



Dolor de cabeza, mareos, alergias, ansiedad, insomnio, depresión, dolor de brazos o piernas.... Son varias las razones por las cuales la gente acude al quiropráctico. Sin embargo, la Quiropráctica suele estar asociada con dolores de

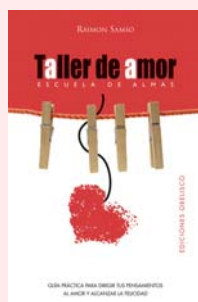
espalda, lumbago y ciática. Un 10% de la población sufre de ello y las hernias discales corresponden a la mayor incapacidad en personas menores de 45 años. Así que este mes, hemos querido esclarecer algunos puntos sobre las hernias. **¿Qué son exactamente? ¿Y cómo se pueden aliviar sin pasar por el quirófano?**

En la última página, encontraréis un artículo muy interesante sobre el *Agua potable*.

¡Buena Lectura!

Boyce

## Recomendamos este libro



El amor es siempre la mejor solución para cualquier problema, por grande que éste sea. Mediante el amor este mundo deja de ser un campo de batalla para convertirse en un auténtico paraíso. **Cuanto más amor somos capaces de dar, más amor somos capaces de recibir.** Con este «*Taller de amor*», aprenderéis que el amor es siempre la respuesta más positiva, que es nuestra esencia íntima, aunque no siempre sepamos reconocerlo.

En este libro, **Raimon Samsó** os propone dar un paso importante; los siguientes se sucederán solos, sin ningún esfuerzo. Es el viaje de regreso al hogar, en el que a través de cada paso rescataremos una parte de nosotros mismos. En el «*Taller de amor*» nos desharemos del ego, esa burda falsificación de lo que somos en realidad, para alcanzar la felicidad que siempre ha estado esperándonos, en lo más profundo de nuestro corazón.

## ¿QUÉ SON LOS DISCOS Y QUÉ FUNCIÓN TIENEN?

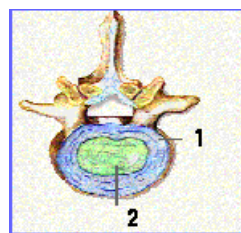


Entre las vértebras cervicales, dorsales y lumbares existe un amortiguador, llamado "disco intervertebral".

Está compuesto por dos partes: la parte central de consistencia

gelatinosa que se denomina "núcleo pulposo", y una cobertura fibrosa que lo mantiene en su lugar y se denomina "anillo fibroso". El anillo fibroso es más grueso en la porción anterior del disco, por lo que la pared posterior es más frágil. Ese es el motivo por el que la mayoría de las veces en las que el anillo se rompe, causando una hernia discal, lo hace por detrás.

La presión en el núcleo pulposo es de 5 a 15 veces superior a la presión arterial, por lo que no le puede llegar sangre. Por eso tampoco hay nervios en el núcleo pulposo; sólo los hay en las capas más externas de la cobertura fibrosa. Eso explica que la degeneración del disco pueda ser indolora mientras no afecte a la capa más externa de la cobertura fibrosa; aunque el tejido se desgaste no hay nervios que puedan percibir y transmitir el dolor.



### Vista superior

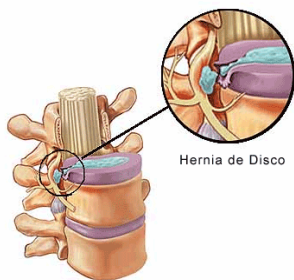
1. Anillo fibroso
2. Núcleo pulposo

Con el paso del tiempo, la carga que soporta el disco hace que el núcleo pulposo se vaya desgastando y pierda altura. Ese proceso, conocido como "*artrosis vertebral*", no es una enfermedad en sí misma, sino que la mayoría de las personas sanas, a partir de los 30 años, comienzan a tener cierto grado de desgaste. De hecho, los ancianos suelen perder altura porque el desgaste del núcleo pulposo hace que el disco pierda espesor, por lo que las vértebras se acercan entre sí.

A la inversa, cuando la carga disminuye los discos dejan de estar comprimidos y se incrementa la separación entre las vértebras. Eso ocurre durante la noche, cuando al estar acostados desaparece la carga vertical. Se calcula que una persona de edad media puede aumentar hasta dos centímetros de altura durante la noche.

## ¿QUÉ ES UNA HERNIA DISCAL?

Las hernias corresponden a la mayor incapacidad en personas menores de 45 años. Alrededor del 1% de la población posee discapacidad crónica por este motivo.



La **hernia discal** es una condición en la que parte del disco intervertebral (núcleo pulposo) se desplaza hacia la raíz nerviosa, la presiona y produce lesiones neurológicas

derivadas de esta lesión. Pueden ser contenidas (solo deformación, también llamada protusión discal) o con rotura. La hernia provoca dolor en la zona donde se encuentra (cervicales o lumbares más frecuentemente). Duele por inflamación del periostio de las vértebras, las articulaciones, la duramadre, el anillo fibroso, el ligamento vertebral longitudinal posterior y los músculos lumbares de la columna. Una hernia discal puede producir una serie de manifestaciones clínicas, entre las más frecuentes están el lumbago y la ciática.

Las hernias discales son más frecuentes en la columna lumbar, sobre todo en la parte baja, entre la 4ª y la 5ª lumbar y entre la 5ª y el sacro. En la columna cervical, las hernias se encuentran más fácilmente entre la 5ª y 6ª o entre la 6ª y 7ª - como resultado de un trauma por ejemplo una caída o un accidente de coche.

## SÍNTOMAS DE UNA HERNIA DISCAL

Los síntomas y signos producidos por una hernia discal dependen si esta hernia comprime una raíz nerviosa, si comprime directamente la médula espinal o si comprime ambos a la vez.



La molestia más común es **dolor** que limita el movimiento y se agrava con la extensión. El dolor también puede extenderse a un brazo (si se trata de

una hernia cervical) o una pierna (cuando está en las lumbares), siguiendo un patrón característico de la raíz en particular que esté implicada. En muchos casos la aparición del dolor ocurre al despertar, sin que haya habido ningún traumatismo o evento causante. Si se encuentra comprometida la función sensorial de la raíz nerviosa implicada, podría existir insensibilidad. Si se encuentra comprometida la función motora de una raíz esto producirá debilidad y pérdida de fuerza.

## COMPORTAMIENTO DEL DISCO DURANTE VARIOS MOVIMIENTOS



1.



2.



3.



4.

**1.** Si al disco se le imprime una presión superior en su zona central, la presión se reparte por igual hacia todos los puntos del disco y éste se deforma homogéneamente.

No obstante, si el disco está lesionado y existe una zona debilitada o dañada, una presión elevada puede también llevar a protusionarlo.

**2.** En el caso de hacer girar las dos vértebras entre sí, también puede llegar a generarse una hernia discal. Al enrollarse las fibras, aumenta la presión sobre el disco y se puede generar una hernia en la zona más débil o dañada.

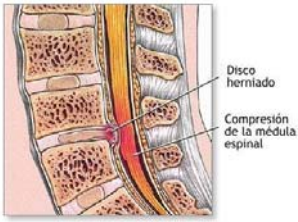
Este movimiento simula una torsión del disco en un giro del tronco.

**3.** Sin embargo, si se ejerce la presión superior por su parte anterior, el núcleo del disco se desplaza hacia la parte posterior formándose una protusión o una hernia discal, pudiendo también figurar un atrapamiento de raíz nerviosa (ciática). En la fotografía se observa la formación de una hernia posterolateral, una de las más frecuentes.

**4.** Finalmente, si al conjunto se le imprime una presión anterior y un giro de vértebras, se genera una hernia discal de mayores dimensiones.

Este movimiento simultáneo de flexión y torsión de tronco es de elevado riesgo para las personas con lesiones de columna vertebral.

## ¿QUÉ HACE LA MEDICINA TRADICIONAL?



Después de recetar medicamentos para aliviar el dolor, hacer infiltraciones de antiinflamatorios etc.... la solución más radical que ofrecen los médicos es la cirugía.

La operación más común se llama "discectomía" consiste en cortar la parte del disco que está protusionada y presiona el nervio o la médula directamente. Bajo anestesia general, se hace una incisión de unos 4-5 cms sobre la zona donde se ha localizado la hernia. Se abre una ventana sobre el ligamento que une las vértebras y se extraen los fragmentos del disco que comprimen la raíz del nervio.



### COMPLICACIONES Y RIESGOS:



El periodo de hospitalización suele ser de 4-5 días pero la recuperación es mucho más larga.

El riesgo de complicaciones graves en las hernias discales lumbares no supera el 1%. Sin embargo, nunca le podrán ofrecer una garantía absoluta.

Las complicaciones pueden ser muy importantes: **lesión de las raíces nerviosas, inflamación del disco o discitis, y salida de líquido cefalorraquídeo.**

El éxito de tal operación no supera el 10%.

## ¿Y LA QUIROPRÁCTICA?

El enfoque quiropráctico es siempre muy conservativo.



Un disco está hecho de 95% de agua, lo que significa que es muy movable. Se adapta a los cambios de los tejidos alrededores. Pensad en una cama de agua. Si os sentáis a un lado, el agua se escapa hasta el otro lado donde aparece una hinchazón. Pues en la columna ocurre lo mismo. Cuando una vértebra se mueve, presiona el disco que se deforma y en casos extremos sobresale creando una hernia.

El quiropráctico, ajustando la columna, mueve la vértebra en su sitio, lo que permite al disco recuperar su posición inicial. (¡Como cuando nos levantamos de la cama de agua!).

La cirugía elimina la presión del nervio o de la médula pero no va a la raíz del problema que es la vértebra fuera de su sitio. Así que con el tiempo, el disco volverá a hincharse. El dolor y otros síntomas volverán a aparecer y esta vez más intensos, ya que el "amortiguador" es más estrecho/fino.

Por otro lado, moviendo las vértebras, el quiropráctico no sólo quita la presión de los nervios sino que también elimina la causa del problema.

### TESTIMONIO DEL MES



Soy Toni, tengo 42 años y hace casi 3 años que estoy viniendo regularmente al quiropráctico.

Tengo una hernia lumbar. Hace 7 años, quedé doblado, totalmente clavado, sin poder moverme, y lo único que hacía la medicina tradicional, era suministrarme muchos relajantes musculares, tantos que iba todo el día atontado, como arrastrándome, me daba la sensación que no tenía fuerzas para hacer nada y además me sentía cansado, desde que me levantaba hasta que me acostaba, incluso estaba empezando a sentirme las manos y los brazos adormecidos y entumecimiento en el cuerpo debido a la gran cantidad de relajantes que debía tomar.

Ahora estoy tan genial que ni me acuerdo de la hernia, y aunque posiblemente siga ahí, no condiciona mi vida. Antes tenía que estar muy pendiente de todo lo que hacía y además siempre lo hacía con el miedo de volver a quedarme clavado, y ahora casi me olvido de ella. Pero estoy pendiente de cómo funciona mi cuerpo y así le ayudo a no recaer.

No solo mi hernia ha mejorado, la verdad es que me siento mucho más ágil en el trabajo y en todo y ya no me siento cansado para nada. Tengo muchas ganas de hacer cosas y no me siento limitado en nada. Además, ahora que mi cuerpo está funcionando mejor, si en algún momento hago algún esfuerzo físico más importante requerido por el trabajo, mi cuerpo también tarda mucho menos en recuperarse.

Recomiendo la Quiropráctica a todo el mundo, ¡¡¡a mi me ha cambiado la vida !!!.

# ¿AGUA POTABLE?

**El agua del grifo está cargada con decenas de contaminantes peligrosos para la salud. Para reducirlos, tenemos a nuestro alcance diferentes métodos.**

Seguimos llamando “potable”, es decir, “agua que puede ser bebida”, al líquido que sale por los grifos de las casas, a pesar de las evidencias acerca del riesgo para la salud que representa ingerirla diariamente. Después de recibir vertidos industriales, aguas de riego repletas de plaguicidas, heces animales y humanas, de pasar por depuradoras anticuadas que añaden casi tantos tóxicos como quitan y recorrer kilómetros por tuberías desgastadas, el sopicaldo que denominamos agua potable contiene hasta 260 sustancias, muchas cancerígenas. Pero es agua legal porque cumple los estándares de calidad establecidos por las autoridades internacionales y estatales. El problema es que esos estándares son el resultado de un complejo cálculo en el que intervienen, junto a los sanitarios, una buena cantidad de intereses industriales y económicos. Por eso se modifican de año en año y el agua que hoy es potable, mañana no lo será, siempre con la coartada de innumerables estudios científicos cuidadosamente seleccionados.

La variedad de agentes contaminantes crece al mismo ritmo con el que se inventan moléculas y se desarrollan tecnologías novedosas.

## **MEDICAMENTOS:**

Cuando una persona o un animal toman medicamentos, una gran parte de ellos se excreta a través de la orina y de las heces. Las depuradoras no pueden eliminarlos en su totalidad, con lo que terminan saliendo por los grifos. Así se encuentra regularmente en el agua reguladores del colesterol, analgésicos, antiinflamatorios, antiepilépticos y antibióticos.

## **¿DUDAS SOBRE LA BOTELLA DE PLÁSTICO?**

El agua mineral natural embotellada es la alternativa preferida por las personas conscientes de la mala calidad de la potable. Sin embargo, el agua envasada también contiene sustancias tóxicas. Además, su transporte y los envases producen un importante impacto ambiental.

**Damià Barceló**, jefe del Departamento de Química Ambiental del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, asegura que han encontrado antibióticos en agua envasada y que ésta se somete a menos controles legales que la del grifo (trimestrales en lugar de diarios). Además, un reportaje de **Greenpeace** dice que se utiliza 2.7 millones de toneladas de plástico para embotellar el agua. Un litro de agua en botella de plástico genera 600 veces más CO<sub>2</sub> que un litro de agua que sale del grifo.

## **DEPURAR EL AGUA EN CASA**

Es posible mejorar la calidad del agua potable con diferentes sistemas domésticos de depuración. Los métodos van del más sencillo al más complicado y su eficacia frente a los contaminantes varía de manera muy importante. Se puede utilizar los **DESCALCIFICADORES**, **CARBÓN ACTIVO**, **DESTILACIÓN**, **FILTRO CERÁMICO** y lo más potente **LA OSMOSIS INVERSA**.

**Fuente:** Revista “integral”.