

QUIROPRACTICA Y EMBARAZO

El cuidado quiropráctico es importante para la mujer en cualquier etapa de su vida. La mujer contemporánea está haciendo malabares constantemente con una gran cantidad de responsabilidades: trabajo, hijos, matrimonio, el hogar, la escuela...la lista es interminable. El cuidado de su salud es parte de esa lista, y el embarazo es ciertamente una de las etapas más importantes de toda su vida y una de las más complejas por lo que los cuidados deben extremarse. Aunque los cambios que experimenta la mujer embarazada son naturales, una ayuda extra siempre es bienvenida para sobrellevar las modificaciones dramáticas que ocurren en su cuerpo. El cuidado quiropráctico a lo largo de todo el embarazo no solamente es seguro, sino esencial, ya que tener una columna libre de subluxaciones vertebrales es muy beneficioso en varios aspectos. Veamos porqué.

Desde el momento de la concepción el cuerpo de la mujer sufre innumerables cambios estructurales y bioquímicos. Algunos son muy obvios: un vientre que va creciendo, cambios en la postura y la marcha. Es fácil ver los cambios posturales debido a las modificaciones del centro de gravedad producido por aumento del volumen y el peso. El bebé presiona sobre la columna vertebral y la pelvis. Estos cambios pueden provocar desalineamientos vertebrales y distorsiones posturales que a su vez afectan a los nervios, a los músculos y a la movilidad de las articulaciones. Para compensar todo esto, las curvas naturales de la columna vertebral, particularmente en la zona lumbar, se exageran. Las piernas se abren lateralmente para estabilizar el cuerpo, poniendo presión sobre las articulaciones sacro-ilíacas. Con suaves ajustes manuales se corrigen los desalineamientos y se libera la presión aliviando los dolores que sufre el 70% de las embarazadas. Se alinea la pelvis y se equilibran sus músculos y ligamentos permitiendo que el bebé pueda estar en la posición ideal para el parto haciéndolo más seguro tanto para él como para la madre.

Los ajustes quiroprácticos además facilitan un embarazo más confortable y una significativa disminución del trabajo de parto. Hay estudios que revelan que las madres primerizas que recibieron cuidado quiropráctico tuvieron un trabajo de parto 24% más breve que las que no lo recibieron; y las que no eran primerizas un 39%. Además un 84% reportaron alivio de sus dolores lumbares durante el embarazo, evitando así la ingesta de drogas analgésicas y antiinflamatorias que pueden afectar tanto a la madre como al bebé.

Pero hay muchos beneficios más. Lo que no podemos ver son los millones de cambios hormonales y reacciones químicas que tienen lugar en la madre y el bebé. Sus órganos y sistemas están ahora trabajando para dos y su óptimo funcionamiento es crítico para un desarrollo saludable del bebé. Todos estos cambios están controlados y coordinados a través del sistema nervioso. Ahora más que nunca el cuerpo de la embarazada necesita de un sistema nervioso que responda inmediatamente y con precisión a los constantes cambios que deben ocurrir en todas las partes de su cuerpo. Y para ello es fundamental tener una columna saludable porque ésta aloja y protege a la médula espinal; un desalineamiento de una vértebra podría causar una interferencia en el flujo de información vital entre el sistema nervioso y todos los órganos y sistemas del cuerpo impidiendo que funcionen a su máximo potencial.

El quiropractor modificará sus técnicas, y utilizará camillas adecuadas (ver foto) a fin de hacer más seguros y agradables los ajustes vertebrales para el bienestar de la mujer y el bebé durante el embarazo y después del parto.