

# Vida saludable

Información para el paciente traída a usted por la Asociación Americana de la Quiropráctica

## El dolor de espalda y la quiropráxia

El poder caminar sobre dos pies tiene sus ventajas, pero también pone intensa presión en su columna, músculos y huesos. Si a este factor añadimos mala postura al sentarse o tratar de levantar o alcanzar algo, más el uso diario de su cuerpo al trabajar y llevar a cabo sus actividades diarias, esto nos da la receta perfecta para tener dolor de espalda. Es por esto que el dolor de espalda es la 2da razón mas común por la que las personas visitan al médico. La primera razón siendo las infecciones de las vías respiratorias. Según los expertos, es un hecho que hasta el 80% de nosotros sufriremos de dolor de espalda alguna vez en nuestras vidas.

Problemas de la espalda son parte del diario vivir. Estos pueden causar dolores agudos o crónicos que pueden ser acompañados de sensaciones de adormecimiento, cosquillero, hormiguero, pinchazos o ardor. Es posible que también sienta debilidad, fatiga, y dolor en su cadera y extremidades inferiores, una condición llamada ciática. Su columna es muy eficiente al tratar con malestares de su espalda. Hay condiciones que se mejoran en uno o dos días aunque el dolor puede ser que continúe. Aun no se sabe con certeza el porque de este fenómeno, aunque investigadores sospechan que es debido al stress y la falta de actividad del paciente por temor de lastimarse más. Es esta falta de actividad la cual resulta en el empeoramiento del dolor.

### Consejos para prevenir el dolor de espalda:

- Mantenga un peso y dieta saludable.
- Mantengase activo – bajo la supervisión de su doctor/a quiropráctico/a.
- Evite inactividad o descanso en cama prolongado.
- Estírese antes de hacer ejercicio u otra actividad física como el trabajar en su jardín.
- Mantenga postura correcta.

- Vista con zapatos cómodos y de bajo talón.
- Duerma en un colchón de firmeza mediana para evitar curvaturas acentuadas en su columna vertebral.
- Asegurese de levantar objetos doblando sus rodillas, manteniendo el objeto cerca de su cuerpo, y evitando el rotar su cuerpo hasta que se encuentre completamente de pie.
- Pare el fumar. El fumar obstruye la circulación, privando así los tejidos de la espina dorsal de oxígeno y nutrientes.
- Consulte con su doctor/a quiropráctico/a para asegurarse de que su estación de trabajo esté en conformidad con las dimensiones de su cuerpo y ergonómicamente correcta.

### Tratamiento quiropráctico para dolores de espalda

Si usted tiene dolor de espalda, consulte con su doctor/a quiropráctico/a. Mas de 30 millones de ciudadanos necesitaron tratamiento quiropráctico el año pasado. Estudios pasados indican que pacientes estan muy contentos con los tratamientos quiroprácticos que han recibido.

Con un completo conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, los doctores quiroprácticos pueden diagnosticar y tomar la acción necesaria para corregir problemas por medio del uso de ajustes de la columna vertebral, consejos de nutrición y cambios de su estilo de vida, y otros recursos naturales.

El ajuste y manipulación de la columna vertebral es la más importante forma, y la más recomendada por varias juntas de protección al trabajador estatales para rehabilitar a los empleados lastimados. Estas son precisamente las técnicas que los doctores quiroprácticos

### Para seleccionar un/a doctor/a quiropráctico/a:

Platique con sus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Las mejores referencias vienen de pacientes satisfechos.

Hable con su doctor/a. Su doctor/a quiropráctico/a esta disponible para contestar sus preguntas y poder conversar con usted acerca de sus inquietudes y su plan de tratamiento.

utilizan para tratar los síntomas de dolor de espalda. Varios estudios e investigaciones han demostrado que la terapia manual y ajustes de la columna vertebral no solo son seguros y efectivos sino también reducen costos permitiendo el retorno de trabajadores a sus lugares de empleo en menos tiempo. Esto es en comparación al uso de otras formas de tratamiento. Un estudio médico reciente indicó que la manipulación manual de la columna vertebral ofrece más rápida mejoría en casos de dolores de espalda crónicos que el uso de medicamentos.

### Los 5 trabajos más responsables de causar dolor de espalda

Una reciente encuesta informal señaló que las siguientes 10 ocupaciones son las causantes de más stres y tensión en los músculos de la espalda.

**Granjeros** constantemente levantan equipo y bolsas de granos pesados. Granjeros también conducen tractores que halan equipo el cual los hace torcer sus cuerpos al tener que ver hacia atrás.

**Oficiales de policia** pasan sentados en sus carros de patrulla por largos periodos de tiempo, lo cual perjudica la espalda. Hay ocasiones en las cuales los oficiales tienen que repentinamente entrar en acción y son sujetos a movimientos que causan tensión en sus espal-

das. Oficiales también cargan equipo que llega a pesar hasta 40 libras. Este peso excesivo puede causar síntomas de dolor de espalda crónico.

**Jardineros** son los trabajadores que levantan objetos más pesados que ninguna otra ocupación. Las carretillas que usan son responsables de torcer y doblar el cuerpo en formas que definitivamente resultan en problemas de la espalda.

**Trabajadores de construcción** martillean, levantan materiales pesados, trabajan con hierro, soldean, mueven columnas de acero, etc. Actividades que requieren el asumir posiciones que afectan no solo la espalda sino el cuerpo entero.

**Choferes de camiones** aguantan la constante presión y vibración de sus vehiculos dañando así sus espaldas. El estar sentado por mucho tiempo pone presión en la columna vertebral resultando en la degeneración de los discos intervertebrales. Esta situación es más evidente entre los choferes que conducen camiones de carga líquida. Siempre que el camión para repentinamente, el líquido golpea hacia el frente y hacia atrás de el contenedor transmitiendo este impacto al chofer. El hecho de que choferes siempre estan conduciendo de un lugar a otro significa que la dieta de ellos no es adecuada, siendo esto un factor más que contribulle a los problemas de espalda. ■

*Traducido por: Manuel Enrique Flores, DC*



#### ASOCIACIÓN QUIROPRÁCTICA AMERICANA

Para más información concerniente a la prevención y mantenimiento de su salud, o para localizar un/a doctor/a quiropráctico/a cerca de usted, vea la sección de información al paciente en la pagina web [www.acatoday.org](http://www.acatoday.org) o lláme al 800-986-4636.