



e-Book

ASTUDILLO
QUIROPRÁCTICA FAMILIAR

Dr. Ignacio Astudillo Ganora - Quiropráctico

TU PRIMERA VISITA AL QUIROPRÁCTICO

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA QUIROPRÁCTICA



Introducción

La misión de Astudillo Quiropráctica Familiar es acercar la quiropráctica a todos los integrantes de una familia, independiente de su edad o condición de salud, con el objetivo de potenciar su sistema nervioso central para mantener y mejorar la salud de su columna vertebral.

Sin embargo, no solo apuntamos a la prevención y mejora de las situaciones de salud, también abrazamos los hábitos vitalistas, tales como la alimentación saludable, el ejercicio físico, el nacimiento respetuoso, la lactancia materna, la crianza respetuosa, etc.

Este eBook es parte de nuestros esfuerzos. Esperamos que en esta guía encuentres consejos útiles que te ayuden a conocer y entender a cabalidad la filosofía, ciencia y arte llamada Quiropráctica.

¡Buena lectura!

Equipo Astudillo Quiropráctica Familiar.

Lo que encontrarás:



1. ¿Qué es la Quiropráctica?
2. ¿En qué consiste la primera consulta?
3. ¿Qué patologías o condiciones de salud pueden beneficiarse de la Quiropráctica?
4. ¿Qué efectos tiene la Quiropráctica en mi cuerpo?
5. ¿Quiénes pueden visitar al quiropráctico y cuándo?

1. ¿Qué es la Quiropráctica?

Para comenzar es necesario responder la pregunta más obvia que se nos podría venir a la mente. Aquella que nos revela muchas de las respuestas antes de asistir al Quiropráctico: *¿Qué es la Quiropráctica?*

Para tener una respuesta clara y con una fuente poderosa, debemos revisar cómo la OMS (WHO), Organización Mundial de Salud (la más importante redeferencia en cuanto a parámetros de salud se refiere), define la Quiropráctica:

“Una profesión sanitaria que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos del sistema neuromusculoesquelético y de los efectos de éstos en la salud general. Se basa en técnicas manuales, incluyendo ajustes articulares y/o manipulaciones centrándose en las subluxaciones”. (OMS 2005)

Es también muy importante definir una profesión en términos de la visión propia de lo profesionales que la ejercen, ya que esto nos entrega información adicional sobre el quehacer en cuestión. La siguiente es la definición de quiropráctica elaborada por la Asociación de Escuelas Quiroprácticas (ACC):

“La Quiropráctica es la disciplina sanitaria que enfatiza en la capacidad regeneradora inherente del cuerpo humano de curarse a sí mismo sin el uso de fármacos ni cirugía. La Quiropráctica se basa en la relación entre estructura (centrada en la columna vertebral) y función (coordinada

por el sistema nervioso), y en cómo esta relación afecta a la conservación y restitución de la salud. Además, los doctores en quiropráctica reconocen la importancia y la responsabilidad de trabajar en equipo con otros profesionales sanitarios cuando sea en beneficio del paciente". (ACC 1996)

Algunas frases se repiten: **profesión sanitaria, capacidades regeneradoras del cuerpo, sin fármacos ni cirugías, columna vertebral, sistema nervioso central, subluxaciones.** Definamos de manera sencilla y con un lenguaje cercano estos conceptos:

a) **Profesión sanitaria:** Profesión de salud reconocida por la Organización Mundial de la Salud, la quiropráctica no es una técnica o una especialidad, es una profesión de salud única y diferenciada.

b) **Capacidad regeneradora del cuerpo:** Los quiroprácticos creemos en la capacidad curativa del cuerpo, conocida dentro de la Quiropráctica como "inteligencia innata" y en biología como "homeostasis" o "homeodinámica", o, como lo define el biólogo Premio Nacional de Ciencias Humberto Maturana, "Autopoiesis".

c) **Sin fármacos ni cirugías:** Una de las grandes diferencias de la Quiropráctica con otras profesiones de la salud es su condición de conservadora. Esto quiere decir que es gentil con la naturaleza del cuerpo humano, no interviene de manera exógena en los procesos del cuerpo humano.

d) **Columna vertebral:** Los ajustes vertebrales, que son la herramienta fundamental de los quiroprácticos, se llevan a cabo en la columna vertebral, caparazón móvil de hueso que protege el sistema nervioso central.

e) **Sistema nervioso central:** El sistema nervioso central lo constituye el cerebro, el cerebelo, la medula espinal y otras estructuras que controlan todos los ámbitos de la vida, desde la respiración hasta los pensamientos.

f) **Subluxaciones:** Es el concepto quiropráctico que define un nivel vertebral donde existe una interferencia que impide el normal desarrollo de la función de la columna vertebral y por ende el sistema nervioso central

Otro ámbito que define una profesión es la percepción del paciente y la sociedad en su conjunto. Hemos recopilado las preguntas típicas que nos realizan nuestros usuarios y futuros pacientes:

¿Los Quiroprácticos son médicos, kinesiólogos o es una terapia alternativa?

Los doctores quiroprácticos son profesionales de salud de primera consulta, no son una especialidad de otra profesión, no son médicos, no son kinesiólogos, no son terapia complementaria o alternativa, son profesionales sanitarios únicos y diferenciados.

¿Son verdaderos doctores?

La palabra “doctor” confunde mucho a las personas, en su máximo rigor significa alguien que adquirió el grado de Doctor al realizar un doctorado. En ese sentido el “Médico” y el “Quiropráctico” no tienen el grado académico de Doctor, pero también existe lo que se conoce como Doctorado Clínico, de estos existen muchos (aquí sus siglas en inglés) : M.D. (Doctor en Medicina) D.O. (Doctor en Osteopatía) D.M.D.

(Doctor en Medicina Dental) y D.C. (Doctor en Quiropráctica), y estudian casi la misma cantidad de horas académicas (medicina 4.800 horas y Quiropráctica 4.620 horas).

Degree Requirements Comparison



Medical Doctor **4,800** total educational hours



Doctor of Osteopathy **4,665** total educational hours



Doctor of Chiropractic **4,620** total educational hours



Doctor of Physical Therapy **3,870** total educational hours



PALMER College of Chiropractic
*The Trusted Leader in Chiropractic Education**

Source:
ProHealthsys.com
(2014)

En Chile la profesión quiropráctica está en procesos de regulación para alcanzar los máximos estándares. Por el momento existen dos tipos de profesionales quiroprácticos:

1.- El profesional quiropráctico que cursó estudios en una Universidad Quiropráctica Chilena. Hasta la fecha la única universidad que dicta la carrera de quiropráctica es la Universidad Central de Chile en el programa de Quiropráctica. http://www.ucentral.cl/prontus_ucentral2012/site/edic/base/port/quiropraxia.html

2.- El profesional Chileno o extranjero que estudió en una universidad quiropráctica extranjera cuyo programa es reconocido por la Federación Mundial de Quiropráctica (WFC). https://www.wfc.org/website/index.php?option=com_content&view=article&id=141&Itemid=140&lang=es

Fuera de estas dos posibilidades no existe otra formación de Quiropráctica, ni en Chile o el mundo, que proteja su salud y la de su familia. Si conoce de alguien que se haga llamar quiropráctico y no cumple con las nombradas características, denúncielo al Colegio Universitario de Quiroprácticos de Chile. <http://colegioquiropactico.cl/>

2. ¿En qué consiste la primera consulta quiropráctica?

En su primera visita a un centro quiropráctico le darán una cordial bienvenida y le solicitarán llenar una ficha con todos sus datos de salud. Es muy importante no falsear ni omitir la información de su historia clínica, ya que ésta es muy importante para el trabajo quiropráctico y falsearla puede poner en riesgo su salud y la integridad del equipo quiropráctico.

La Quiropráctica casi no tiene contraindicaciones ni riesgo, pero la evaluación es lo más importante en la visita al quiropráctico. Su quiropráctico evaluará su condición de salud en los siguientes pasos:

1.- **Anamnesis:** La anamnesis es una entrevista en la que el doctor quiropráctico le preguntará sobre su condición de salud: hábitos, utilización de medicamentos, patologías de base, si realiza ejercicio, etc. Usted tendrá la oportunidad de contarle al profesional todos sus síntomas, todas sus dudas sobre su situación de salud.

2.- **Revisión de Exámenes:** Su quiropráctico revisará los exámenes imagenológicos (radiografía, resonancia nuclear magnética, ecografía, etc.), los exámenes de laboratorios (perfiles bioquímicos, exámenes de sangre, orina, etc.) De lo contrario su quiropráctico solicitará los exámenes que sean pertinentes.

3.- **Evaluación física:** La evaluación física es el momento donde el quiropráctico evalúa la integridad de su sistema nervioso central. Se realizará una minuciosa diferenciación neuro ortopédica; toma de reflejos, evaluación de sensibilidad, evaluación del dolor, banderas rojas, etc.

4.- **Evaluación de subluxaciones:** Es la evaluación quiropráctica. Su quiropráctico hace evaluaciones propias de la profesión quiropráctica la que tiene tres aristas:

- Evaluación radiológica
- Evaluación del movimiento de la columna vertebral
- Evaluación neurológica de la columna vertebral

Después de la evaluación su quiropráctico realizará los primeros ajustes vertebrales específicos en su columna, pero ¿qué es un ajuste quiropráctico? Una definición muy sencilla de "ajuste vertebral" es *"movimiento de alta velocidad y baja amplitud específico en un nivel vertebral"* el ajuste vertebral tiene diferentes consecuencias en el organismo, por nombrar algunas:

- Produce analgesia, debido a la liberación de endorfinas endógenas propias del cuerpo humano.
- Mejora la movilidad del segmento vertebral.
- Disminución del tono muscular de las vértebras asociadas, por ende, relajación.
- Diminución del consumo de medicamentos.
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Evidencia la resolución de diferentes condiciones musculoesqueléticas.

3. ¿Qué patologías o condiciones de salud pueden beneficiarse con la Quiropráctica?

Aunque la filosofía quiropráctica postula que la quiropráctica no cura ninguna patología, sino que quita las interferencias en la columna vertebral y, por ende, en el sistema nervioso central. Es por esto que postulamos que es el propio cuerpo, y su característica inherente de autosanación, la que producen la sanación o le devuelven el equilibrio al cuerpo humano. Un ejemplo de esto es pensar que el cuerpo humano y la naturaleza son creaciones perfectas, por ende, no se deben intervenir. Así, si imaginamos el océano o un río contaminado con basura y queremos limpiarlo, el paso incorrecto es introducir un químico o limpiador artificial, mientras que lo más efectivo sería remover la basura por completo. Así pasa con nuestra columna vertebral: lo más lógico es remover las subluxaciones en su columna vertebral y dejar que el cuerpo se equilibre, no aplicar un químico (analgésico o cirugía) que no aborda la raíz del problema.

También existe una evidencia importante que apoya la inocuidad y eficacia del tratamiento quiropráctico en pacientes con los trastornos más frecuentes que se presentan en el ejercicio de la quiropráctica y con una alta incidencia en la población general:

Dolor de Espalda: Directrices internacionales y multidisciplinares basadas en la evidencia apoyan el tratamiento quiropráctico para el dolor lumbar no específico, tanto agudo como crónico, recomendando manipulación vertebral, medicamentos sin receta, ejercicio y una vuelta temprana a la actividad como las intervenciones más eficaces y rentables para la mayoría de los pacientes. Prácticas tales como el reposo durante demasiados días, terapias pasivas de maquinaria, medicamentos con receta e infiltraciones con esteroides no son recomendables debido a su falta de eficacia y/o efectos secundarios. El tratamiento debe seguir un modelo biopsicosocial como, por ejemplo, las Directrices Europeas para el Dolor de Espalda - www.backpainEurope.org).

Dolor de cuello: Directrices para el ejercicio basadas en la evidencia de paneles de expertos similares (ej: Grupo de Trabajo de Quebec para el Latigazo cervical – Quebec Task Force on Whiplash, 1995, Grupo de Trabajo para la Década de Hueso y Articulación – Bone and Joint Decade Task Force) apoyan un tratamiento similar para el dolor cervical no específico, la segunda causa más importante de discapacidad musculoesquelética después del dolor de espalda en países desarrollados.

Dolor de cabeza: La investigación quiropráctica, médica y dental de los años '90 ha identificado las estructuras de la columna cervical causantes de muchos dolores de cabeza previamente diagnosticados como tensionales o migrañas, y que son ahora identificados como cervicogénicos por la Sociedad Internacional del Dolor de Cabeza (International Headache Society). Ensayos clínicos han demostrado que el tratamiento quiropráctico es eficaz en pacientes con dolor de cabeza cervicogénico.

4. ¿Qué efectos tiene la Quiropráctica en mi cuerpo?

La Quiropráctica trabaja directamente en el sistema nervioso central a través de los ajustes quiroprácticos específicos en la columna vertebral. El sistema nervioso central se compone del cerebro, medula espinal, cerebelo y otros, responsables de ejecutar y regular todas las funciones del cuerpo humano. Es por esto que la quiropráctica tiene una amplia gama de efectos beneficiosos en el organismo, algunos de los efectos de la quiropráctica que sentirá en su primera visita son:

- a) **Analgesia:** Si después de su primera visita al quiropráctico sentirá menos dolor, debido a que el ajuste quiropráctico genera la liberación de sustancias propias del cuerpo que producen placer y analgesia (endorfinas).
- b) **Mayor movilidad:** Te sentirás más ágil y con más movimientos en tu columna vertebral, esto mejorará tu rendimiento deportivo.
- c) **Mejora visceral:** No solamente los beneficios de la quiropráctica son en la columna vertebral, como el sistema nervioso central conecta el cerebro con todo el cuerpo, puedes tener efectos en tu sistema autónomo (mejora en la digestión, en órganos sexuales, sistema respiratorio, etc.).

d) **Disminución del consumo de fármacos:** El efecto analgésico y los cambios en tu sistema nervioso central conllevan a la menor utilización de fármacos.

e) **Mejora en el ánimo:** La analgesia, el aumento de la movilidad, la liberación de endorfinas te dará más ánimo, mejorará tu aparato psíquico.

5. ¿Quiénes pueden visitar al quiropráctico?, ¿cuándo y cuántas visitas?

Una premisa clásica de los quiroprácticos cuando nos preguntan sobre quiénes pueden visitar al quiropráctico es la famosa frase *“si tienes columna vertebral y estas vivo puedes visitar al quiropráctico”*. Esto, aunque parece extraño y hasta gracioso, esconde algo muy importante: la Quiropráctica a diferencia de otras intervenciones invasivas -como lo son las cirugías o los fármacos- no tiene contraindicaciones, se puede ajustar un bebe recién nacido o un adulto mayor si ningún peligro. Claramente las estrategias para ajustar la columna vertebral de un lactante versus la de un adulto mayor o una persona adulta son muy distintas. Los quiroprácticos tenemos muchas herramientas para poder ajustar una columna vertebral, nuestras camillas, por ejemplo, tienen un sistema de amortiguación llamados “drops” los que realizan un ajuste vertebral gentil y específico. Otra herramienta es el “activador” un percutor regulable en fuerza, para ser tan gentil como cuando uno aprieta un tomate o una palta (aguacate) cuando queremos saber si está maduro. Este sistema tiene un protocolo propio y se utiliza en bebés y personas con osteoporosis o riesgos de fractura. Con todas estas estrategias la visita al quiropráctico es una experiencia segura y satisfactoria para todos los integrantes de la familia.

Otra gran interrogante es sobre el momento en el que debe visitar al quiropráctico. Lamentablemente la mayoría de

nuestros usuarios nos visitan cuando tienen mucho dolor. Veámoslo de esta forma si visitas al dentista cuando tienes dolor de muelas lo más seguro es que ya el daño en tus dientes es grande y se deben realizar muchas intervenciones. Con la columna vertebral pasa algo similar; si llevamos años escondiendo un dolor lumbar o cervical con analgésico y no visitamos a un especialista en columna, nuestra columna vertebral tendrá mucho daño, menos movilidad, disminución en los discos vertebrales, rectificación, etc. Es por esto que, aunque entendemos que la mayoría de nuestros pacientes nos visitan con dolor, instamos a que las familias visiten al quiropráctico de manera preventiva y como un hábito saludable, como lavarse los dientes, hacer ejercicio, comer sano, etc.

¿Y de estas visitas cuantas son las sesiones que debo realizar?

Una importante duda de nuestros usuarios es cuantas visitas necesito. Esto depende mucho de la salud o nivel de deterioro de su columna vertebral. Normalmente los pacientes que nos visitan de manera preventiva necesitan visitas muy espaciadas, siendo una vez al mes una buena frecuencia para ajustar su columna vertebral. Como explicábamos anteriormente, este tipo de pacientes son los menos frecuentes. Normalmente el paciente que nos visita tiene mucho dolor y con una columna muy deteriorada; hernias del núcleo pulposo (HNP), artrosis (degeneración de los discos y huesos), osteoporosis, rectificaciones y escoliosis muy avanzadas y con dolor muy centralizados (crónicos). Este tipo de pacientes necesitan de no solo más sesiones sino también sesiones más regulares en el tiempo (normalmente una vez a la semana) y después que el paciente mejora la salud de su columna vertebral se controla una vez al mes.

Una cosa muy importante del manejo Quiropráctico es que los efectos de éste son inmediatos. La primera visita al quiropráctico puede cambiar tu vida. Hemos tenido casos donde nos han visitado con años de cefaleas o años de síndrome vertiginoso y han tenido resolución en la primera visita al quiropráctico. Esto no descarta la mantención de su columna vertebral para evitar recaídas o degeneración de ésta.

Espero que esta guía resuelva todas tus dudas sobre la Quiropráctica y te acerque a la cosmovisión quiropráctica y vitalista. El precursor de la quiropráctica, e hijo del creador de ésta, Barlett Joshua Palmer dijo:

“La medicina es la ciencia que estudia la enfermedad y lo que causa la muerte del hombre. La Quiropráctica es el estudio de la salud y de lo que causa que el hombre viva”



ASTUDILLO
QUIROPRÁCTICA FAMILIAR

www.quirofamiliar.cl
Av. Irarrázaval 2401 oficina 903
Metro Ñuñoa Línea 6 - Ñuñoa, Santiago de Chile