



## Acerca de la quiropráctica



### Descripción general

Los cuidados quiroprácticos de la salud se centran en la forma en que su estructura corporal afecta su salud en general. Su columna vertebral desempeña un papel clave, porque los nervios se ramifican a partir de ella hacia el resto de su cuerpo.

### Historia

La quiropráctica fue creada en 1895 por Daniel David Palmer. Él creía que alineando la columna vertebral adecuadamente podía ayudar a deshacerse del dolor y otros problemas. Utilizaba sus manos para hacer movimientos delicados, girando, doblando y empujando. Manipulaba cuidadosamente los cuerpos de sus pacientes para alinear sus columnas vertebrales. A esto los quiroprácticos lo llaman "ajuste".

### Tipos de cuidados

Los quiroprácticos pueden hacer ajustes en variadas formas. Utilizan sus manos. Utilizan equipos o dispositivos especiales. También pueden ofrecer terapias de calor y frío, de estimulación eléctrica y terapia con láser. Y pueden sugerir ejercicios y suplementos nutricionales. El objetivo de su quiropráctico es asegurarse de que su cuerpo esté correctamente alineado y que funcione adecuadamente, de modo que pueda estar lo más activo y saludable como sea posible.

### Conclusión

El cuidado quiropráctico es seguro y eficaz para tratar muchos problemas. Puede ayudar si tiene dolor de espalda o de cuello, dolores de cabeza o lesiones deportivas. Un quiropráctico puede ayudarle a evitar una cirugía. Su quiropráctico puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para lo que usted necesita.