

¿Quién no ha notado nunca tensión o molestias en el cuello y en los hombros, o cierta restricción de movimiento? Pues es una de las quejas más comunes entre los pacientes quiroprácticos. Que sea debido a un accidente, un latigazo, malas posturas o una acumulación de estrés (¡o más bien una combinación de todo esto!), el dolor cervical, suele denotar una debilidad del sistema nervioso y, de hecho, muy a menudo puede esconder problemas de salud más graves. Muchas **investigaciones** indican los efectos positivos de la Quiropráctica sobre los dolores cervicales (página 3). En la última página, os hablamos de los **sustitutos del azúcar**.

¡Buena Lectura!

Boyce



DOLOR CERVICAL: ¿QUE SOLUCION OFRECE LA QUIROPRÁCTICA?

La mayoría de la gente no se da cuenta de cuanto mueve su cuello durante el día hasta que no puede más. El grado de flexibilidad del cuello, junto con el hecho de que tiene la menor estabilidad muscular de todo el cuerpo y de que soporta y mueve los 4 a 6 kg que pesa la cabeza, significa que el cuello es muy propenso a lesionarse. Podemos imaginar la cabeza y el cuello como un bolo atado encima de un bastón por unos elásticos muy pequeños y finos. ¡No hace falta aplicar mucha fuerza para afectar el equilibrio delicado de tal estructura!

La médula espinal pasa por dentro del canal de cada vértebra y manda los impulsos nerviosos desde el cerebro hasta cada órgano, tejido y célula del cuerpo. También, entre cada par de vértebras cervicales, la médula se ramifica en nervios que bajan hasta los brazos y la parte alta de la espalda. Eso significa que si le duele el brazo, ¡el problema puede tener su raíz en el cuello! Los síntomas en los brazos pueden incluir hormigueos, pérdida sensorial, frío, dolor... Estos síntomas, muchas veces se confunden con el Síndrome del Túnel Carpiano, una condición muy dolorosa en las manos, a menudo encontrada en gente que pasa mucho tiempo trabajando con un ordenador o que hacen movimientos repetitivos durante largos periodos. Los problemas en el cuello también pueden contribuir a dolores de cabeza, mareos, espasmos musculares o contracturas en los hombros o en las dorsales, tinnitus (pitido en los oídos), otitis media (inflamación del oído medio, a menudo confundido con una infección de los oídos en los niños), problemas de la articulación temporomandibular (TMJ), restricción del movimiento y dureza crónica en el cuello y espalda superior.



Se asocia el cuello con la parte superior de la espalda porque la mayoría de los músculos asociados con el cuello se atan o están en las dorsales superiores. Estos músculos incluyen el trapecio, el levator scapulae, los músculos cervicales paraspinales, los scalenes y otros.



Recomendamos este libro



“La biología de las creencias: cómo la percepción controla la biología”.

Bruce Lipton. PhD.

- Mejor libro científico del 2006, con más de 100.000 copias vendidas -

El Dr. Lipton, biólogo celular norteamericano, ha sido invitado a numerosos programas de TV y radio para hablar sobre la epigenética y la nueva biología - **unión entre ciencia y espíritu**.

La Epigenética conecta los campos que estudian la mente con los que estudian el cuerpo humano y aplica un concepto básico de la física cuántica al campo de la biología celular. Según Lipton, “el universo cuántico es un set de probabilidades susceptible a los pensamientos del observador”. Mientras que la biología celular tradicional se ocupaba de las moléculas físicas que controlan la biología, Lipton se centró en los patrones químicos y electromagnéticos a través de los cuales la energía en la forma de nuestros pensamientos y creencias puede afectar a nuestra biología, incluyendo el genoma humano.

El asunto novedoso es que sus descubrimientos indican que la mente controla las funciones del cuerpo y eso implica que nuestros cuerpos pueden ser modificados a medida que cambiamos nuestra manera de pensar. Nuestras creencias interactúan con la infinitud de probabilidades del universo cuántico, y éstas afectan a las células de nuestros cuerpos.

CAUSAS DEL DOLOR CERVICAL O DE HOMBROS/DORSALES SUPERIORES

La mayoría de los dolores de cuello están causados por una combinación de factores como heridas por accidentes, caídas o golpes, malas posturas, **subluxaciones vertebrales**, estrés y, en otros casos más raros, problemas de discos (ver nuestro número sobre las hernias discales).



HERIDAS/LESIONES

Seguramente, la herida más común en el cuello es el latigazo. El latigazo cervical está provocado por un movimiento súbito de la cabeza hacia atrás, hacia delante o de lado, que provoca lesiones en los músculos secundarios, ligamentos u otros tejidos conectivos en el cuello y espalda superior. Ya sea por un accidente de coche, deportes, caídas o accidentes laborales, el latigazo cervical se tiene que tomar muy en serio porque los síntomas de una herida por latigazo pueden no surgir hasta unos meses después. Por ello es fácil pensar que uno no está tan mal como realmente está. Frecuentemente la gente no pide ayuda después de un accidente de coche o de una lesión deportiva porque no sufren ningún síntoma. Desgraciadamente, cuando se desarrollan complicaciones más serias, algunos de los daños se han vuelto permanentes.



MALA POSTURA

Unas de las causas más comunes de dolor cervical, y a veces del dolor de cabeza, mareos y vértigos, son las malas posturas. Es muy fácil acostumbrarse a las malas posturas sin darse cuenta – incluso una actividad tan “inocente” como leer en la cama puede traducirse en dolores, jaquecas, y otros problemas más serios. La regla básica es sencilla: aguanta el cuello en posición neutral siempre que sea posible, no dobles o encorves el cuello durante periodos extendidos. Intenta también no sentarte en la misma posición durante demasiado tiempo y si tienes que hacerlo, asegúrate de que tu postura sea buena: la cabeza en posición neutral, la espalda bien apoyada, las rodillas un poco más bajas que las caderas, y, si es posible, apoya los brazos.



SUBLUXACION VERTEBRAL

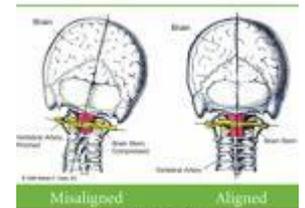
Una subluxación vertebral es una vértebra que está fuera de su sitio y está ejerciendo presión sobre la médula espinal o los nervios, creando una interferencia en el sistema nervioso. Esta interferencia impide que la información del cerebro viaje y llegue a los órganos, tejidos y células del cuerpo. De la misma manera que una piedra bloquea el flujo normal de agua en una manguera, una subluxación bloquea el flujo normal de impulsos nerviosos. Una interferencia del sistema

nervioso – aunque no manifieste síntomas sistemáticamente – finalmente causa una pérdida de salud, ya que el cuerpo deja de funcionar al 100%.



Las subluxaciones vertebrales en las cervicales y dorsales superiores son muy comunes y muchas veces debidas al estrés asociado con aguantar la cabeza y con la inestabilidad de la columna cervical.

Las subluxaciones más comunes tienden a centrarse en cuatro zonas: la primera y la más importante está en las cervicales superiores (1ª cervical con el cráneo), luego en el medio de la columna cervical donde se ejerce la mayor fuerza mecánica, en la transición entre las cervicales y las dorsales y, por fin, en el medio de la columna dorsal. Señales de subluxaciones pueden incluir mirarse en un espejo y notar su cabeza desviada o en rotación hacia un lado o un hombro más alto que el otro. Las mujeres van a notar una manga más corta que la otra o que el collar no sienta bien en el centro. Además, si miramos la postura desde el lado, la cabeza puede parecer más adelantada – y no justo encima – de los hombros. Esto es muy común en gente que pasan mucho tiempo doblado encima del ordenador.



Las subluxaciones son deudas del cuerpo. Muchas veces no dan ningún tipo de síntomas, por eso, están consideradas “el matador silencioso” y se tienen que tomar muy en serio.

ESTRES

Cuando uno se estresa, inconscientemente contrae los músculos – más específicamente los músculos de la espalda. Este mecanismo es una respuesta innata de supervivencia destinada a protegerse de una herida/lesión. Hoy en día, cuando estamos expuestos a pocos peligros físicos, este mecanismo sigue ocurriendo cuando estamos bajo un estrés emocional.

Las zonas más afectadas son los músculos del cuello, de las dorsales superiores y de las lumbares. Y para la mayoría de gente, es en el trapecio donde se concentra el mayor estrés, lo que lleva a una tensión crónica en los hombros y, a veces, a los “nudos musculares”.

Las 2 maneras más efectivas de reducir los efectos físicos del estrés son aumentar su nivel de actividad por un lado –hacer más ejercicio – y por otro, practicar la respiración profunda. Cuando se reducen los efectos físicos del estrés, se pueden reducir significativamente la tensión y el dolor en las cervicales y en los hombros.

¿COMO AYUDA LA QUIROPRACTICA?

El Doctor en Quiropráctica es el único profesional de la Salud que sabe detectar y corregir las subluxaciones vertebrales. Mediante ajustes vertebrales específicos, su objetivo es eliminar todas las interferencias nerviosas a fin de devolver al cuerpo sus poderes de autocuración. Al

igual que un fusible que salta en un circuito eléctrico impidiendo el paso de la corriente, una subluxación bloquea el flujo de impulsos nerviosos que van desde el cerebro al resto del cuerpo, facilitando así el desarrollo de enfermedades y síntomas.

Además, el quiropráctico puede aconsejar cambios posturales, ejercicios de fortalecimiento o estiramiento y técnicas de relajación.

El 85% de los problemas cervicales tienen solución con el tratamiento quiropráctico, según distintos estudios realizados en varios países con pacientes afectados por estas dolencias que destacan la quiropráctica como una alternativa eficaz.

EFICACIA DEL AJUSTE VERTEBRAL COMPARADO A ANTIINFLAMATORIOS Y CIRUGIA

De la misma manera que con los trastornos lumbares, *RAND* llevó a cabo otra investigación para determinar la eficacia del ajuste vertebral. El informe concluyó que la manipulación o movilización están indicadas para el tratamiento del dolor de cuello subagudo o crónico.

La manipulación cervical, que puede presentar complicaciones en raras ocasiones, resulta más segura que algunos tratamientos médicos prescritos ante los mismos síntomas. Complicaciones serias causadas por la manipulación ocurren con una frecuencia de 1/1.000.000.

Los antiinflamatorios no esteroideos pueden causar complicaciones gastrointestinales serias en la proporción de 1.000/1.000.000. Las complicaciones de la cirugía cervical son de 15.600/1.000.000, presentando una mortalidad de 6.900 casos por cada millón de pacientes. Por el contrario, la manipulación cervical presenta una mortalidad de 3/1.000.000.

EFFECTO INMEDIATO DE LOS AJUSTES VERTEBRALES COMPARADO A LA MOBILIZACIÓN Y RANGO DE MOVIMIENTO EN LA COLUMNA CERVICAL

Este estudio, que se realizó con 100 pacientes con dolor unilateral en el cuello y dolor reflejo en el trapecio, demostró una mejoría en el 85% de los pacientes manipulados y en el 69% de los pacientes movilizados (técnica de la Fisioterapia).

Por cada paciente que experimentó un descenso del dolor en el grupo de los movilizados, cinco lo hicieron en el grupo de los manipulados.

Cassidy, junto con otros investigadores, están llevando a cabo otro estudio de cinco años dedicado a la incidencia y tratamiento de lesiones producidas por latigazo cervical para evaluar la eficacia del tratamiento quiropráctico.

Fuente: Cassidy J.D., Lopes A.A. & Yong-Hing K, J. Manipul Physiol Ther 15:570, 1992.

Ajuste quiropráctico y movilización de la columna cervical

En este informe de investigación, los autores concluyen que para aquellos que sufren dolores crónicos de cuello, los ajustes quiroprácticos son más efectivos que ningún otro enfoque.

Fuente: . Hurwitz EL, Aker PD et al. Spine 1996; 21(15):1746-1760.



Síndromes crónicos de dolores de columna: una prueba clínica piloto que compara la acupuntura, los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y la manipulación de columna.

Se dividió a setenta y siete pacientes en tres grupos. Uno recibió acupuntura, otro un AINE y el otro cuidados quiroprácticos y se les evaluó pasados 30 días. Los cuidados de columna fueron la única acción que consiguió una mejora estadísticamente significativa. Los pacientes que recibieron cuidados quiroprácticos mostraron una reducción del 30,7% en los valores Oswestry y de un 25% en los valores de discapacidad del cuello, un 50% de reducción en el dolor lumbar, un 46% en el dolor de la parte alta de la espalda y un 33% de reducción en dolor de cuello. Ni la acupuntura ni el AINE dieron unas mejoras significativas.

Fuente: Giles LG, Muller R. - J Manipulative Physiol Ther Julio/Agosto de 1999:22(6), pp.376-81.

Movilización cervical: efectos concurrentes en el dolor, actividad del sistema nervioso simpático y actividad motora.

En este artículo, 30 pacientes con dolor en la zona cervical media o alta se sometieron a «terapia manipulativa de columna» (TMC) y su dolor se redujo tras los cuidados.

Los cuidados de la columna resultaron ser un método para combatir el dolor («un efecto hipotalgésico»), ya que se incrementaron los umbrales del dolor. También se descubrió que el sistema nervioso simpático, que afecta a las funciones de los órganos internos, estaba afectado. Los autores escribieron: «la técnica del tratamiento también produjo un efecto excitatorio simpático con un aumento de la conductancia de la piel y una disminución de la temperatura cutánea».

Fuente: Sterling M, Jull G, Wright A. Man Ther (Manual Medicine) 2001;6(2):72-81.

ALTERNATIVAS AL AZÚCAR

Para endulzar los alimentos existen opciones más saludables y nutritivas que el azúcar blanco. Conoce siete sustitutos naturales que, tomados en cantidades moderadas, resultan beneficiosos.

CONCENTRADO DE MANZANA

Este concentrado de jugo de manzana tiene la consistencia de un jarabe denso y se emplea con frecuencia en los países nórdicos para preparar postres y galletas saludables. De los endulzantes naturales es el único que proviene de una fruta, y por ello predomina en él la fructosa de las manzanas. Es el menos dulce de todos. Aporta los beneficios de la manzana y regula el funcionamiento del intestino.

ESTEVIA

La *Stevia rebaudiana* es una planta de origen paraguayo cuyo extracto tiene un poder edulcorante 200 veces superior al del azúcar y sin una caloría. Ya la usaban los indios guaraníes y es habitual en muchos países. Dadas sus grandes posibilidades, los grupos de presión de la industria alimentaria están retrasando la aprobación de su uso alimentario por la Unión Europea mientras se afanan a registrar sus patentes. Algunos países europeos, sin embargo, ya la autorizan y es probable que su venta pase a ser legal en España antes de que termine el año.



SIROPE DE AGAVE

Se elabora con la savia líquida obtenida de la penca del agave, una planta crasa ya conocida por los antiguos mayas debido a sus propiedades nutritivas. Este aguamiel se trata con enzimas y luego se somete a la acción del calor hasta obtener un sirope muy dulce y de bonito color ámbar. Tolerado por los diabéticos por su bajo índice glucémico, el sirope de agave tiene un sabor delicado apto para cualquier preparado, ya que no enmascara al resto de sabores.



SIROPE DE ARCE

Este jarabe, empleado desde hace siglos por los nativos del Norte de América, es muy conocido actualmente por una famosa cura depurativa. Se obtiene a partir de la savia del árbol del arce, que se somete a evaporación hasta obtener un jarabe espeso de color oscuro. Es muy rico en nutrientes, y su sabor, ligeramente ácido con notas de vainilla, combina bien con el queso, el kéfir o el yogur.



MIEL

El endulzante más antiguo del mundo: ya era utilizada en el antiguo Egipto y los griegos la consideraban una medicina extraordinaria. La miel se crea con el néctar y la savia de flores y resinas recogidos por las abejas y ensalivados por ellas. Se han identificado en la miel unas 70 sustancias biológicamente activas, que le confieren cualidades antibióticas y tónicas, siempre que no se someta a una temperatura superior a 55°C.



MELAZA DE CEREAL

Este edulcorante se consigue a partir de cereales integrales como el trigo, el maíz, la cebada o incluso el arroz: se cuece el cereal y el líquido resultante se fermenta con enzimas. Su gran ventaja es que aporta hidratos de carbono complejos de asimilación más lenta que los monosacáridos del azúcar, la miel o la melaza de caña. Además, conserva sus vitaminas. Tiene la consistencia de la miel y color de caramelo.

AZÚCAR INTEGRAL

El azúcar integral o crudo es el jugo de la caña de azúcar evaporado, que en contacto con la humedad del aire se vuelve pastoso. El resultado es un producto de color marrón oscuro, con una textura terrosa y no cristalina, que conserva el complejo vitamínico B y los minerales de la caña. No hay que confundirlo con el azúcar moreno industrial, que es un tipo de azúcar que no se ha limpiado a fondo o que se ha teñido con melaza y que, al igual que el azúcar blanco, carece de vitaminas.

Fuente: revista "Cuerpo Mente"
- marzo 2010