENTA IMPRECINDIBLE PARA UNA SALUD ÓPTIMA

Las técnicas de relajación son unas herramientas muy demandadas en la sociedad actual donde el estrés y las prisas son fuente de malestar psicológico. Las técnicas de relajación se deben practicar en una habitación silenciosa, con poca luz, sobre la cama.

Las técnicas de relajación están especialmente indicadas en los trastornos de tipo psicossomático y en todas aquellas alteraciones en que la ansiedad o angustia es la que provoca los desórdenes funcionales. Como hábito psicoprofiláctico podrían estar indicadas las técnicas de relajación para la mayoría de la población en todas aquellas situaciones estresantes de la vida diaria como los exámenes, el estrés laboral, las relaciones conflictivas, etc.

El objetivo fundamental de los métodos de relajación consiste en la producción, bajo control del propio sujeto, de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Estos estados de baja activación se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actitudes y actividades cognitivas. Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, de comportamiento e intelectuales. Usted no debe intentar esforzarse en lograr directamente la relajación. Toda actitud de esfuerzo o de mantenimiento de una expectativa de logro de relajación va a ser contraproducente ya que contribuirá a producir un estado exactamente opuesto a lo que se pretende.

Hay muchas técnicas de relajación. Siempre es mejor hacerlas en una habitación con poco ruido y poca luz, preferiblemente estirado boca arriba sobre una cama. Sin embargo, algunos de los ejercicios pueden hacerse sentado y en condiciones de ruido y luminosidad variables.

Método del doctor Herbert Benson

Herbert Benson es uno de los científicos más destacados que iniciaron el estudio de la meditación trascendental, y ha intentado desmitificarla proporcionando las siguientes instrucciones sencillas para conseguir la relajación:

Sentarse o estirarse en silencio en una postura cómoda.

Cerrar los ojos.

Relajar a fondo todos los músculos del cuerpo dejándolos "suelos", apoyados en la superficie donde nos encontremos, como si tuviéramos la sensación de que esa parte nos pesara más de la cuenta.

Empezar por los pies, pensar que nos están pesando, que se apoyan libremente sobre el sofá, cama, etc., avanzar lenta y progresivamente esta sensación de pesadez con el resto del cuerpo: las piernas, las manos, los brazos, el abdomen (sentir que toda la espalda se apoya relajadamente sobre la superficie donde nos encontremos) y así hasta los músculos de la cara. Mantenerlos relajados.

Respirar por la nariz. Tomar conciencia de la respiración. Al aspirar, decirse a sí mismo la palabra "uno", luego "dos", y así progresivamente. Respirar con naturalidad, no profundamente.

Continuar durante diez a veinte minutos. Pueden abrirse los ojos, para comprobar el tiempo, pero no utilizar un despertador ni un sistema de alarma. Al terminar, permanecer sentado durante algunos minutos más, primero con los ojos cerrados y después abiertos. No levantarse hasta que hayan pasado algunos minutos.

No preocuparse por conseguir un nivel de relajación profunda. Mantener una actitud pasiva y dejar que la relajación se presente según su propio ritmo. Si aparecen pensamientos perturbadores, debe intentar ignorarlos no ocupándose de ellos y volviendo a repetir "uno". Con la práctica, la respuesta sobrevendrá sin apenas esfuerzo. Debe practicarse esta técnica una o dos veces al día, pero no durante las dos horas siguientes a una comida, porque los procesos digestivos interfieren en el surgimiento de la respuesta relajante.

Fuente: www.enbuenasmanos.com