

Quirotips QA para el cuidado de su columna

En QA nos importa su bienestar y su salud siempre será lo más importante para nosotros. Un cambio de hábitos nos ayudaran a mantener un estilo de vida más saludable.

- Ejercítense regularmente: caminar, nadar, montar en bicicleta son excelentes ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda.
- Al levantar objetos siempre doble sus rodillas o cadera, no su espalda.
- Si va a conducir durante distancias largas, ajuste primero su silla para evitar esfuerzos innecesarios al alcanzar el timón o los pedales.
- La Asociación Americana de Quiropráctica ha estimado que más del 75 por ciento de los conductores tienen su apoyo para la cabeza a una altura inadecuada. Reduzca las posibilidades de latigazo cervical, elevando el apoyo para la cabeza de modo que el centro de la misma quede en la parte posterior de su cabeza.
- Evite subir de peso porque un estómago prominente sobrecarga los discos y causa desalineación de la columna vertebral.
- Minimice el uso del portátil y celular, son lo peor para una ergonomía adecuada, pueden causar tensión de espalda y cuello.
- En caso de salir de viaje, reparta el peso de sus maletas, morrales o preferiblemente use maletas de rodachinas y cambie de lado regularmente.
- Si usa una almohada favorita, llévela siempre a donde vaya, generalmente almohadas diferentes pueden causar dolores de cuello.
- Si va a viajar en avión, trate de reservar un asiento de pasillo. Esto hace que sea mucho más fácil para cuando necesite entrar y salir, le da un poco más de espacio si necesita estirarse un poco.
- No lleve su teléfono móvil o billetera en su bolsillo trasero. Si lo hace, puede crear una posición sentada anormal inclinando una cadera más alta que puede hacer que tenga problemas o dolores.
- Evite fumar, la nicotina contenida en los cigarrillos altera la estructura química de nuestros discos intervertebrales, los hace propensos a la deshidratación rápida. Esto los hace frágiles y los deja más vulnerables a la rotura.
- Visite al doctor quiropráctico y realice su chequeo.

Exención de Responsabilidades

Es muy importante tener en cuenta que la Quiropráctica no es un tratamiento para ninguna enfermedad. **El propósito de la Quiropráctica es la restauración de la función normal del sistema nervioso.**

Los resultados pueden variar dependiendo del historial de salud de cada persona y su estilo de vida. No todas las personas responden a la velocidad que desean al tratamiento quiropráctico.

Mucho depende de su situación particular. Como todo tratamiento relacionado con la salud, no existen garantías de resultados específicos al 100%.

La Quiropráctica es un excelente método de prevención y mantenimiento de la salud en general, no es recomendable esperar a sentir dolor en la columna para visitarnos, usted puede acudir en cualquier momento para conocer el estado de su columna y decidirse por un tratamiento preventivo, como también para tratar las dolencias causadas por los cambios degenerativos que se presentan en su columna vertebral y así mejorar su calidad de vida.

En QA nos importa su bienestar y su salud siempre será lo más importante para nosotros.