

# Quiropràctic Qgat

VIU AMB MÈS VITALITAT

## FIBROMIALGIA



En este número

¿QUÉ ES LA  
FIBROMIALGIA?

COMO AYUDA LA  
QUIROPRÁCTICA

CONSEJOS  
PRÁCTICOS



## Fibromialgia, ¿fenómeno cultural o verdadero trastorno?

La palabra Fibromialgia viene del latín "fibro" que significa tejido fibroso, y del griego "myo" para músculo y "algia" para dolor. El síndrome de Fibromialgia es un trastorno crónico que se caracteriza con un dolor generalizado de músculos, cansancio, y varios puntos tiesos. Afecta de 3 a 6 millones de americanos y cada día a más gente en España. Debido a razones indeterminadas, más del 90% de la gente que desarrolla fibromialgia son mujeres. Todavía no se sabe si esta predominancia es un fenómeno de socialización en las culturas occidentales o si viene de la combinación de las hormonas del sistema reproductivo femenino y otras predisposiciones genéticas. De acuerdo con el Colegio Americano de Reumatología (ACR), la fibromialgia es definida como una historia de dolor en los cuatro cuadrantes del cuerpo durante al menos 3 meses. Esto significa que el dolor se resiente en los dos lados -izquierdo y derecho - así como arriba y debajo de la línea media del vientre. Además, el ACR asocia a la enfermedad 18 puntos dolorosos característicos, y el diagnóstico está verificado cuando 11 o más de estos puntos aparecen tiesos.

En adición al dolor y cansancio, los siguientes síntomas pueden estar asociados:

- Dificultades para dormir / insomnio
- Rigidez por la mañana
- Dolor de cabeza
- Intestino irritable
- Dolor menstrual
- Hormigueos en las extremidades
- Piernas inquietas
- Sensibilidad a la temperatura y Problemas de memoria

**La fibromialgia es una enfermedad crónica que se estima que afecta a más de un millón de españoles, en un 90% mujeres.**



## Quiropráctica y Fibromialgia, la opción más natural

Imaginad una manguera (la médula espinal). Su "trabajo" es de llevar agua (mensajes nerviosos) desde su fuente (el cerebro) hasta las plantas (los órganos y tejidos del cuerpo). Si ponemos una piedra (subluxación vertebral) sobre esta manguera o hacemos un nudo al principio donde la presión de agua es más fuerte, ¿que ocurre? Pues el agua no puede pasar o el flujo se debilita. 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 Doctor en Quiropráctica es el de quitar la piedra del camino, a fin de permitir un buen flujo de información desde la fuente hasta el resto del cuerpo. .**

Cuando la subluxación se sitúa al nivel de la 1ª Cervical, además de ocluir los mensajes nerviosos, puede al mismo tiempo presionar la arteria vertebral lo que disminuye el flujo de sangre hasta el cerebro. Y esto puede afectar el funcionamiento de la glándula pituitaria y provocar la serie de mecanismos enumerados más arriba.

Además porque la Fibromialgia afecta a los tejidos blandos, notamos una tensión creciente y una pérdida de la flexibilidad natural de los músculos lo que resulta en una pérdida de movimiento global de la columna vertebral. Y esto resulta en un reflejo neurológico que causa una tensión muscular aún más fuerte. Es un círculo vicioso que continuará hasta que lleve con el tiempo a más dolor, más 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 le caracteriza.

### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA VIVIR MEJOR CON LA FIBROMIALGIA

#### 1. DORMIR BIEN Y SUFICIENTEMENTE

Mejor evitar el alcohol antes de acostarse o las pastillas que si parecen eficaces en realidad provocan un sueño profundo pero sin descansar e interfieren con el funcionamiento del resto del cuerpo.

#### 2. HACER EJERCICIO

Hay investigaciones que han comprobado que el ejercicio aeróbico regular disminuye los síntomas de la fibromialgia.

#### 3. HACER CAMBIOS EN EL TRABAJO

Los cambios más comunes - aparte de cambio de horario, o disminución del trabajo físico cuando es posible - son a nivel ergonómico. Las sillas utilizadas, la posición de la mesa, del mostrador, del ordenador etc.... son tantas cosas que son fáciles de modificar.

#### 4. COMER BIEN

Favorecer los alimentos biológicos y basar tu dieta sobre alimentos integrales como el arroz integral, legumbres, leche de arroz, soja, nueces y frutas rojas. Evitar lácteos, huevos, levadura, maíz, y todo lo que lleva glutamato monosódico (MSG), nitratos o nitritos (encontrados en comidas preparadas).

### Subluxación

