

9 Maneras Sencillas y Rápidas...

para mejorar tu

# **DOLOR DE ESPALDA**

## ( Y LA RIGIDEZ )

¡**SIN NECESIDAD** de tomar  
Calmantes u otros Medicamentos!



Por Richard Millo

# *Aviso de copyright*

© Quiroventura S.L.

Todos los derechos reservados.

Queda estrictamente prohibido cualquier uso no autorizado, uso compartido, reproducción o distribución de estos materiales por cualquier medio, sea electrónico, mecánico u otro. Ningún fragmento de este material puede reproducirse en modo alguno sin el expreso consentimiento por escrito del autor. Publicado bajo las Leyes de Derechos de Autor de España por:

**Quiroventura SL.**

**Plaza Mayor 8,  
46111, Rocafort**

**Carrer Antiga Senda d'en Senent 3, 1º  
46023, Valencia**

**[www.quiropracticovalencia.com](http://www.quiropracticovalencia.com)**

## *Sobre el Autor: Richard Millo, Doctor en Quiropráctica*

Mi trayectoria profesional es la historia de un espíritu inquieto y un empeño en divulgar que hay otra manera de entender la salud como Quiropráctico desde que me gradué en el Instituto FrancoEuropeo de Quiropráctica de París en 1989.

Y es que me tengo que remontar a una tarde en la que con siete años, jugando en la piscina, un traspíe me hizo caer al fondo, golpearme en la cabeza y quedar inconsciente bajo el agua. En un peregrinaje por médicos, diagnósticos y medicamentos que me quitaban el dolor pero que no respondían a las preguntas, pasaron los años y llegó el momento de elegir carrera profesional.

El hermano de un amigo me habló de la Quiropráctica, de su experiencia. Esto hizo que una voz dentro de mí despertara ante una llamada vocacional para manifestarme de manera rotunda que esto estaba hecho para mí.

Una vez graduado me marché al Congo durante unos meses. Allí, con un misionero y quiropráctico francés, ponemos a disposición de la población local este concepto de salud, basado en permitir al cuerpo funcionar bien, desbloqueando presiones sobre la columna vertebral y el sistema nervioso.

En 1990 comienzo mi andadura en solitario inaugurando mi primer centro de Quiropráctica en Chambéry. Es trabajando aquí cuando me comienzo a dar cuenta de la diferencia en la forma de abordar el concepto de salud, comenzando a considerar el funcionamiento del cuerpo humano de manera global para lograr así un estado de salud y bienestar.

Empiezo así un cambio en mi manera de ejercer la Quiropráctica, que me lleva a seguir formándome y evolucionando, asistiendo a cursos y seminarios por Estados Unidos, México, Argentina, Inglaterra y España. En 1999 inauguro el exitoso Quiropractic Family Centre en Newcastle, donde durante siete años pongo en práctica este concepto integral de bienestar gracias a la Quiropráctica.

En 2004, por razones familiares y profesionales, traslado mi domicilio a Valencia para un año después inaugurar el Centro Quiropráctico Rocafort. En 2014 sumo un nuevo centro, esta vez en Valencia capital, haciendo que en la actualidad comparta mi actividad entre ambos centros quiroprácticos.

Ya asentado en Valencia junto a mi mujer, Virginie Weber, también quiropráctica, somos padres de cuatro hijos y nos enorgullecemos de llevar una vida completamente sana, sin necesidad de medicamentos. Todos practicamos un estilo de vida basado en la filosofía quiropráctica y el valor del bienestar.

## Introducción

En este Informe Especial relacionado con Mejorar tu Dolor de Espalda quiero compartir con el lector 9 principios y estrategias muy poderosos que como lector puedes hacer que te funcionen. Algunos con el paso del tiempo y otros prácticamente al instante. No tienen un orden específico, aunque todos tienen algo en común: funcionan.

Hay un refrán que dice: Las grandes puertas siempre giran sobre bisagras pequeñas. Y a menudo al final lo que vale es un simple consejo. Lo cierto es que sin conocer en profundidad tu dolor de espalda o tu historia, no puedo decirte cuál de estos te funcionará.

E incluso si supiera la causa del origen de su dolor de espalda, no hay garantías de que una sola estrategia te valga.

Pero durante la última década he sido capaz de delimitar lo que realmente funciona y lo que no cuando se trata de mejorar el dolor de espalda. Y los 9 principios que estás a punto de descubrir están aquí incluidos.

Pero imagínalo; ¿cómo de positivo sería si todos los días probaras solo uno de estos "consejos"? En el plazo de unas semanas podrías tener estas increíblemente poderosas 9 estrategias para mejorar tu Dolor de Espalda "funcionando" y ayudándote, devolviéndote al estilo de vida activo y saludable que habías perdido o que estás en peligro de perder.

De este modo, aquí está mi desafío... ahora que tienes esta información en tus manos, dedica todos los días algo de tiempo para probar al menos una de las 9 estrategias. Realmente no te llevará mucho tiempo y la mayoría de ellas no te costarán más que unos minutos al día.

Si los sigues, creo que te sorprenderás gratamente de lo mucho mejor y más saludable que te vas a sentir.

# ***¡9 Formas Fáciles y Rápidas de Mejorar tus Dolores de Espalda (Y La Rigidez) Sin Tomar Calmantes u otros Medicamentos!***

## **1. Evita los Tacones Altos**

Este es el por qué. Usar tacones altos va a aumentar unas 25 veces la presión que te llega a través de la espalda. Evítalo, lo que va a significar que si usas un buen par de zapatos suaves y acolchados tu zona lumbar experimentará 25 veces menos presión y fuerza.

¿Imaginas cuánto alivio sentirías si en este momento pudieras eliminar ese tipo de estrés de su zona lumbar?

Pero ten en cuenta que esto es un efecto acumulativo. Esta presión se va sumando en la medida en la que usas un calzado considerado inadecuado durante un periodo de semanas y años, lo que acaba resultando en una espalda débil y rígida en algún momento en torno a los 40 años.

## **2. Evita estar sentado durante más de 20 Minutos Seguidos**

Hay demasiadas 'habladurías' alrededor de los dolores de espalda. Pero hay una cosa cierta... tú y yo no fuimos diseñados para estar sentados. Va en contra de todas las reglas básicas y fundamentales sobre la manera en la que originalmente evolucionamos como humanos. Al sentarte, sometes a tu columna vertebral a aproximadamente 10 veces más presión que cuando te mantienes erguido.

Y esto es debido a que muchos de nosotros nos encorvamos o nos dejamos caer al sentarnos, lo que significa que los músculos de la columna (conocidos como grupo muscular central), diseñados para protegernos, básicamente no funcionan. Esto causa dolores inevitables, sufrimiento y rigidez.

## **3. Usa Hielo (No Calor)**

El hielo es con mucho la mejor manera de aliviar el dolor de espalda. Mi consejo: úsalo cuando sientas dolor o molestia, como al final de un largo día de trabajo. Aplícate una bolsa de hielo durante unos 20 minutos cada 2-3 horas.

¿Y cuando usar calor? Mi consejo es aplicar una botella de agua caliente por la mañana cuando la sensación sea de que tu espalda está más rígida que dolorida. Unos 10 minutos te deberían ser suficientes.

#### **4. Evita sentarte con las piernas cruzadas**

Tu columna vertebral no está diseñada para torcerse o girarse, y sentarse en una posición de piernas cruzadas es precisamente hacerlo. Tus articulaciones están torcidas, los músculos estirados y en esta posición tu columna vertebral y su zona lumbar están débiles, siendo vulnerables a las lesiones.

Pasar excesivo tiempo en esta posición te lo recordará, generalmente entre los 40 y los 60 años.

#### **5. Duerme con una Almohada entre las Piernas**

Puede ser difícil al principio, pero si eres constante, disminuirá la cantidad de rotación y torsión en tu columna vertebral. ¿Recuerdas lo que dije al comienzo del punto 4 de la importancia de evitar sentarse con las piernas cruzadas? Pues pasa lo mismo cuando estás dormido.

Si duermes de lado, prueba con una almohada entre las piernas para así mantener tu columna alineada, lo que te reducirá la tensión en la zona lumbar.

#### **6. Evita dormir sobre tu Estómago**

No hay una ruta más efectiva y rápida para el daño autoinfligido a tu columna vertebral/zona lumbar. Huye de esta posición. Cada parte de tu columna vertebral está torcida y en posición incorrecta y si duermes así, no es de extrañar que sufras de dolor de espalda.

#### **7. Cambia tu Colchón cada 5 Años**

Esta pregunta sobre el descanso me la hacen todos los días. La gente quiere saber sobre su colchón y qué modelo elegir para dormir. Es casi imposible de responder porque es una cuestión demasiado genérica. Lo único que puedo decir es que si no has cambiado tu colchón en los últimos cinco años, ¡es hora de hacerlo!

Invierte todo lo que puedas en encontrar el que sea más cómodo y te vaya mejor. Después de todo, si vas a pasar un tercio de tu vida sobre él, tienes que buscar el que mejor se te adapte.

Y la clave no está en encontrar uno firme o duro, encontrar un colchón adecuado consiste en encontrar el que mejor te vaya tanto a ti como a tu columna vertebral.

## 8. Elige un Calzado Sensible

Hay opciones extrañas de calzado que incluyen tacones altos, sandalias, deportivas estilo plimsoll o zapatos. ¿Y por qué llamarlas extrañas? Porque se ha demostrado que todas SUMAN para tu dolor de espalda.

Se debe a que en estos tipos de calzado hay una falta de amortiguación para absorber los golpes, por lo que la zona lumbar recibe todo el impacto cada vez que el pie toca el suelo (tampoco es bueno para las rodillas y las caderas).

Si puedes absorber algo del impacto llevando zapatos o zapatillas deportivas suaves, bien ajustadas y acolchadas, puedes reducir tu dolor de espalda en un 20-25%.

## 9. Mantente Saludable con un Quiropráctico

No hay una forma más rápida de MEJORAR tu dolor de espalda que visitar a un quiropráctico. Acudir a un especialista práctico significa que recibirás un muy rápido acceso a una atención que aliviará y relajará tus tensos músculos, soltará y engrasará las articulaciones contracturadas y con dolor, y fortalecerá tu cuerpo para que pueda volver a realizar lo que más te gusta.

Combina todos los “consejos” de este Informe Especial con una visita al quiropráctico y verás como disminuirán drásticamente los dolores de espalda y la rigidez que actualmente padeces.

Los quiroprácticos especializados analizamos la raíz de tus dolores, proporcionando soluciones naturales que te llevarán a los resultados más rápidos posibles, sin el uso de medicamentos y cirugía.

## **Bonus:**

### **1. Rituales diarios de Ejercicios para la Zona Lumbar**

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, asegúrate de que tu columna vertebral está alineada visitando a tu quiropráctico.

### **2. Evita llevar la Mochila o la Bolsa en un Brazo o en una Mano**

Para lograrlo, tendrás que “dar la vuelta” a todos lo que probablemente hayas hecho durante años a la hora de llevar las bolsas.

Este es uno de los errores más comunes. Llevar una mochila de trabajo o incluso una bolsa con la compra sobre un hombro significa que el peso no se distribuye de manera uniforme. El resultado es que un lado de tu columna está más presionado que el otro. ¿Eres capaz de adivinar qué le sucede al lado de tu cuerpo que ha llevado el peso extra durante todos estos años? (Probablemente sea el lado en el que sientes más dolor).

Además, si llevas la bolsa sobre tu hombro izquierdo todo el tiempo, podrías terminar con una curvatura en la columna vertebral. Esto significa que este lado izquierdo está trabajando demasiado duro para soportar durante día tras día el peso de la bolsa, y desde luego trabaja mucho más duro que tu lado derecho.

Y esto te causará tensión y dolor, sin mencionar una postura con un aspecto divertido pero poco saludable.

### **3. Mantente Hidratado**

Este es el GRAN error del trabajador de oficina, el cual podría estar agotando su energía. Una forma bastante simple para evitarlo es, en primer lugar, cortar con todo lo que te deshidrata. Abusar o consumir de manera excesiva café, té, alcohol y bebidas energéticas te deshidratará.

Y la deshidratación puede ser la causa de dolores musculares, fatiga y mareos. De este modo, es importante mantener el consumo de agua, para de esta manera aliviar cualquier tensión adicional o no deseada en los músculos de la zona lumbar.

Mi consejo: beber frecuentemente pequeñas dosis de agua durante todo el día.



## **Conclusión**

Aquí lo tienes: 9 cosas (además de 3 excepcionales consejos adicionales) que puedes llevar a cabo desde HOY para mejorar tu postura, tu salud general y Mejorar Tu Dolor De Espalda. Obviamente hay mucho más que podrías realizar, y yo podría profundizar mucho más en las formas de acabar con los dolores de espalda a partir de los métodos que te he expuesto, pero estos fundamentos, si los aplicas rigurosamente y de manera disciplinada, harán que haya una gran diferencia en tu calidad de vida.

*Dedicado a Restaurar tu Salud,*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Richard Millo', written in a cursive style with several overlapping strokes.

**Richard Millo,**  
**Doctor en Quiropráctica**

# Descargo de Responsabilidad en los Consejos de Salud

Hacemos todo lo posible para asegurarnos de que se representan con precisión los consejos y las recomendaciones sobre las lesiones que se muestran en esta guía.

**LA QUIROPRÁCTICA**, a pesar de estar reconocida como profesión sanitaria por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), y de tener carácter sanitario en la mayoría de los países desarrollados del Mundo, entre ellos países europeos como Reino Unido, Francia, Portugal, Italia, Dinamarca o Suiza, y en algunos de ellos con reconocimiento de profesión sanitaria de salud básica, **NO ES UNA PROFESIÓN SANITARIA Y NO HA SIDO OBJETO DE REGULACIÓN EXPRESA EN ESPAÑA.**

Al ser la normativa sanitaria una cuestión de Derecho interno y reservado a la Soberanía de cada País miembro de la UE, la profesión quiropráctica en España se encuentra en una situación de vacío normativo. Desde la Asociación Española de Quiroprácticos (A.E.Q.) se ha solicitado ante las Cortes y los Ministerios competentes en materia de Sanidad y Educación que el Parlamento impulse el proceso legislativo que reconozca el carácter sanitario y la sustantividad propia de la profesión quiropráctica. En los países que cuentan con regulación legal, la licenciatura en Quiropráctica se obtiene al finalizar los programas educativos de 5 o 6 años.

Dos instituciones españolas, el Real Centro Universitario María Cristina de Madrid (UCR) y el Barcelona College of Chiropractic (BCC), ofrecen programas (TÍTULOS PROPIOS, NO OFICIALES) de cinco años de duración para la formación y el ejercicio de la quiropráctica, a la espera de que se reconozca legalmente esta profesión en España. Mientras tanto, dichos títulos cumplen todos los estándares de calidad y excelencia que exige el Consejo de Educación Quiropráctica Europeo (E.C.C.E.), y paradójicamente, los titulados españoles podrán ejercer como profesionales sanitarios en otros países como Estados Unidos, Francia o Inglaterra, pero no en el suyo propio. La A.E.Q. fue creada y reconocida por el Ministerio del Interior en 1986, incluye a 200 miembros que posean un título universitario reconocido por el Consejo de Educación Quiropráctica Europeo, lo que garantiza el cumplimiento de los más altos estándares de calidad en el ejercicio de esta profesión a nivel Europeo, pero lamentablemente, hasta la fecha, nuestros títulos y diplomas **NO SON TÍTULOS OFICIALES EN ESPAÑA.**

Si estás siendo atendido por un quiropráctico verifica y comprueba que sea miembro de la A.E.Q. en el apartado "Busca un quiropráctico" de su página web: <http://www.quiropRACTICA-aeq.com>, de ese modo tendrás la garantía de que cumpla los estándares de calidad establecidos por E.C.C.E.. La regulación de la quiropráctica en España es una cuestión de oportunidad política, pero mientras tanto, los profesionales quiroprácticos que cumplen los requisitos establecidos por los Estatutos de la A.E.Q. se encuentran en una situación de inseguridad jurídica y agravio comparativo con otros profesionales de otros países europeos, pudiendo ocurrir que los ciudadanos sean tratados por presuntos quiroprácticos que no cumplan los estándares mínimos de calidad exigibles internacionalmente.