



La quiropraxia ayuda a sacar a la luz lo mejor de usted.

Además, se observaron mejoras en cuadros clínicos variados, como depresión,⁶ autismo,⁷ hipertensión arterial,⁸ problemas durante el embarazo⁹ y trastorno por déficit de atención con hiperactividad¹⁰. La quiropraxia ha sido particularmente eficaz para mejorar la vida de las personas mayores. En un estudio con personas mayores de 75 años, aquellas que se sometieron a la quiropraxia gozaron de un mejor estado de salud general, menos afecciones crónicas, menos días en asilos y hospitales, más movilidad y menos probabilidades de usar medicamentos recetados que los pacientes que no recibieron atención quiropráctica. En general, el 87 % de los pacientes quiroprácticos describieron su estado de salud como “excelente” en comparación con el 67,8 % de los pacientes no quiroprácticos.¹¹

¿Qué USTED puede esperar?

La atención quiropráctica es personalizada; esto significa que la atención que recibirá será única para su cuerpo y necesidades, y los beneficios que obtendrá también serán únicos. Preste atención a su cuerpo y hable con su quiropráctico: cuénteles con exactitud los cambios que presente después del ajuste.



El ajuste libera lo “innato”, trabaja en armonía con lo “innato” y se asocia con lo “innato” para lograr la sanación. — B.J. Palmer, DC

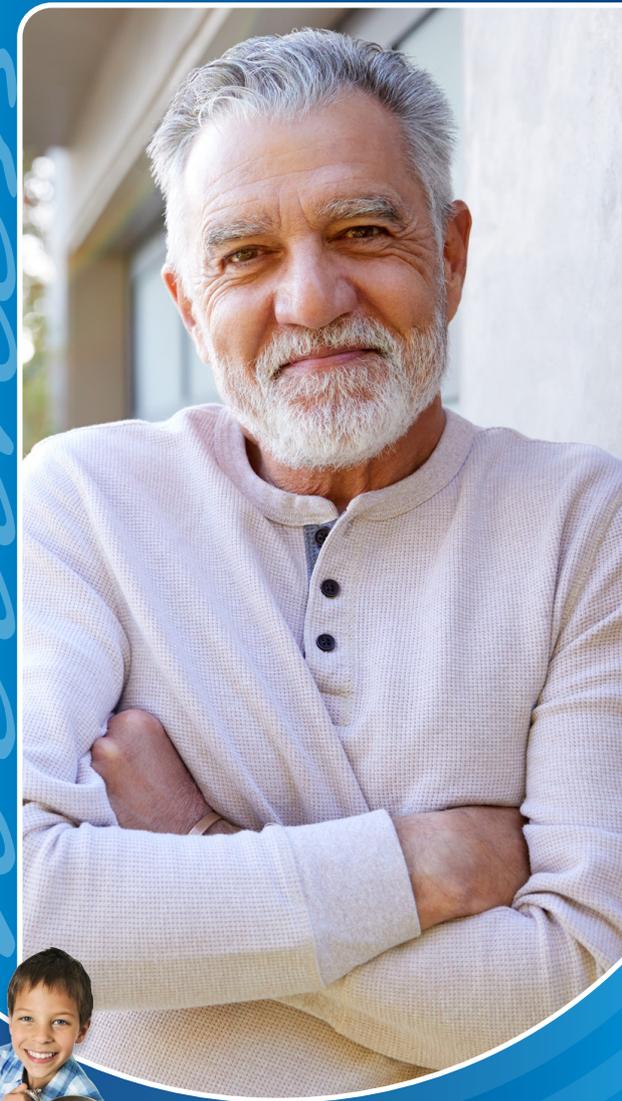
Referencias

1. Marino MJ, Phillipa ML. A longitudinal assessment of chiropractic care using a survey of self-rated health wellness & quality of life: a preliminary study. *JVSR*. 1999;3(2):1-9.
2. Blanks RHI, Schuster TL. A retrospective assessment of network care using a survey of self-rated health, wellness and quality of life. *JVSR*. 1997;1(4):1.
3. Owens EF, Hoiriis KT, Burd D. Changes in general health status during upper cervical chiropractic care: PBR report. *Chiropractic Research Journal*. 1998;5(1):9-16.
4. Pauli Y. Quality of life improvements and spontaneous lifestyle changes in a patient undergoing subluxation-centered chiropractic care: a case study. *JVSR*. October 11, 2006;1-15.
5. Haselmeyer K, Haselmeyer S. Asymptomatic vertebral subluxations in chiropractic patients presenting for care in Germany. *Annals of Vertebral Subluxation Research*. January 28, 2016:6-9.
6. Berg B. Resolution of fatigue, malaise & depression in a 30-year-old male following subluxation-based chiropractic care utilizing Gonstead Technique: a case study. *A of Vertebral Subluxation Research*. February 29, 2016:10-20.
7. Khorshid KA et al. Clinical efficacy of upper cervical versus full spine chiropractic care on children with autism: a randomized clinical trial. *JVSR*. March 9, 2006:1-7.
8. Chung J et al. Resolution of hypertension following reduction of upper cervical vertebral subluxation: a case study. *J Upper Cervical Chiropractic Research*. January 2, 2014:1-6.
9. Alcantara J, Hamel I. The chiropractic care of a gravid patient with a history of multiple caesarean births & sacral subluxation. *JVSR*. March 11, 2008:1-5.
10. Lovett L, Blum CL. Behavioral and learning changes secondary to chiropractic care to reduce subluxations in a child with attention deficit hyperactivity disorder: a case study. *JVSR*. October 4, 2006:1-6.
11. Study associates chiropractic with better health in the elderly. *Today's Chiropractic*. November/December 1996. Originally published by the Foundation for Chiropractic Education and Research.

© 2021 Tedd Koren, D.C.

Sample wellness

¿Cómo debería sentirme después de un ajuste?



Quiropráctica descubriendo lo mejor que hay en ti



For Your Practice, Inc.

1.800.537.3001 • ForYourPractice.com • DSWHFA
Spanish translation by www.cristaldaoassociates.com.

¿Cómo debería sentirme después de un ajuste?



En el momento en que su quiropráctico corrige sus subluxaciones, cientos de funciones y actividades corporales se verán afectadas, si no llegan al millón. El flujo de impulsos nerviosos en el cerebro, la médula espinal, la columna y otros nervios que establecen conexiones con los órganos y tejidos internos estará más equilibrado y el cuerpo comenzará a restaurarse, renovarse y reconstruirse.

Paz y relajación

La quiropraxia no solo afecta al bienestar físico. Muchos pacientes han expresado que lograron paz y relajación más profundas después de un ajuste. Algunos han descrito una sensación de calidez en varias partes del cuerpo que es muy relajante. Otros explicaron que se sienten más livianos o más abiertos, y muchos pacientes dicen que están muy relajados, tienen mucha energía o ambas cosas.

La mayoría de los pacientes quiroprácticos descubren que los problemas que los llevaron a consultar con un especialista en quiropraxia comienzan a atenuarse después de las primeras visitas, aunque algunas personas no sienten diferencia después de los ajustes iniciales. Esto no necesariamente significa que no obtendrán beneficios, dado que tal vez, la sanación esté ocurriendo bajo la superficie. En ocasiones, una persona podría sentir

dolor muscular u otras molestias después de un ajuste.

¿Qué causan estas Reacciones?

- Después del ajuste, usted transitará un proceso de desintoxicación o depuración del cuerpo. Es muy beneficioso beber mucha agua después del ajuste.
- Los músculos débiles o de poco uso trabajarán para



relinear la columna y el sistema estructural, por lo que podrían presentar dolor o calambres por un período breve.

- Las lesiones viejas que no se han curado del todo podrían “despertarse” para sanar por completo. También es posible que vuelvan a surgir recuerdos y sensaciones relacionados con la lesión original. Este fenómeno se conoce como “retroceso” y forma parte del proceso de sanación. El retroceso no solo ocurre cuando estamos conscientes, sino que la energía vieja podría liberarse en los sueños. Los pacientes quiroprácticos, en ocasiones, han observado que, después de un ajuste, sus sueños son inusuales, intensos o reveladores.
- Algunas personas gozan de un estado de salud general tan bueno que no sienten diferencia, mientras que otras no sienten diferencia por la razón opuesta: están tan enfermas o tienen una vida tan tóxica que han perdido la capacidad de prestar atención al cuerpo.

A medida que continúe recibiendo atención...

A medida que siga recibiendo atención quiropráctica y su sistema nervioso y estructural continúe liberando el estrés profundo, es posible que comience a observar lo siguiente:

- Más equilibrio, movimientos más fluidos y más energía.
- Mayor consciencia de su cuerpo y los lugares donde suele acumular estrés.
- Más facilidad para respirar de manera más profunda.
- Mayor relajación emocional; esto significa que no tendrá reacciones tan fuertes en situaciones que antes lo hubieran alterado.
- Tal vez cambie sus hábitos alimenticios de forma espontánea, sienta un mayor deseo de hacer ejercicio, salga a caminar o encuentre más formas de relajarse.

Los beneficios más importantes

Los verdaderos beneficios del ajuste generalmente se encuentran por debajo del nivel de consciencia. Sentirá los verdaderos beneficios de la quiropraxia cuando la comunicación nerviosa con el corazón, los pulmones, las



Las viejas lesiones que no se han curado por completo podrían “volver a despertar” para sanar por completo. Esto se conoce como “retroceso”.

articulaciones, los órganos sexuales, la piel, los ojos, los oídos y el cerebro mejor.

¿Sentirá una mejora drástica de inmediato? Muchas personas sí lo sienten; pero a otras les llevará más tiempo. Esto se debe a que las subluxaciones duraderas provocan cicatrices o fibrosis que se acumulan alrededor de las articulaciones, los discos o los huesos. Las cicatrices tardarán meses o años en desaparecer por completo. Por ese motivo, la atención quiropráctica requiere paciencia, pero la espera valdrá la pena.

Calidad de vida

Los estudios han revelado que las personas que reciben atención quiropráctica pueden sentir bienestar en varias áreas de su vida. En dos estudios, los pacientes que se sometieron a la quiropraxia informaron que su salud física y mental o emocional mejoró, al igual que su capacidad de sobrellevar el estrés y disfrutar la vida.¹⁻² En otros estudios, los pacientes informaron que mejoró su salud física y general, que sufren menos dolor corporal, que tienen más vitalidad y que mejoró su desempeño social y salud mental.³⁻⁵



Sus nervios están protegidos por la columna vertebral, pero también pueden resultar dañados cuando la columna vertebral no está alineada.