



REVISTA DE DIFUSIÓN ACADÉMICA

ISSN 2718-6318

Año V | Número 19 | Diciembre 2024

# Salud y bienestar: cinco razones por las que la Quiropraxia debería ser esencial en la vida de las personas

Diego Mellino<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Doctor en Quiropraxia, graduado con honores en la Universidad de Life, en Atlanta Georgia EE.UU. Miembro de la AEQ (Asociación Española de Quiropráctica), Fundador y Presidente de la Fundación Quiropraxia para todos (FQPT).

La profesión quiropráctica destaca la importancia de una columna vertebral alineada y sin interferencias en su sistema nervioso para tener un organismo saludable y capaz de adaptarse a diversos tipos de estrés (físicos, ambientales, emocionales, etc.) Para esto, es clave la difusión para lograr que cada vez más personas puedan conocer y disfrutar de los beneficios de una vida bajo cuidado quiropráctico.



La Quiropraxia es una profesión de la salud vitalista que crece en Argentina y en el mundo. Gran cantidad de personas, artistas y deportistas reconocidos la están incorporando a sus rutinas saludables. En tal sentido la Fundación Quiropraxia Para Todos (FQPT), con 10 años de experiencia en formación de profesionales con el más alto nivel en Quiropraxia, contribuye a proteger y mejorar la salud y bienestar de las personas en todo el país.

La FQPT propone descubrir las 5 razones básicas para entender la importancia de la columna vertebral en la salud y cómo la Quiropraxia forma parte de los hábitos saludables y contribuye al bienestar de las personas:

- 1) La columna vertebral tiene como principal función la de proteger el sistema nervioso: una columna sin interferencias en el sistema nervioso es de vital importancia para la capacidad de adaptación y salud del organismo.
- 2) El sistema nervioso central (SNC) es el órgano que controla y coordina el funcionamiento de todo el cuerpo. Cuando existe alguna interferencia en el SNC, se puede producir un mal funcionamiento de un órgano, tejido o célula lo que resulta en la disminución de la capacidad del organismo para adaptarse y genera diversas consecuencias.

- 3) La “subluxación en la columna vertebral” altera la comunicación del sistema nervioso (cerebro- cuerpo). Los quiroprácticos llamamos “subluxación vertebral” a una vértebra de la columna que ha perdido la correcta alineación y que interfiere en alguna parte del sistema nervioso.
- 4) Las causas que producen las subluxaciones vertebrales son cualquier tipo de estrés. Para la quiropraxia existen 3 tipos de estrés: Químico, Físico y Emocional. El químico resulta de una mala alimentación, consumo de tabaco, alcohol, drogas, contaminación ambiental y otros factores del entorno. Generalmente produce una reacción no satisfactoria en el cuerpo lo que libera radicales libres, producto del envejecimiento temprano de las células y órganos. El estrés físico está directamente relacionado con las actividades diarias. Largas horas frente a la computadora, posturas incorrectas sostenidas, sedentarismo, accidentes y movimientos bruscos son algunos de los factores que pueden desencadenarlo. Finalmente, el tercer tipo de estrés y que se estima afecta a casi el 95% de la población, es el estrés emocional: conflictos laborales, sociales, de pareja, climáticos, económicos; es silencioso, es el que más consecuencias ocasiona.
- 5) La Quiropraxia tiene un enfoque integral que busca potenciar al funcionamiento del cuerpo, ya que si funciona al 100% de su capacidad, podrá adaptarse mejor a cualquier tipo de estrés y/o cambio. La propuesta es adoptar, hábitos de vida saludables que, sumado al cuidado quiropráctico, potencian la capacidad de adaptación y propician una mejor calidad de vida.