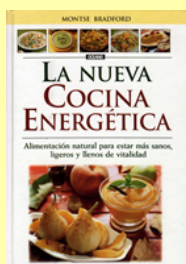




Las estadísticas muestran que la fibromialgia es uno de los dolores músculo-esqueléticos o desórdenes de fatiga más comunes en los países desarrollados, afectando a más del 10% de la población. Aunque las causas de esta dolencia no se entienden totalmente, cada vez más pacientes que sufren de tal “enfermedad” acuden a quiroprácticos de todos los países y **obtienen resultados positivos**. ¿Qué es entonces la fibromialgia y cómo puede ayudar la Quiropráctica? Éste es el tema de este mes. También expondremos qué **hábitos diarios** básicos recomendamos practicar para mejorar y mantener una buena calidad de vida.

Recomendamos este libro



¿Cómo adoptar una dieta sana, equilibrada y, sobre todo, revitalizante y energética? **Montse Bradford** nos descubre los secretos en este libro.

A través de la dieta se pueden aliviar el estrés y la tensión, además de evitar los trastornos y enfermedades más comunes.

Con “**La nueva cocina energética**” aprendes a planificar un menú personalizado y adaptado a las diferentes estaciones del año.

Si escuchas tu organismo reconocerás tus necesidades internas y encontrarás la armonía con los ingredientes culinarios más variados, saludables y sabrosos.

”La nueva cocina energética” nos ofrece las recetas más originales y sabrosas, los menús mejor adaptados a cada situación y la alimentación más adecuada para cada edad.

Descubre la alquimia de los alimentos y la forma en que te ayudan a vivir en equilibrio y armonía.

FIBROMIALGIA

La palabra fibromialgia (FM) es un término acuñado en 1976:

- Del latín: *fibra* = tejido conjuntivo
- Del griego: *myo* = músculo
algia = dolor

Se refiere a un grupo de síntomas y trastornos músculo-esqueléticos poco entendidos que se caracterizan fundamentalmente por:

- Dolor persistente
- Fatiga extrema
- Mareos
- Rigidez de intensidad variable de los músculos, tendones y tejido blando circundante.

Y un amplio rango de otros síntomas incluyendo:

- Psicológicos, como depresión
- Dificultades para dormir
- Rigidez matutina
- Dolores de cabeza
- Problemas de memoria
- Colon irritable

Es un trastorno no contagioso que, debido a razones indeterminadas, más del 90% de las personas que la desarrollan son mujeres.

Las personas que sufren de FM normalmente prueban tratamientos médicos comunes como analgésicos, relajantes musculares, antidepresivos, pastillas para dormir, inyecciones de cortisona y en casos extremos cirugía.

Desafortunadamente, el “Physician’s Desk Reference” o “vadevecum” revelan que el uso de fármacos para tratar la FM puede causar efectos secundarios peligrosos.



LAS BASES DE LA FIBROMIALGIA

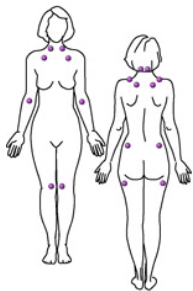
Las últimas investigaciones han demostrado que el estrés es un importante factor que predispone al desarrollo de la fibromialgia. Lo mismo ocurre con las dos siguientes enfermedades que tienen las mismas características (predominante en las mujeres, fatiga crónica, desorden del sueño, intestino irritable etc.):

- Lupus Eritematoso Sistémico o Lupus.
- Síndrome de Fatiga Crónica.

Las 3 condiciones vienen de una respuesta anormal del cuerpo a un estrés. Si con Lupus es el sistema inmunológico el que se encuentra afectado causando una reacción autoinmune del cuerpo, en la FM se notan anomalías metabólicas. Estos cambios metabólicos son el resultado de una disminución del flujo de sangre hasta una parte del cerebro llamada “glándula pituitaria”.

En consecuencia, ocurre una disminución de un número significativo de hormonas importantes, tales como las del crecimiento y de estimulación de la tiroides. Estas variaciones hormonales llevan a una reparación anormal de los músculos, hipotiroidismo y/o pérdida de memoria.

Algunos de los cambios más notables en la FM se dan directamente en los músculos donde hay una acumulación importante de una proteína llamada “ground substance”. Esta proteína suele estar en los músculos, huesos y tejidos conectivos de todo el cuerpo y es el responsable de fortalecer los tejidos. En una persona sana, cuando un músculo está dañado, el tejido muscular es capaz de regenerarse y curarse por sí solo. Pero en una persona con FM se acumula demasiada proteína en el tejido y junto con el espasmo muscular, crea los “nudos” asociados con la enfermedad.



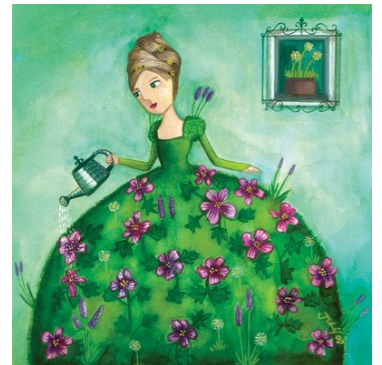
Existen pruebas que determinan si una persona presenta las características de la FM, pero no existe ningún análisis (como en el caso de Lupus) para asegurarlo. Así, a veces la palabra FM está usada incorrectamente. Hay mujeres diagnosticadas con el trastorno sólo porque tienen dolores persistentes en todo el cuerpo y a otras, se les recetan medicamentos como antidepresivos que seguramente tendrán efectos secundarios importantes.

QUIROPRÁCTICA Y FIBROMIALGIA: LA OPCIÓN MÁS NATURAL

Está comprobado que el cuidado quiropráctico combinado con cambios de estilo de vida son muy eficientes y eficaces para disminuir o paliar completamente los dolores de la fibromialgia.

Imaginad una manguera (la médula espinal). Su función es la de llevar agua (mensajes nerviosos) desde su fuente (el cerebro) hasta las plantas (todos los órganos y células del cuerpo). Si ponemos una piedra sobre esta manguera o hacemos un nudo (subluxación vertebral) justo a su comienzo, ¿qué ocurre? Que el flujo de agua disminuye o no fluye en absoluto. Concretamente, la médula espinal no puede transmitir la información necesaria para el buen funcionamiento de cada órgano, tejido o célula del cuerpo. Así ocurren muchos desórdenes, trastornos o enfermedades con varios síntomas, dependiendo del caso.

El papel del Dr. en Quiropráctica es el de quitar la piedra o nudo del camino a fin de permitir un buen flujo de agua/información desde la fuente hasta el resto del cuerpo.



Cuando la subluxación se sitúa al nivel de la 1ª y/o 2ª cervical, además de interferir en los mensajes nerviosos, puede también presionar la arteria vertebral haciendo disminuir el flujo de sangre hasta el cerebro. Esto puede afectar el funcionamiento de la glándula pituitaria y provocar la serie de trastornos nombrados anteriormente.

Además como la FM afecta a los tejidos blandos, notamos una tensión creciente y una pérdida de la flexibilidad natural de los músculos. Esto hace que la columna vertebral pierda movimiento y esta inmovilidad conlleva un reflejo neurológico que causa una tensión muscular aún más fuerte. Es un círculo vicioso que continuará hasta que con el tiempo aumentará el dolor, la tensión muscular, pérdida de movimiento, más dificultades para dormir, etc. De hecho, con los ajustes vertebrales evitamos también que la columna vertebral pierda el movimiento que la caracteriza.

AYUDATE A TI MISMA: CONSEJOS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

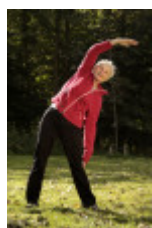
Si sufres de FM, hay cambios simples de estilo de vida que pueden afectarte positivamente. La diferencia entre la gente con FM que se cuida y la que no, es notable. Los primeros sufren menos, son más activos y disfrutan de una calidad de vida mejor, mientras los segundos empeoran día a día.

1. DORMIR BIEN Y SUFICIENTEMENTE



Aunque no resulte fácil ya que el insomnio es un síntoma característico de la FM, dormir bien puede disminuir el dolor y el cansancio asociados a esta dolencia. Mejor evitar el alcohol antes de acostarse o las pastillas que, aunque parecen eficaces, en realidad provocan un sueño profundo, pero sin descanso real y entorpecen el funcionamiento normal del resto del cuerpo. Además alteran la química del entorno celular causándonos más problemas y malestar. Aconsejamos **crear una rutina antes de acostarse**. Algo que permita relajar la mente y el cuerpo para favorecer un entorno tranquilo, propicio a un sueño reparador. Por ejemplo, escuchar música suave, hacer estiramientos, practicar el automasaje y/o respirar profundamente (leed nuestro cuadro sobre la relajación en la página 4).

2. HACER EJERCICIO, ESTIRAR Y MEDITAR



Recomendamos hacer ejercicio regularmente, diaria o semanalmente. Hay investigaciones que han comprobado que el ejercicio aeróbico regular disminuye los síntomas de la fibromialgia. El dolor y el cansancio pueden disminuir las capacidades y las ganas de hacer ejercicio o actividades cada día, pero **es importantísimo ser lo más activo posible**. La mejor manera de empezar un programa de ejercicio es comenzar con algo muy suave como caminar, nadar o practicar yoga. Los ejercicios de impactos fuertes o pesas pueden aumentar las molestias. Así que ¡escucha a tu cuerpo!

3. MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

Como ya hemos dicho anteriormente, la FM es una dolencia relacionada con el estrés, por eso es tan importante mantener una actitud positiva, activa y serena ante la vida. **Nuestros pensamientos influyen directamente en nuestro organismo**. Los pensamientos negativos pueden por ejemplo debilitar el sistema inmunológico, crear contracturas musculares etc. En definitiva nos hacemos más susceptibles ante las enfermedades.

4. COMER BIEN



Nuestros hábitos alimenticios pueden estresarnos o sanarnos. Recomendamos que en la medida de lo posible, consumamos **alimentos biológicos**, cocinados con técnicas adecuadas, comer con moderación y con una regularidad en nuestros horarios, sentados y sin prisas. Debemos aprender a escuchar a nuestro cuerpo para no maltratarlo (todo esto y más se expone en el libro “La Nueva Cocina Energética” que recomendamos en la primera página de este boletín. ¡Te animamos a que lo leas y lo pongas en práctica!)

HILABETE HONETAKO TESTIGANTZA

Lourdes Esnaola naiz eta 48 urte ditut. 40 urte arte nere gorputza oso sasoitsua nuen. 41 urtekin hasi ziren kontuak. Gorputz osoko minbera sentitzen hasi nintzen, azkenean ibili ezinik gelditu nintzelarik. Mila medikuen eskuetatik pasa ondoren ez zekiten zer egin nerek.

Bizitzan gertatzen diren kasualitateak tarteko, lagun batekin etorri nintzen laguntzaile moduan kiropraktikora lehenengo aldiz. Zainketa kiropraktikoa hasi baino lehen 12 pastilla hartzen nituen, 4 urte bajaran pasa ondoren lana galdu nuen eta sekulako depresioarekin nengoen. Gaur egun ez dut minik eta ez dut pastilarik hartzen. Beste modu batera bizi naiz, lasai, eta nire gorputza zaintzen ikasi det.

¡¡¡Eskerrik asko Juan!!!

TESTIMONIO DEL MES

Soy **Lourdes Esnaola** y tengo 48 años. Hasta los 40 me sentía muy bien, pero a partir de entonces mi salud comenzó a empeorar drásticamente. Me dolía todo el cuerpo y llegué a no poder ni andar. Visité muchos médicos, pero ninguno sabía que hacer conmigo.

Casualidades de la vida... fui por primera vez al Quiropráctico como acompañante de una amiga. Antes de ser paciente tomaba 12 pastillas, perdí el trabajo después de pasar 4 años de baja y estaba con una depresión de caballo. A los 3 meses de comenzar el cuidado quiropráctico ya no tenía dolores, no tomaba ninguna pastilla y estaba feliz. He aprendido a vivir la vida de otra manera, con tranquilidad, y a cuidar mi cuerpo.

¡¡¡Muchas gracias Juan!!!

“PERDONAR... VUELVO EN 10 MINUTOS”

Dedicar unos minutos diarios a la relajación y meditación reduce el estrés y puede además ampliar tu visión de la vida. Es necesario adquirir este hábito en nuestra rutina diaria para que el ritmo de vida no nos devore. Verás que cuando te acostumbres a retirarte unos minutos todos los días, te resultará tan natural y reconfortante como darte una ducha. Si nunca has meditado, te recomendamos empieces con la meditación guiada. Encontrarás en el mercado material que te ayudará (libros, CDs...). En este boletín te proponemos esta relajación escrita:

Tumbada, con los ojos cerrados, en una habitación silenciosa y con luz tenue, visualiza el jardín más bonito que hayas visto nunca. Visualiza que estás ahí, en ese maravilloso lugar, dando un paseo y sintiendo las fragancias, la brisa y la calidez del sol que te acarician la piel. Llegas a un sendero en cuyo final se encuentra una verja de madera. De ahí en adelante es terreno desconocido para ti... Aunque tienes miedo, hay algo que te atrae de aquello más allá de la verja y decides acercarte a ella, abrirla y cruzarla.

Para tu sorpresa descubres que es un lugar idílico; el sendero desemboca en una playa cálida y perfumada. Te sientes bien allí. Te quitas el calzado y caminas por la orilla.

Te tumbas donde muere la ola. Sientes la arena húmeda y el agua cálida. La espuma de las olas llega hasta tu cabeza y el agua, cuando se retira, te limpia de impurezas mentales y corporales. La siguiente ola que llega te llena de pureza.

Cuando te sientes limpia, te sonríes de felicidad interna y DISFRUTAS...

Te incorporas, observas a tu alrededor y emprendes el camino de regreso. Abres la verja de madera, la traspasas y vuelves de nuevo al jardín, ahora con esta nueva sensación y actitud de plenitud.