



El quiropráctico puede reducir, detener e, incluso, revertir la degeneración de la columna.

Además, cada vez hay más evidencia de que la degeneración de la columna puede ser, en cierto grado, reversible.¹⁴ Como ha comentado otro investigador:

*La corrección de la subluxación vertebral no solo puede atenuar y detener este proceso degenerativo, sino que puede realmente permitir que la afección se revierta.*¹⁵

Prevención

Cuanto antes se identifique este proceso de degeneración, más probabilidad tiene el paciente de detenerlo o revertirlo.¹⁶

Desde ya, el mejor enfoque para la degeneración de la columna es, en primer lugar, evitar que se produzca.

Esto quiere decir llevar a sus hijos a controles periódicos para que no tengan subluxaciones. Desde ya, siempre que alguien sufre una caída, un accidente u otra situación de estrés extremo, deben someterse a un control quiropráctico para asegurarse de no tener subluxaciones.

El estrés, incluidos el estrés emocional, el estrés laboral, el estrés estudiantil, el estrés familiar y el estrés situacional, siempre nos pasa factura. Por ese motivo, debe realizarse controles periódicos para detectar subluxaciones que, de manera lenta pero sostenida, drenan la energía, la fortaleza y la entereza de su vida. Consulte regularmente a su quiropráctico para mantenerse libre de subluxaciones y libre de degeneraciones.



En la naturaleza, no existen recompensas ni castigos; solo existen consecuencias.
— Robert B. Ingersoll

Referencias

1. Cramer GD, Fournier JT, Wolcott CC, Henderson CNR. Degenerative changes following spinal fixation in a small animal model. *JMPT*. 2004;27(3):141-154.
2. Gelber AC, Hochberg MC, Mead LA et al. Joint injury in young adults and risk for subsequent knee and hip osteoarthritis. *Annals of Internal Medicine*. 2000;133(5):321-328.
3. Axelsson P, Karlsson B. Intervertebral mobility in the progressive degenerative process. A radiostereometric analysis. *European Spine Journal*. 2004;13(6):567-572.
4. Cramer GD et al. Zygapophyseal joint adhesions after induced hypomobility. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 2010;33(7):508-518.
5. Taylor HH, Haavik H, Holt K, Murphy B. Exploring the neuromodulatory effects of the vertebral subluxation and chiropractic care. *Chiropr J Aust*. 2010;40:37-44.
6. Matsumoto M et al. Age-related changes of thoracic and cervical intervertebral discs in asymptomatic subjects. *Spine*. 2010;35(14):1359-1364.
7. Ressel O, Rudy R. Biovertebral subluxation correlated with somatic, visceral and immune complaints: an analysis of 650 children under chiropractic care. *JVSR*. October 18 2004;1-23.
8. Sato A. The reflex effects of spinal somatic nerve stimulation on visceral function. *JMPT*. 1992;15(1):57-61.
9. Tachihara H et al. Does facet joint inflammation induce radiculopathy? An investigation using a rat model of lumbar facet joint inflammation. *Spine*. 2007;32(4):406-412.
10. Flesia J. *Renaissance: A psychoepistemological basis for the new renaissance intellectual*. Colorado Springs, CO: Renaissance International, 1982.
11. McCoy M, Kent C. Vertebral subluxation research: an agenda to explore the epidemiology of vertebral subluxation and the clinical outcomes related to management. *Annals of Vertebral Subluxation Research*. August 5, 2013:29-32.
12. Brantingham J, Snyder WR, Biedebach D. Spinal manipulation may help reduce spinal degenerative joint disease and disability. *Dynamic Chiropractic*. April 22, 1994.
13. Lantz CA. The vertebral subluxation complex. *International Review of Chiropractic*. September/October 1989:39.
14. Bland JH. The reversibility of osteoarthritis. *Am J Med*. 1983;75:16-26.
15. Ressel OJ. Disc regeneration: reversibility is possible in spinal osteoarthritis. *ICA Review*. 1989;45(2):39-61.
16. Ibid.

© 2021 Tedd Koren, D.C.

Degeneración de columna y discos



Quiropráctica descubriendo lo mejor que hay en ti



For Your Practice, Inc.

1.800.537.3001 • ForYourPractice.com • DSWSD
Spanish translation by www.cristaldoassociates.com.

Degeneración de columna y discos



Los huesos de la columna comienzan a cambiar de forma; los discos se inflaman, luego se desinflan; los ligamentos, tendones y músculos comienzan a tensarse

y debilitarse; y todo su sistema estructural (columna vertebral, cadera, cintura escapula) pierde el equilibrio, la flexibilidad, la estabilidad y la fuerza. ¿Qué sucede? Su columna y su sistema estructural se están degenerando.

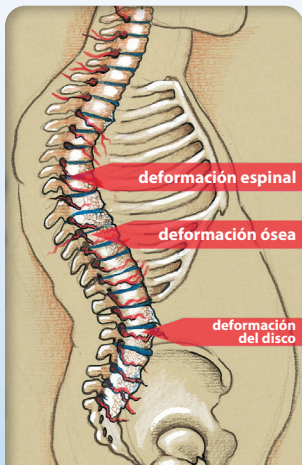
Además de la degeneración de huesos, los nervios, la bioquímica corporal y los órganos internos también pueden verse afectados. Con el tiempo, va perdiendo la capacidad de adaptarse a las presiones de la vida; pierde el ritmo del andar y la energía; pierde estatura y pareciera encogerse.

Pérdida de Estatura

La mayoría de las personas creen que pierden estatura cuando se ponen “viejas”. ¿Eso quiere decir que a los 65 años despiertas y te ves más bajo? Claro que no. La pérdida de estatura es silenciosa, lenta y gradual, ¡y puede comenzar a los 20 y a los 30! Es uno de los signos de degeneración de la columna y los discos.

¿Qué Causa la Degeneración de la Columna?

La degeneración de la columna, generalmente, está causada por subluxaciones de larga data en la columna y el sistema estructural. ¿Qué son las subluxaciones?



Subluxaciones

El estrés puede hacer que los huesos de su columna o vértebras se corran de su lugar adecuado. Las vértebras se desalinean e irritan los nervios, huesos, discos, ligamentos y otros tejidos blandos cercanos, lo que produce que envejecen y se deterioren. Esto puede causar mucho dolor, pero en algunas personas puede

ser indoloro. Las subluxaciones también generan fijaciones o pérdida de movilidad de una articulación. Se ha mostrado que este es un factor importante en la degeneración.¹ Además, los traumatismos (accidentes, lesiones) pueden producir degeneración de una articulación.²

Desgaste de la Columna

En muchas personas, la degeneración de la columna es como una carie dental, dado que suele ser un proceso indoloro. Para el momento en que la persona nota un problema o siente dolor, la degeneración se ha estado desarrollando durante muchos años.

Las Fases de Degeneración

La columna se degenera en etapas o fases:³

• Fase 1 de Degeneración⁴

Esta fase se suele presentar hasta los 20 años. La columna pierde el equilibrio normal y las curvas normales. Los nervios se pueden ver afectados, y eso afecta la energía vital que los recorre. Además, las articulaciones, los discos, los nervios y la postura se estresan y envejecen más rápidamente. Sorprendentemente, es posible que no haya dolor además de una molestia menor ocasional. Pueden producirse una ligera disminución de la energía y una ligera pérdida de estatura. La respuesta al tratamiento para la columna, en general, es buena.⁵

• Fase 2 de Degeneración⁶⁻⁷

Suele observarse en personas de 20 a 40 años. En esta fase, hay evidencia del desgaste de la columna, afinamiento de los discos y espolones óseos (deformaciones); los cambios posturales son mucho peores. Esta afección es muy frecuente: a los 40 años, el 80% de los hombres y el 76% de las mujeres presentan degeneración moderada de disco.⁸ También puede producirse estrechamiento del conducto vertebral o estenosis. Esta fase se caracteriza por molestias y dolores más frecuentes, fatiga y una menor capacidad de afrontar el estrés. La estatura comienza a disminuir. Con atención quiropráctica, es posible lograr una mejora significativa.

• Fase 3 de Degeneración

Suele observarse en personas de 40 a 65 años.⁹ En esta fase, hay más desequilibrios posturales, aumento del daño en



Usted está diseñado para ser saludable y feliz durante toda la vida.

los nervios, tejido cicatricial permanente en la columna y deformación avanzada de los huesos. Comienzan la debilidad y la discapacidad física o mental. Continúan la pérdida de estatura y la pérdida de energía.

Con atención quiropráctica, es posible revertir en gran medida estos problemas.

• Fase 4 de Degeneración

Suele observarse en personas de 65 años y más. Ahora el desequilibrio postural es severo, y el movimiento es limitado. Hay daño severo de los nervios, y el tejido cicatricial y los huesos pueden comenzar a fusionarse. En esta fase, observamos dolor, diversos grados de discapacidad física o mental y continuación de la pérdida de energía y estatura. El quiropráctico puede seguir ayudando en esta fase, dando vida nueva a huesos viejos, ofreciendo alivio de los síntomas y también cierta corrección limitada.¹⁰

El Enfoque Quiropráctico

Es mejor desgastarse que herrumbrarse. — Richard Cumberland

¿Debe permitir pasivamente que su columna se degenera? ¡No! El quiropráctico puede reducir, detener e, incluso, revertir la degeneración de la columna por medio de la mejora del equilibrio de la columna y la postura, y porque permite mantener sus articulaciones, nervios y discos saludables y fuertes durante toda la vida.¹¹⁻¹²

Como escribe un investigador:

*El restablecimiento del movimiento en una articulación previamente endurecida permite restablecer el funcionamiento y la fisiología normales de la articulación.*¹³



La degeneración de la columna es como una carie dental, dado que suele ser un proceso indoloro.