

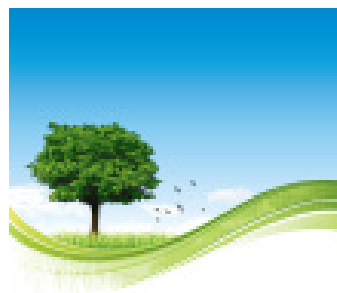


Muchos pacientes se presentan por primera vez en una consulta quiropráctica con una queja específica, una dolencia concreta o un malestar general. Motivados por sus síntomas, entienden enseguida por qué se tiene que seguir un plan de cuidado específico y adoptar una frecuencia de ajustes vertebrales intensiva y constante al principio del cuidado. Pero una vez que han superado la primera fase muchos se preguntan: ¿Por qué tengo que seguir si ahora me siento bien y no tengo dolor?.....

En este número explicamos la importancia de un cuidado de mantenimiento, sus diferentes fases y sus factores principales. Una vez entendidas las premisas y fundamentos de la filosofía holística y vitalista de la quiropráctica, toman sentido las recomendaciones de chequeos vertebrales regulares para TODOS y durante TODA la vida.

Buena Lectura!

Boyce



EL CUIDADO DE BIENESTAR:

¿PARA QUE?
¿PARA QUIEN?
¿PARA CUANTO TIEMPO?

En este tipo de cuidado, el enfoque se centra en buscar las causas principales o primarias de cualquier trastorno, enfermedad o malestar y luego corregirlas y hacer las modificaciones necesarias en su estilo de vida para lograr una función normal y óptima del cuerpo.

La mayor diferencia entre el cuidado quiropráctico de bienestar y un tratamiento médico tradicional es que la intención del primero es la de devolver al cuerpo sus capacidades naturales de recuperación. El cuidado de bienestar no añade nada a su sistema/cuerpo, sino que elimina de él cualquier elemento que pueda interferir con su función normal ya que el cuerpo sabe exactamente lo que debe hacer cuando no hay interferencias. El cuidado médico estándar, por otro lado, trata los síntomas añadiendo algo desde fuera – un medicamento, una sustancia o una cirugía.

De adentro hacia fuera V. De afuera hacia dentro

Si un paciente tiene hipertensión, el enfoque médico sería prescribir un medicamento para bajar la presión arterial y pedirle al paciente que tome una dosis diaria. Eso puede bajar la presión arterial pero no mira a la causa primaria de mal funcionamiento (por qué sube la presión), y consecuentemente somete al paciente a los riesgos de los efectos secundarios que pueden complicar su recuperación. Sea un problema nutricional, una mala función del sistema nervioso o un efecto de demasiado estrés, la mediación puede bajar la presión, pero sin tocar la raíz del problema.



Recomendamos este libro



LA LUNA ROJA MIRANDA GRAY - EDICIONES GAIA

El ciclo menstrual femenino es un poderoso proceso creativo cuyos efectos no se reducen al plano meramente fisiológico, sino que también se hacen sentir internamente a nivel psicológico y espiritual.

“Luna Roja” ofrece a la mujer moderna una profunda y clarificadora visión de su naturaleza cíclica y de los dones y posibilidades que encierra el ciclo menstrual. Es ésta una obra desmitificadora, una auténtica “guía de los ritmos femeninos” que enseña a:

- Comprender las energías del ciclo menstrual, cómo interactuar con ellas y cómo emplearlas a nivel creativo, sexual y espiritual.
- Vivir en armonía con las distintas fases de la regla.
- Valorar esta ineludible realidad femenina y las potencialidades que encierra, desterrando el tabú del que ha sido objeto durante tantos siglos.
- Redescubrir la profunda visión conservada en diversas tradiciones ancestrales.

EL ENFOQUE DEL BIENESTAR

El bienestar es un estado de condiciones óptimas para una función normal. El enfoque en este tipo de cuidado es el de encontrar la raíz del problema (cuyos efectos pueden o no manifestarse con síntomas) y luego hacer los cambios necesarios en sus hábitos o estilo de vida que mejoren las condiciones para una función normal. Este entorno siempre facilita una recuperación natural y minimiza la necesidad de un tratamiento invasivo que se administraría solo en casos extremos y de absoluta necesidad. Cuando el cuerpo está funcionando correctamente, tiende a curarse eficientemente sea cual sea la condición o enfermedad. Cuando el cuerpo se cura bien y se mantiene sano hay un nivel de salud que va más allá de lo "asintomático" o "sin dolor" y que revela una oportunidad para ganar vitalidad, energía, y tener una vida más llena y alegre – tanto física como mental y emocionalmente.

Este tipo de cuidado te ayudará a conseguir lo mejor de tu cuerpo para el resto de tu vida. Va más allá del alivio inmediato de los síntomas y se dirige a la raíz del problema que causa tu desajuste.

Corrigiendo las subluxaciones vertebrales y las interferencias nerviosas le brindas a tu cuerpo la oportunidad de conseguir por sí mismo el más alto nivel de salud. Este tipo de cuidado está pensado para aportarte estabilidad y curación definitiva. Este es un proceso que requerirá **Tiempo, Repetición y Energía**. (Ver nuestro cuadro en página 3)

Una vez que tu sistema nervioso haya empezado el proceso de curación y funcione cerca del 100%, tu cuerpo te devolverá salud una y otra vez. Desarrollarás un sistema inmunológico más fuerte, niveles de energía más altos, mejores patrones del sueño, mejor concentración y una mayor calidad de vida.



LAS 3 FASES DEL CUIDADO DE BIENESTAR

1. FASE INICIAL

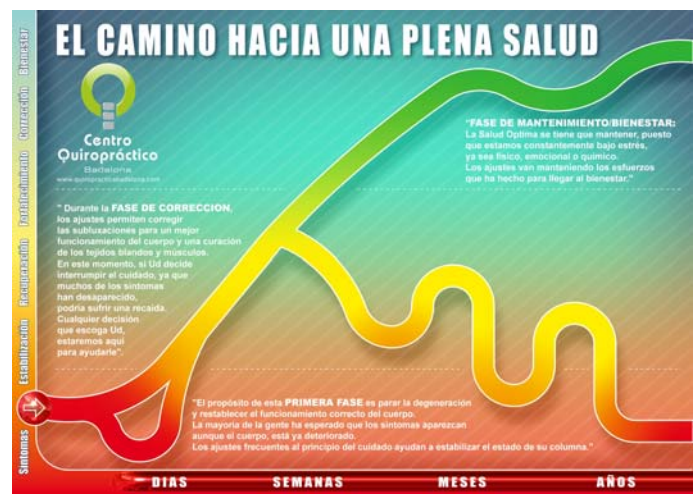
El propósito de la "Fase inicial" es parar la degeneración y restablecer el funcionamiento correcto del cuerpo. La mayoría de la gente ha esperado que los síntomas aparezcan aunque el cuerpo ya está deteriorado. Durante esta primera fase, los ajustes quiroprácticos son frecuentes para poder conseguir un cambio estructural y estabilizar el estado de la columna vertebral.

2. FASE CORRECTIVA

Durante la segunda fase llamada "fase correctiva", la frecuencia de los ajustes quiroprácticos es menor y la corrección de las subluxaciones vertebrales permite un mejor funcionamiento del cuerpo. Cada órgano vuelve a funcionar al máximo de sus capacidades, los tejidos blandos y músculos se van reentrenando y el organismo entero recupera sus poderes de autocuración y recuperación.

3. FASE DE MANTENIMIENTO

La salud óptima se tiene que mantener, puesto que estamos constantemente bajo estrés, ya sea físico, emocional o químico. En esta fase, los ajustes son regulares pero mucho menos frecuentes manteniendo los esfuerzos que uno ha hecho para llegar a un cierto bienestar y calidad de vida.



¿POR QUE NECESITA UNOS CHEQUEOS VERTEBRALES REGULARES INDEPENDENTEMENTE DE SU EDAD?

La compresión de la raíz del nervio puede existir sin dolor. Puede darse una mala función del nervio sin síntomas aparentes. Sólo el 11% del sistema nervioso está capacitado para sentir dolor.

Fuentes: Hause M: Pain and the Nerve Root. Soine 1993, 18 (14):2053

LAS SUBLUXACIONES VERTEBRALES AFECTAN A LOS MENSAJES ENVIADOS ENTRE EL CEREBRO Y EL CUERPO

En un estudio centrado en investigar los efectos causados por las subluxaciones vertebrales se descubrió que una presión de sólo 10 mm HG (el peso de una moneda de 25 pesetas) sobre el nervio produce un bloqueo significativo, haciendo que **los impulsos nerviosos se vean reducidos en un 60%** en tan sólo 30 minutos.

Fuente: Sharpless SK: Susceptibility of Spinal Nerves to Compression Block. NINCDS Monograph 15, DHEW publicaciones (NIH) 76-998, 1975, páginas 155-161.

TIEMPO, REPETICION Y ENERGIA

Tiempo, repetición y energía son los tres factores principales para corregir las subluxaciones vertebrales. La Quiropráctica hace hincapié en ellos como puntos fundamentales para el éxito del cuidado quiropráctico.

Tiempo

Los problemas de salud de la mayoría de la gente empiezan mucho antes de que aparezcan los primeros síntomas. Si las causas de estos problemas se mantuvieron vivas en el organismo durante meses, o incluso años, es perfectamente lógico que no se puedan resolver en tan sólo unos cuantos días o visitas.

Por eso, hay que entender el tiempo como un factor clave para lograr cambios reales. No se puede pretender recuperar la salud inmediatamente; es necesario darle al cuerpo el tiempo que necesita para recuperarse.

Repetición

El Quiropráctico trabaja en el marco de un programa que se basa en la Repetición. La persistencia en el cuidado quiropráctico es esencial para corregir las Subluxaciones Vertebrales y conseguir restaurar la integridad del sistema nervioso por completo a través del proceso de curación.

El tiempo que el problema ha subsistido en el organismo determinará la cantidad de sesiones (Ajustes Vertebrales) que el cuerpo necesita para estabilizar de nuevo el sistema nervioso.

Energía

La energía es la parte de la ecuación que une todos los factores y es, fundamentalmente, responsabilidad del paciente.

Hay que llevar el control de las citas, hacer preguntas para resolver dudas y ser responsable con el cuidado de uno mismo. Cuanto más se aprende sobre la salud y más se sabe sobre el cuerpo, mejor podrán asumirse estas responsabilidades.

Con la fórmula "Tiempo, Repetición y Energía" las oportunidades para alcanzar una salud óptima se incrementan considerablemente, pero la disciplina es un requisito indispensable para llevarla a cabo.

EL CUIDADO QUIROPRÁCTICO DE MANTENIMIENTO: LOS FUNDAMENTOS EXPLICADOS

Un artículo, presentado al "10th Annual Vertebral Subluxation Research Conference" en Hayward, California explica por qué un quiropráctico sugiere que se continúe el cuidado con un mantenimiento llamado a veces "fase de bienestar", una vez que sus quejas iniciales hayan sido corregidas.

El papel define el "cuidado de mantenimiento" como aquel cuidado dado a pacientes que no presentan quejas pero que eligen hacerse chequeos vertebrales regulares y corregir subluxaciones vertebrales mediante ajustes quiroprácticos a fin de mantener una función óptima de su cuerpo y una plena salud.

La investigadora Dra Lisa K. Bloom, profesora asociada a la Universidad de Quiropráctica de Nueva York, dice que hay dos conceptos que cuando se entienden ofrecen una buena explicación del cuidado de mantenimiento.

El primero es el concepto de Degeneración con Inmovilización (DI). Uno de los componentes primarios del complejo de subluxación vertebral es la pérdida o disminución de movimiento de una articulación vertebral. Bloom dice que 40 años de investigaciones nos enseñan que cuando una articulación pierde su movimiento normal, DI empieza a ocurrir de manera cuantificable dentro de una semana.

El Segundo concepto que hay que entender, nos explica Bloom, es que una subluxación puede estar presente en un paciente sin que experimente ningún síntoma. Cuando se produce una subluxación, la mala alineación de una articulación a menudo no produce dolor durante el tiempo suficiente para llegar a las zonas del cerebro responsables de detectar el dolor.

Comentarios: Aquí tenemos dos buenas razones para elegir el cuidado quiropráctico para toda la vida.

UNO: la degeneración debido a una subluxación empieza a desarrollarse en no más de una semana. ¿Cuánto tiempo quieres esperar antes de corregirla?... **DOS:** Muchas veces, los pacientes no tienen dolores inmediatamente cuando ocurre una subluxación – de la misma manera que no notas un dolor inmediato de una cavidad dental. Puede que el dolor no se sienta antes que la degeneración sea importante. Otra vez ¿Cuánto tiempo quieres esperar?

Los Quiroprácticos te ayudan a que tu cuerpo pueda usar su potencial al máximo y a que funcione al máximo de sus capacidades durante el máximo tiempo posible. Por eso recomiendan chequeos vertebrales regulares para TODOS y durante TODA la vida. ¿Por qué toda la vida? ¿Durante cuánto tiempo quieres estar sano?



LAS 14 PREMISAS FUNDAMENTALES QUE VALIDAN CIENTÍFICA Y FILOSÓFICAMENTE EL PARADIGMA DE BIENESTAR QUIROPRÁCTICO

1. La Quiropráctica representa un enfoque distinto, holístico, vitalista, conservador y racional, un paradigma de la salud que es filosóficamente lógico y científicamente válido.

2. Restricciones en los movimientos de los segmentos de las caras facetarias de la columna ocurren comúnmente en los humanos y han sido definidas de una manera científica muy precisa en la literatura como Complejo de Subluxación Vertebral (CSV).

3. El Complejo de Subluxación Vertebral (CSV) es el resultado del estrés físico, emocional y/o químico y/o trauma. Nuestra forma de vida moderna presenta estos estreses que hacen de la subluxación algo epidémico.

4. El CSV siempre consta de componentes kinesiológicos (biomecánicos/ estructurales) y neurológicos que no pueden ser separados fisiológicamente (ni tampoco su efecto cuerpo-mente).

5. La reducción crónica del movimiento asociado con el CSV resulta en cambios patológicos neuroplásticos que incrementan la nocicepción y reducen la propiocepción (mecano receptores) aferente hacia el Sistema Nervioso Central.

6. Los incrementos en la nocicepción crónica llevan a una sensibilización central y periférica, un espasmo muscular inducido por el simpático y una vasoconstricción que nos lleva a una patología crónica muscular y articular (degeneración de la subluxación/osteoartritis).

7. Un incremento de manera crónica en la nocicepción aferente resulta en un incremento en la respuesta al estrés y a disfunciones relacionadas con el estrés, así como susceptibilidad a enfermarse de manera inconsciente o sin mostrar otros síntomas.

8. El descenso en la propiocepción crónica nos lleva a una menor inhibición de la nocicepción, por lo que la información al cerebelo, médula oblongada y circuitos de la corteza cerebral se ve disminuida. Así, funciones viscerales (incluida la inmunidad), emociones, movimiento, tono muscular y posturas se ven afectadas negativamente.

9. El ajuste quiropráctico restaura la movilidad articular de la columna, la biomecánica de la articulación y el músculo y restaura la información neurológica aferente.

10. El ajuste quiropráctico restaura la salud de la articulación rompiendo las cicatrices del tejido conectivo y crea segmentos neurológicos sanos estimulando la propiocepción (mecanoreceptores). Este proceso requiere de repetición y tiempo para una corrección óptima.

11. El descenso en la nocicepción, normaliza el tono simpático (descenso en el espasmo muscular y vasoconstricción) y normaliza la respuesta al estrés y por lo tanto la respuesta inmunitaria.

12. La normalización de la propiocepción lleva consigo a una coordinación de movimientos, tono muscular, postura, así como emoción, cognición y funciones viscerales.

13. Muchas áreas de estudio incluyendo ciencias neurológicas, neuropsicología, endocrinología, psiconeuroinmunología y educación tienen datos que corroboran que la Quiropráctica es tan importante en la prevención como en el bienestar. Una forma esencial de nutrir el cerebro y funcionamiento del sistema nervioso está basada en el input que reciben el cerebelo-médula oblongada-circuitos de la corteza al normalizar la propiocepción tras los ajustes Quiroprácticos.

14. Independientemente de los síntomas, todo el mundo requiere de exámenes Quiroprácticos regulares para asegurar que este aspecto vital del sistema cuerpo-mente esté funcionando lo mejor posible.

