

# *¿COMO EVITAR NATURALMENTE LOS DOLORES?*



## CONSIDERACIONES DEL AUTOR

Virginie Robin Jahard, doctora en quiropráctica.



Mi trayectoria es la de una adolescente cuyo padre estaba incapacitado por una hernia discal lumbar que no se podía operar.

Después de meses de auténtica agonía por ciática, mi padre llegó entre las manos de un doctor quiropráctico que le devolvió la vida. Esta recuperación se convirtió en mi vocación. Me quede impresionada por esta profesión tan desconocida y como unos gestos tan sencillos podían cambiar, en cuestión de segundos, lo que parecía una fatalidad. A partir de ese momento, la quiropráctica se convirtió en nuestra medicina de cabecera. No entraban casi medicamentos en casa y la decisión de estudiar la quiropráctica fue evidente.

Desde entonces, mi filosofía de vida es pensar que **después de lo malo que nos pueda ocurrir en la vida hay algo bueno que brotara**; aunque en un principio nos cueste creerlo. Además, este pensamiento a lo menos sirve para aligerar la desesperación cuando la haya.

Cuando pise la universidad de quiropráctica en París en el año 1990 supe que era mi sitio, que yo había nacido para ello.

### *Un quiropráctico se hace toda su vida*

- Descubrí que la quiropráctica no era una medicina complementaria: sería complementaria a la medicina en la cual el médico mira más su pantalla de ordenador que a su paciente???! A la medicina cuyo medico no examina su paciente???!  
Tan poco es una medicina alternativa: **Medicina solo hay una: la que cura**
- Aprendí a respetar la capacidad innata (o inteligencia) del cuerpo a curarse a sí mismo.

- Comprendí que la mejor alternativa terapéutica será siempre la más segura, comenzando siempre que sea posible por medidas no farmacológicas, por terapias conservativas como son las terapias manuales que permiten al cuerpo recuperar su función. Vale la pena empezar por lo sencillo, “lo que tenemos a mano” (además resulta ser más económico) y reservar los tratamientos invasivos para cuando no haya otra solución. Respetar el principio de Hipócrates el padre de la medicina moderna: “**primum non nocere**” que se traduce al castellano por “lo primero es no hacer daño”.
- Me enseñaron, con los ajustes quiroprácticos, el arte de optimizar el funcionamiento del sistema nervioso permitiendo que el cuerpo funcione de manera óptima.

Soy de la generación de los bebés, cuyos padres que se lo podían permitir, los alimentaban con leche industrial en vez de leche materna. Con la creencia de que lo moderno era mejor. Ahora se ha comprobado que no es así: la naturaleza es muy sabia.

Se acabaron esos años de medicalización de la sociedad. Se tienen que tomar decisiones compartidas paciente/terapeuta con una comunicación bidireccional. El paciente es parte de la solución; ya no es un sujeto pasivo a quien se le administra una medicina. Nos tenemos que re-apoderar de la responsabilidad de nuestra salud y las alternativas terapéuticas son múltiples. Desde la lectura de un libro, el ejercicio, la nutrición, la relajación, la meditación, el arte y un largo etc..... Sin olvidarnos de los ajustes quiroprácticos.

*La quiropráctica es virtuosa, segura, cuidadosa y efectiva.*

La quiropráctica, con otros hábitos saludables que comentaremos a continuación, permite sacar una **versión 3.0 de la salud humana**.

Espero a través de esta guía, fruto de mi trayectoria profesional de 26 años, poder transmitir conceptos vitales. La quiropráctica es mucho más que estos movimientos sutiles por los cuales se conocen a los doctores en quiropráctica. Es una filosofía holística que entiende al ser humano en su globalidad y en todas sus dimensiones: físicas, emocionales, químicas...

## 1. MEJORA TU POSTURA



¿Alguna vez se te ha pasado por la cabeza que tu postura podría ser la causa principal de tus dolores? Tu cabeza pesa tanto como una bola de bolos y si todos los días la llevas sobre tus hombros de una manera INCORRECTA, ¿te imaginas lo que puede llegar a hacer con todos tus músculos, articulaciones, ligamentos y nervios?

Asegúrate de que cuando estés sentado o de pie tienes que **relajar los hombros hacia atrás y hacia abajo, estirando la cabeza hacia el techo. Mete la barbilla ligeramente hacia dentro y observa si puedes alinear el lóbulo de tu oreja con la punta de tu hombro.** ¡Esa es la posición correcta de tu cabeza!



## 2. COMPRUEBA TU TECNOLOGÍA



¿Sabías que las nuevas tecnologías son, en la actualidad, unas de las principales causas de los problemas posturales y de muchos dolores? Las horas que pasas frente al ordenador, o encorvado en tu sofá están contribuyendo a aumentar la tensión en tu columna vertebral, lo que es muy posible que te esté provocando bloqueos y desgastes.

**Al usar tu teléfono o tablet debes intentar llevarlo a la altura de tus ojos** para reducir la fuerza que está llegando a tu cuello. Asegúrate de sostener correctamente el teléfono junto a la oreja al realizar llamadas de teléfono y no doblar el cuello hacia un lado para sostenerlo entre la oreja y el hombro; y mejor aún, si puedes usar los auriculares.



Cuando utilices el ordenador, asegúrate de tener **la parte superior de tu pantalla a la altura de tus ojos**. Lo puedes hacer adquiriendo un elevador para tu portátil u ordenador para así ajustar la altura de la pantalla o simplemente colocando algunos libros debajo para así poder subir la altura.

### **3. ALIMÉNTATE DE MANERA CORRECTA**



Hacer comidas con un alto contenido en azúcares o con alimentos procesados, hacer dietas o saltarte algunas comidas pueden contribuir a una caída o un aumento repentino de los niveles de azúcar en sangre. Esto, a su vez, podría causarte un estrés químico y una inflamación.

La mejor manera de tener bajo control los niveles de glucosa en sangre es hacer comidas en cantidades pequeñas y regulares que se hayan preparados con ingredientes naturales (orgánicos si es posible). Evita los alimentos envasados que estén demasiado procesados, ya que los ingredientes que contienen carecen de los nutrientes que tu cuerpo necesita.

Empieza todas tus comidas por ensaladas.

Intenta reemplazar el azúcar refinado por alternativas saludables, como la miel orgánica o dátiles.

Si se te apetece algo dulce, intenta tomar algo de fruta fresca o frutos secos.





Tienes antojo de bollería de media tarde?

Si quieres un pastel, haz una coca casera con frutas y **harina integral**, tipo coca de manzana CON MUHA MANZANA! O una coca de zanahoria. No tendrá ningún aditivo proinflamatorio.

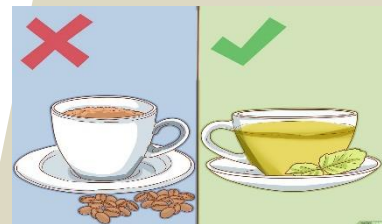
*Parte del azúcar lo puedes sustituir por dátiles.*

## 4. BEBE AGUA Y BRILLA SALUDABLEMENTE

La falta de agua es un detonante común para muchas personas que sufren de dolores de cabeza y migrañas. La deshidratación se puede deber también a tomar DEMASIADA cafeína. ¡! Redúcela y aumenta la ingesta de agua, en pequeñas cantidades y a menudo durante el día. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá de varias formas!

*Hasta el aspecto de la piel se beneficiará*

Sustituye el café, el té, las bebidas energéticas y los refrescos por agua o infusiones (ej: tomillo, manzanilla, tila, roibos o té verde)



## 5. DUERME PROFUNDAMENTE

¿Sabías que un tercio de tu vida lo pasas en la cama? Dormir en una posición correcta es fundamental para una buena alineación de la columna. Y no solo por esto, ya que Los patrones de sueño alterados y la fatiga pueden ser también importante desencadenantes de dolores.

Respetar tus ritmos biológicos yendo a la cama antes de las doce de la noche, aunque no tengas sueño.

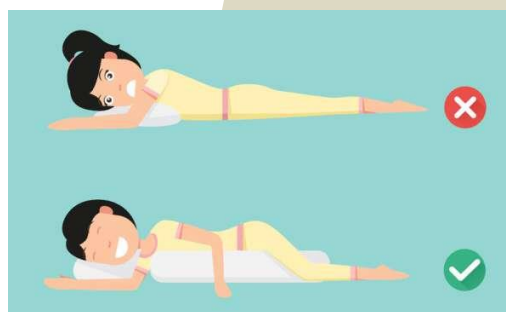


Y si dormir siempre te ha supuesto un problema, prueba con estos consejos

- Apaga las luces antes de acostarte y evita mirar cualquier pantalla (TV, ordenador, teléfono móvil) una hora antes de ir a dormir. Esta luz engaña al cuerpo haciéndole creer que todavía es de día y por eso no se **“apaga” tu cerebro**.
- Prueba escuchar algo de música relajante o haz una meditación
- Prueba el **aceite esencial de lavanda**: lo pones en un pañuelo debajo de tu almohada y lo respiras para conciliar el sueño a principio o durante la noche cada vez que te haga falta.

También La **melatonina** es de gran ayuda a la hora de facilitar el sueño y no tiene efectos secundarios negativos para tu salud.

Dormir en una posición natural y neutra manteniendo la curva normal de la columna es fundamental. Dormir boca abajo es la peor posición para tu columna, ya que colocas el cuello en una curva antinatural y aumenta la tensión en la zona lumbar.



Asegúrate de que tu almohada apoya la curva natural de tu cuello.

## 6. MODIFICA LA FORMA EN LA QUE LLEVAS EL BOLSO

Los humanos somos criaturas de hábitos, por lo que muchos de nosotros, al llevar nuestros bolsos o maletas, siempre los cargamos sobre el mismo hombro, generando una tensión repetitiva en el cuello y ese hombro. Tu bolso no debe exceder más del 10% de tu peso corporal.

Cuando lleves un bolso con correas cortas, colócalo sobre tu hombro y mételo debajo del brazo cerca de tu cuerpo.

Si llevas un bolso con correas largas, colócalo sobre el hombro opuesto (cruzado). De esta forma, tus hombros no se contraerán para evitar que el bolso se caiga.

Intenta cambiar de hombro de vez en cuando para evitar los esfuerzos repetitivos.

## 7. REDUCE EL ESTRÉS

El estrés es un factor crucial cuando hablamos de dolores. En esta época en la que todos vivimos vidas caóticas a velocidad de vértigo, tomarte 10 minutos de tu apretada agenda puede ahorrarte horas al final del día, ¡Especialmente si vas a lograr evitar ese dolor!

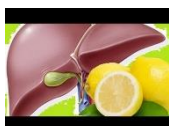
Hoy en día se pueden descargar muchas apps de **meditación y mindfulness**, con una meditación guiada de 2 minutos para principiantes hasta otras de una hora para los más experimentados. Muchos empresarios y atletas de éxito han descubierto los beneficios de la meditación y el *mindfulness*, ¿por qué no lo pones hoy en práctica y ves cómo desaparece el estrés?

Cuando notes tensión, no te dejes superar: otórgate unos minutos para respirar hondo. Disfrutando del momento. Además de evitarte tensiones y te ahorrara conflictos

***¡PRIMERO RESPIRA LUEGO ACTUA!***



## 8. HAZ UNA LIMPIEZA BILIAR CASERA



Los quiroprácticos nos hemos dado cuenta que los disfuncionamientos de la vesícula biliar (atascos, arenillas, piedras) pueden ser causantes de toda clase de dolores.

Por ellos aconsejamos hacernos unos remedios caseros para estimular nuestra vesícula.

Uno de ello es tomar un zumo de manzana casero recién exprimido, por la mañana en ayunas y otro antes de acostarnos durante 2 semanas



El otro es tomar una cuchara de aceite de oliva virgen exprimida en frío con 4 o 5 gotas de limón en ayunas por la mañana y antes de acostarse durante 2 semanas.



## 9. MUEVETE

Es importante caminar todos los días. Es una rutina que mejora en gran medida el riego sanguíneo y la presión arterial. Además, ayuda a mantener el peso y la agilidad, a fortalecer el corazón, prevenir la osteoporosis y tonificar el cuerpo. En definitiva, caminar es una de las actividades más completas y eficaces.

**Adapta el ritmo, si prefieres desconectar iras más lento y disfrutaras del entorno. Si quieres estimular tu sistema cardio respiratorio iras más a prisa.**

**Añade unos ejercicios**

para movilizar las

articulaciones que no

estén movilizadas

durante tu paseo. Hazte

una pequeña rutina para

estirar y descomprimir tu

columna vertebral y tus

articulaciones con mucho

cariño y sin sobrepasar el

umbral del dolor.

Haz algunos ejercicios

para fortalecer la faja

abdominal



## 10. REDUCE TU CONSUMO DE ANTIINFLAMATORIOS

Los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) ayudan a aliviar el dolor y la inflamación, pero **no curan la causa del problema.**

Los dolores no vienen de la falta de ibuprofeno en el cuerpo ;)

Los antiinflamatorios más conocidos, como el ibuprofeno, el naproxeno o la aspirina. Se pueden encontrar en el mercado con estos nombres: aceclofenaco; aspirina o ácido acetilsalicílico; celecoxib; dexibuprofeno; dexketoprofeno; diclofenaco; etoricoxib; ibuprofeno; indometacina; isonixina; ketoprofeno; ketorolaco; lornoxicam; ácido mefenámico, meloxicam; nabumetona; naproxeno; ácido niflúmico; parecoxib; piroxicam; sulindaco; tenoxicam; tolmetina.

Aunque son menos dañinos que los antiinflamatorios esteroideos o corticosteroides, también pueden producir efectos secundarios.

*Los efectos secundarios pueden aparecer en cualquier momento mientras estés tomando un medicamento de este tipo, pero cuanto más tiempo lo estés tomando y cuanto más alta sea la dosis, mayor es la probabilidad de que aparezcan.*

El efecto adverso más frecuente asociado a su uso se relaciona con la **irritación del tubo digestivo**. La mayoría de las veces es leve y no da síntomas, pero puede llegar a ser muy grave, provocando dolor, ardor e incluso, sangrado de la mucosa del aparato digestivo. **Hasta un 10 % de las personas que toman un AINE pueden presentar estas complicaciones, siendo esta cifra aún mayor en los ancianos.**

**Otros efectos secundarios son: hipertensión arterial, retención de líquidos (con hinchazón, por ejemplo, en pies, tobillos y manos), problemas renales, problemas cardíacos o erupciones.**



Los quiroprácticos observan la alineación de la columna vertebral y se aseguran de que tu sistema nervioso está funcionando de manera óptima. No hay mejor manera que hacerte un estudio quiropráctico para ver cuál es la causa principal de esos dolores ¡y al final la mejor manera de olvidarte de ellos!

## 11. CONCLUSIÓN

¡Aquí los tienes! ¡Los 10 mejores consejos para lidiar HOY con los dolores de una manera segura y efectiva!

Y no solo esto, sino que estos consejos tendrán beneficios positivos en tu calidad de vida y vitalidad en general. Podría entrar en muchos más detalles, pero **si por ahora todos los días aplicas estos conceptos básicos con diligencia, observarás cambios radicales en tu vida.**

*¡Ahora todo lo que tienes que hacer es ir a ver a tu quiropráctico y que te haga un estudio!*

## --- BONUS ---

El quiropráctico ha demostrado su efectividad a la hora de combatir y reducir los dolores del aparato locomotor y sus consecuencias sobre el sistema nervioso. Muchos de los pacientes que han pasado por nuestros centros de Denia y Gata de Gorgos lo pueden certificar.

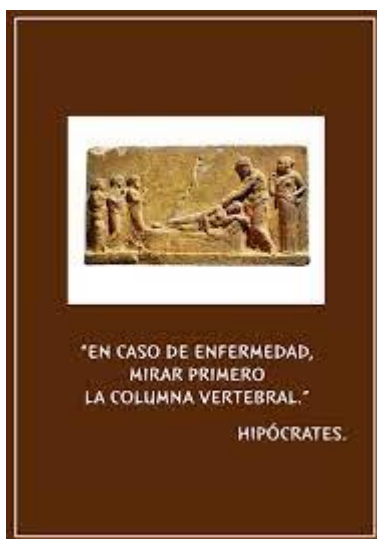
El quiropráctico no combate el dolor. Busca la causa, que en muchos de los casos puede ser una subluxación vertebral.

La misma está creando una interferencia a nivel del sistema nervioso, que provoca los citados dolores. El quiropráctico reduce la presión sobre esta inflamación en los nervios y es así como se alivian los dolores.

Si no se elimina esta interferencia, no se está tratando la causa del problema y lo más normal es que los dolores persisten o regresen y la salud se vea afectada.

Los tratamientos quiroprácticos disminuyen el uso de medicación.

También el bolsillo se ve recompensado reduciendo el alto coste económico de las bajas laborales



*Las subluxaciones vertebrales y periféricas alteran el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo.*

*El objetivo de la Quiropráctica es analizarlas, detectarlas y corregirlas para lograr restaurar un estado de salud normal.*

## **OTRAS VENTAJAS Y BENEFICIOS DE LA QUIROPRÁCTICA:**

- 1. Alivia los problemas de espalda y articulaciones***
- 2. Previene y cuida las lesiones***
- 3. Optimiza la salud de manera natural y efectiva***
- 4. No tiene efectos secundarios porque no utiliza medicamentos***
- 5. Es apta para todas las edades***
- 6. Es una forma natural de reducir el estrés y la ansiedad***
- 7. Mejora la biomecánica del cuerpo disminuyendo el desgaste ocasionado con el paso del tiempo y reduce o elimina la medicación y las bajas laborales.***

Y eso es la exclusividad de los doctores en quiropráctica. Nadie más se dedica a ello.

Eso explica la infinidad de casos de éxito (que pueden incluso parecer milagros) entre aquellos pacientes que han acudido a nuestros centros De Denia y Gata de Gorgos.

Nos pienses que como has acudido a quiromasajistas, fisioterapeutas, osteópatas, traumatólogos, especialista del aparato locomotor etc.... tu caso no tiene solución.

Date una oportunidad y acude a un quiropráctico.

Dedicada a Restaurar tu Salud,

***Virginie Robin,  
Doctora en Quiropráctica***



# Descargo de Responsabilidad en los Consejos de Salud

Hacemos todo lo posible para asegurarnos de que se representan con precisión los consejos y las recomendaciones sobre las lesiones que se muestran en esta guía.

**LA QUIROPRÁCTICA**, a pesar de estar reconocida como profesión sanitaria por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), y de tener carácter sanitario en la mayoría de los países desarrollados del Mundo, entre ellos países europeos como Reino Unido, Francia, Portugal, Italia, Dinamarca o Suiza, y en algunos de ellos con reconocimiento de profesión sanitaria de salud básica, **NO ES UNA PROFESIÓN SANITARIA Y NO HA SIDO OBJETO DE REGULACIÓN EXPRESA EN ESPAÑA.**

Al ser la normativa sanitaria una cuestión de Derecho interno y reservado a la Soberanía de cada País miembro de la UE, la profesión quiropráctica en España se encuentra en una situación de vacío normativo. Desde la Asociación Española de Quiroprácticos (A.E.Q.) se ha solicitado ante las Cortes y los Ministerios competentes en materia de Sanidad y Educación que el Parlamento impulse el proceso legislativo que reconozca el carácter sanitario y la sustantividad propia de la profesión quiropráctica. En los países que cuentan con regulación legal, la licenciatura en Quiropráctica se obtiene al finalizar los programas educativos de 5 o 6 años.

Dos instituciones españolas, el Real Centro Universitario María Cristina de Madrid (UCR) y el Barcelona College of Chiropractic (BCC), ofrecen programas (TÍTULOS PROPIOS, NO OFICIALES) de cinco años de duración para la formación y el ejercicio de la quiropráctica, a la espera de que se reconozca legalmente esta profesión en España. Mientras tanto, dichos títulos cumplen todos los estándares de calidad y excelencia que exige el Consejo de Educación Quiropráctica Europeo (E.C.C.E.) , y paradójicamente, los titulados españoles podrán ejercer como profesionales sanitarios en otros países como Estados Unidos, Francia o Inglaterra, pero no en el suyo propio. La A.E.Q. fue creada y reconocida por el Ministerio del Interior en 1986, incluye a 200 miembros que posean un título universitario reconocido por el Consejo de Educación Quiropráctica Europeo, lo que garantiza el cumplimiento de los más altos estándares de calidad en el ejercicio de esta profesión a nivel Europeo, pero lamentablemente, hasta la fecha, nuestros títulos y diplomas **NO SON TÍTULOS OFICIALES EN ESPAÑA.**

Si estás siendo atendido por un quiropráctico verifica y comprueba que sea miembro de la A.E.Q. en el apartado "Busca un quiropráctico" de su página web: <http://www.quiropractica-aeq.com>, de ese modo tendrás la garantía de que cumpla los estándares de calidad establecidos por E.C.C.E.. La regulación de la quiropráctica en España es una cuestión de oportunidad política, pero mientras tanto, los profesionales quiroprácticos que cumplen los requisitos establecidos por los Estatutos de la A.E.Q. se encuentran en una situación de inseguridad jurídica y agravio comparativo con otros profesionales de otros países europeos, pudiendo ocurrir que los ciudadanos sean tratados por presuntos quiroprácticos que no cumplan los estándares mínimos de calidad exigibles internacionalmente.