

«No nos preocupamos de la columna hasta que notamos dolor de espalda»

Xabier Mendiara Quiropráctico

Mantener una buena alineación de la columna «mejora el equilibrio del sistema nervioso y ayuda a potenciar la salud»

ANE URDANGARIN

SAN SEBASTIÁN. «¿Cuál es la profesión sanitaria que se encarga de la prevención, mantenimiento y recuperación de la salud a través de la columna vertebral?» Consciente de que muchos guipuzcoanos serían incapaces de responder a esta pregunta, Xabier Mendiara está ofreciendo charlas por casas de cultura del territorio y en asociaciones como Afági o Agifés para dar a conocer la quiropráctica. Este donostiarra, diplomado en fisioterapia, más

ter en terapia manual y con estudios de cinco años en quiropráctica, recuerda que «la columna vertebral es la estructura que protege el sistema nervioso, y para un buen funcionamiento es necesario que se mantenga alineada». El martes (26 de febrero) ofrece una conferencia con su colega Ana Echeveste en la Casa de Cultura de Tolosa y el 12 de marzo hablará en Zarautz. El objetivo «es que la gente pueda acceder a la información, y luego que cada uno elija si quiere cuidado quiropráctico para su vida o no».

– **¿De dónde viene la quiropráctica?**

– La descubrió un canadiense, Daniel David Palmer, en 1895 en Iowa. Empezó a investigar la influencia de las articulaciones de la columna vertebral en nuestra salud después

de que su asistente, que llevaba 17 años sordo, recuperara la audición tras empujarle lo que identificó como un pequeño bulto que sobresalía en la espalda. A partir de ahí, comenzó a estudiar la relación entre la columna vertebral y la sordera y descubrió que corrigiendo las vértebras que estaban fuera de su sitio, se podían corregir y prevenir muchos problemas de salud. En Estados Unidos la quiropráctica está muy arraigada.

– **Y en Gipuzkoa, ¿cuántos quiroprácticos hay?**

– Trabajamos 17 quiroprácticos registrados en la Asociación Española de Quiropráctica. De hecho, Donostia es una de las ciudades del Estado que más quiroprácticos tiene por habitante.

– **¿Qué enfermedades tratan?**

– La realidad es que la quiropráctica

no consiste en un tratamiento específico para cada enfermedad. Nos encargamos de corregir las interferencias que crea nuestra columna en nuestro sistema nervioso. Nuestro cuerpo tiene una capacidad inherente autocurativa, que es la misma que nos crea a partir de un óvulo y de un espermatozoide. Esta capacidad reside en nuestro cerebro y se expresa en nuestro cuerpo a través del sistema nervioso, que es justamente donde trabajamos a través de la columna vertebral. ¡Estamos hechos para estar sanos!

– **Así que no todos sus pacientes tienen problemas de espalda...**

– Hoy en día la mayoría de las personas no empieza a preocuparse por la salud de la columna vertebral hasta que empieza a notar sus primeros dolores de espalda. Sin embargo, la función principal de la columna vertebral es proteger nuestro sistema nervioso. Por él circula toda la información hacia todas las células de nuestro cuerpo, y controla todas las funciones que ocurren en el ser humano; se encarga de que nuestro corazón palpita, nuestros pulmones funcionen, de que hagamos la digestión, de que las glándulas funcionen para que se den todas las reacciones químicas que se tienen que dar... pero también se encarga de regenerarnos y sanarnos. Mantener una columna sana y flexible por supuesto que ayuda a reducir los dolores de espalda, pero sobre todo, mejora el equilibrio de nuestro sistema nervioso y ayuda a potenciar la salud.

– **¿Cuáles son los casos que más ve en consulta?**

– Desde gente con problemas relacionados expresamente con la columna, como escoliosis, ciáticas, hernias, que es lo más típico, hasta problemas en rodillas y articulaciones en pies. Éste último, es el caso de gente que está viniendo porque se beneficia de la quiropráctica y ve cómo potencia su salud, por lo que se queda para prevenir otro tipo de enfermedades.

– **¿Cuáles son las claves para una buena higiene espinal?**

– Siempre pasa por un buen cuidado de la columna vertebral de for-

ma regular, igual que una buena higiene dental pasa por limpiarte los dientes a diario. Luego existen añadidos, como las posturas que adoptamos en el caso de la columna o los dulces que comes en el caso de los dientes, pero la base está en un buen cuidado regular.

– **Trabajo muchas horas seguidas delante del ordenador. ¿Cómo influye este hecho en mi columna?**

– La postura en el trabajo junto con la postura en la cama son las que más debemos cuidar, ya que son las que más adoptamos durante más horas a lo largo del día. El objetivo es mantener la columna vertebral alineada y en equilibrio para no sufrir subluxaciones. En el trabajo, por ejemplo, la silla donde apoyes la pelvis sea un soporte duro para que no haya desequilibrios, que tenga un respaldo, un soporte lumbar para que la curvatura se mantenga, y luego, muy importante, tener la pantalla a la altura de los ojos.

– **¿Y en la cama?**

– El principal problema es dormir boca abajo, que es lo que más afecta a la columna vertebral, porque hay una rotación de 90 grados que se mantiene durante horas. Así que dormir boca abajo, totalmente prohibido. Para dormir de costado necesitaríamos una almohada con un grosor normal para mantener la cabeza y las cervicales en línea recta, y con una almohada entre las rodillas para que no se junten y la pelvis no se desequilibre. Para dormir boca arriba, una almohada la mitad de fina que lo normal y otra almohada pequeña bajo las rodillas.

– **Ejercicio, ¿de qué tipo y cuánto?**

– Hacer ejercicio es parte fundamental en nuestro camino por acercarnos a la salud y el bienestar, pero existen otros hábitos que son igual de importantes como la alimentación, el descanso, la higiene mental y la higiene postural. Lo ideal es combinar ejercicios de potenciación, con ejercicios de resistencia y estiramientos para encontrar un equilibrio.

– **¿Cuál es la situación legal de los quiroprácticos en España y en otros países?**

– Lamentablemente, la quiropráctica está regulada en toda Europa menos en España, Grecia e Irlanda. Esto afecta negativamente tanto a nuestra profesión como a la población; nos damos cuenta de que la gente no sabe en que consiste la quiropráctica ni qué puede hacer por su salud y, por otro lado, existe el riesgo de ponerse en manos de personas con un título de quiropráctica recibido en un curso de uno o dos meses. Para garantizar un buen cuidado recomiendo consultar la página de la Asociación Española de Quiropráctica. Desde la Asociación estamos trabajando todos en un mismo camino para que la profesión sea reconocida.

– **¿Cuál es la relación con el resto de los profesionales sanitarios, como pueden ser el médico de cabecera o el especialista?**

– La quiropráctica es compatible tanto con los cuidados médicos como con los que proporciona cualquier otro profesional del ámbito sanitario. La quiropráctica simplemente enfoca la salud y la enfermedad de manera diferente, desde un punto de vista vitalista y natural.



Mendiara, en su consulta de la calle Zubieta en Donostia. :: usoz

«Prohibido totalmente dormir boca abajo, porque afecta mucho a la columna vertebral»

▶ **Vea el vídeo** escaneando con su móvil este código QR

