



**OPTIMA**  
**QUIROPRÁCTICO**

## ¿Qué es la Quiropráctica?

La Quiropráctica es la profesión sanitaria **de primer contacto** que se encarga de detectar, corregir y prevenir las alteraciones mecánicas de **la columna vertebral** en particular, y del sistema neuro-musculo-esqueletico en general.

El quiropráctico corrige las disfunciones articulares, llamadas **subluxaciones vertebrales**, que pueden impedir la homeostasis del cuerpo y provocar enfermedades y dolencias. Se enfoca en la relación entre el sistema nervioso (cerebro, médula, nervios), los otros sistemas del cuerpo y la salud. Trabaja de manera natural, sin el uso de fármacos ni cirugía.

Pone especial énfasis en la **capacidad inherente de curación del organismo** y en el predominio del sistema nervioso en relación con los demás sistemas en cuanto al control del equilibrio general del cuerpo humano u homeostasis. El tratamiento es fundamentalmente manual, siendo característica única de nuestra profesión el **ajuste vertebral manual específico**.

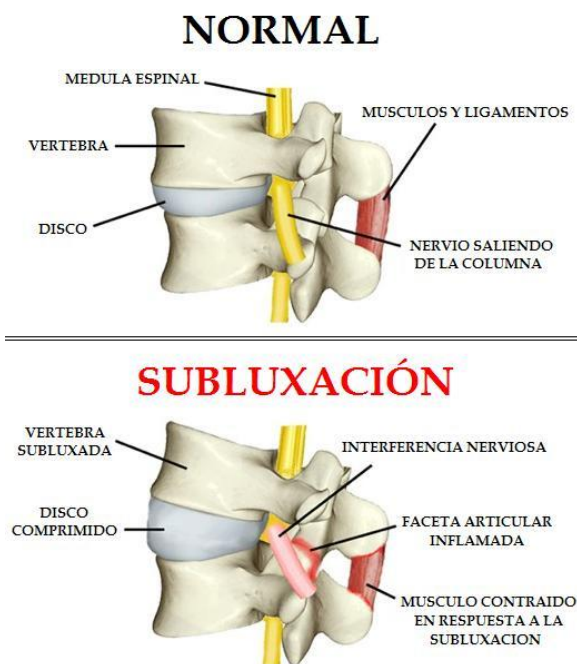
## Subluxación

Para los quiroprácticos, una subluxación es el estado de una o más vértebras de la columna que han perdido su alineación, y por tanto su movimiento y posición óptima.

En un organismo sano, el cerebro envía y recibe impulsos constantemente a cada parte del cuerpo. Células, tejidos y órganos funcionan gracias a estos impulsos.

Cuando existe una subluxación, el espacio por donde sale el nervio se reduce, este queda bajo presión (se comprime y se irrita) y provoca que la información nerviosa que el cerebro debía transmitir se interrumpa, alterando así la comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

Las consecuencias son la pérdida de vitalidad y equilibrio interno, pudiendo producir dolor, y a largo plazo una patología.



## Causas de la subluxación

En la mayoría de los casos, las Subluxaciones se deben a un estrés cualquiera. Entre los más frecuentes, se encuentran el traumatismo cervical al nacer, las caídas, accidentes de automóvil (latigazos), lesiones del deporte, movimientos bruscos y repetitivos, malas posturas, esfuerzos... Además, el estrés mental y tensión nerviosa son también factores muy importantes en la creación o recurrencia de una Subluxación.

La quiropráctica parte de la premisa según la cual la buena salud depende de un sistema nervioso que funcione correctamente.

Una vez detectado los niveles de Subluxación, el objetivo del doctor en quiropráctica consiste en corregirlas mediante ajustes quiroprácticos específicos para restablecer una buena comunicación a través del sistema nervioso y promover el equilibrio y la armonía en el organismo, y por lo tanto, la salud de la persona afectada.

## El ajuste

El ajuste quiropráctico es un movimiento **suave, seguro, indoloro** y **específico** realizado fundamentalmente con las manos. Actualmente existen gran cantidad de técnicas que se adaptan a todo tipo de condiciones y edades.

El objetivo del ajuste es estimular el movimiento natural de la vértebra bloqueada (subluxada), y de esta manera liberar al nervio irritada y reestablecer el flujo de información nerviosa hacia todo el cuerpo.

## ¿Cómo es el proceso?

Los resultados son más perceptibles cuando el paciente acude a consulta inmediatamente después de notar que tenía dolores o problemas de salud ligados al sistema nervioso.

Desgraciadamente, los pacientes acuden al quiropráctico tras largos meses o años de sufrir la enfermedad. Ésta ha tardado un cierto tiempo en desarrollarse y tardará también un cierto tiempo en corregirse.

**Algo que la quiropráctica ofrece y que los demás servicios sanitarios no aportan es la corrección de los puntos que originan el dolor o enfermedad y no sólo el tratamiento de los síntomas.** Si tomas una aspirina o un relajante muscular para el

dolor de espalda podrás notar una mejoría pero para un corto plazo; tan pronto como el efecto de la medicina se haya disipado volverá el dolor. **Con la quiropráctica lo que hacemos es corregir y hacer desaparecer la causa del dolor y no simplemente disimularlo.** Cuando la causa se elimina ya no hay que recurrir a medicamentos.

El cuidado quiropráctico se puede dividir en tres fases:

- 1) Fase inicial (alivio)
- 2) Reconstrucción (Corrección)
- 3) Mantenimiento/Prevención

### **1) Fase Inicial**

Inicialmente, se empieza el cuidado con visitas más próximas entre ellas para preparar su columna vertebral y el sistema nervioso.

A menudo se puede observar una mejoría después de la primera sesión. A pesar de ello, la columna vertebral lleva soportando esta estructura biomecánica imperfecta largos años y tiende a volver a su sitio. Hay que reeducar la columna y el sistema nervioso en una nueva conducta; el tiempo que dicho proceso lleve dependerá de cada persona.

### **2) Reconstrucción**

En esta fase, el cuerpo ya ha empezado a reaccionar de forma favorable.

Muchos pacientes piensan que cuando remite el dolor esto será definitivo, pero sin rehabilitación éste no tarda en volver a hacer acto de aparición, sobre todo después de un esfuerzo o mala postura, y posiblemente con una intensidad parecida a la que tenía al comienzo; normalmente si volvemos a corregir la estructura la recuperación del cuerpo es más rápida que antes, pero no es inmediata.

Con una adecuada rehabilitación el dolor desaparece o remite ostensiblemente. En este momento es cuando se trata de conseguir que la columna se ajuste de manera definitiva y que las visitas al quiropráctico se vayan espaciando cada vez más.

Únicamente el 30% del sistema nervioso se encuentra directamente relacionado con el campo sensorial. Es por esta razón que se puede sufrir un deterioro del sistema nervioso (subluxación) sin tener por ello que presentar síntomas del dolor. Aquella zona que viene sufriendo subluxaciones continuará estando afectada sin presentar ningún síntoma de dolor hasta que se haya terminado el proceso de rehabilitación.

No obstante, si el paciente decide interrumpir los cuidados después de que su dolor haya desaparecido, volverán a emerger síntomas avisando de una nueva subluxación. Por ello recomendamos que el paciente complete el proceso de rehabilitación.

### 3) Mantenimiento / Prevención

Una vez conseguida la recuperación óptima, es recomendable visitas periódicas. Sin alguna forma de mantenimiento / prevención son susceptibles de reaparecer.



## La Quiropráctica es para Todos

En realidad uno no necesita sentir dolor o tener problemas de salud para acudir al quiropráctico; basta querer que el cuerpo funcione al 100%.

**Bebés, niños y adolescentes:** en el nacimiento y durante su crecimiento las caídas, resbalones, mochilas pesadas y muchas horas sentados pueden llevar a efectos negativos en su columna vertebral y en su desarrollo.

La quiropráctica optimiza su sistema nervioso y así se desarrollan toda la vitalidad y equilibrio para su presente y su futuro.

Los beneficios que obtienen los niños son menos cólicos, mejor descanso, sistema inmunitario más fuerte, menos resfriados y bronquitis

Existen pruebas de que los ajustes son muy beneficiosos para los niños con infecciones de oído, especialmente en casos de otitis crónica. Los ajustes son más efectivos y no acarrearán ningún efecto secundario asociado normalmente a la medicina tradicional.

Los preadolescentes representan uno de los grupos más importantes de tratar con la quiropráctica. La escoliosis se puede detectar en una etapa muy temprana y muchos de sus síntomas se pueden reducir e incluso detener con la ayuda de la quiropráctica.

En la **edad adulta**; el estrés emocional, los embarazos, las caídas, accidentes, malas posturas, pesos... hace que aparezcan subluxaciones.

Las personas que se cuidan con quiropráctica mejoran el funcionamiento de todos sus órganos y sistemas y esto les capacita para disfrutar de la vida de forma plena y sin limitaciones para llegar a la tercera edad con equilibrio físico y mental.

La **tercera edad**, ayudando a tener mayor equilibrio y coordinación, de vital importancia para prolongar la movilidad y mejorar el ritmo de vida.

**Deportistas**, la quiropráctica pone énfasis en mantener todos los sistemas del cuerpo funcionando de manera eficiente, con el fin de que el deportista goce del máximo rendimiento, sufra el mínimo riesgo de lesiones y cuente con una capacidad de recuperación rápida.

***“Dependiendo de la edad y la condición, el quiropráctico adapta las técnicas de ajuste para que obtener los mejores resultados”***

## **Beneficios de la Quiropráctica**

- Reduce el dolor y molestias crónicas (ciática, migrañas, mareos, dolores de espalda, túnel carpiano, lumbalgias...)
- Aumenta la energía y la vitalidad
- Mejora el rendimiento físico e intelectual
- Mejora el descanso, reduce la ansiedad y el estrés

- Favorece un mejor embarazo y parto
- Reduce el uso de medicamentos
- Mejora las defensas
- Mayor capacidad física

### **Consecuencias de no prestarle atención a su problema**

- Mayor deterioro de la columna vertebral que irá acompañado de síntomas cada vez más frecuentes y que producirá una variedad de problemas de salud, así como la pérdida de función y movilidad
- Compresión de la cavidad torácica disminuyendo así la capacidad respiratoria de los pulmones. Menos oxígeno en el cuerpo significa menos vitalidad y menos capacidad de recuperación de las células
- Continuo deterioro de aquellos órganos a los cuales la información regenerativa del cerebro no esté llegando correctamente
- Continuo decrecimiento en las funciones físicas y mentales debido a un desequilibrio químico continuado.

### **“Más vale prevenir que curar”**

El cuidado quiropráctico puede en algunos casos disminuir la evolución y/o rapidez del desgaste articular, mejorando la postura, manteniendo un buen equilibrio de la tensión muscular y conservando un movimiento articular más libre.

Pero la mejor forma de evitar daños (a veces irreparables), es a través de la prevención con chequeos espinales quiroprácticos regulares. Estas revisiones quiroprácticas se aconsejan para todas las edades. Ayudan a mantener una buena higiene espinal a lo largo de su vida y aseguran que no vayan reapareciendo las subluxaciones crónicas.