

SALUD

Osteopatía y masaje osteopático

LA OSTEOPATÍA es una terapia alternativa basada en la relación entre las afecciones de los órganos internos y las del esqueleto. Los osteópatas reciben casi la misma formación que los médicos alópatas. "No hacemos ninguna diferencia dentro de la profesión", explica el doctor J. Edward Hill, presidente de la junta directiva de la Asociación Estadounidense de Médicos.

Los osteópatas practican todas las especialidades de la medicina



alopática, desde la psiquiatría hasta la atención de urgencias; a menudo trabajan al lado de los médicos convencionales, y están facultados para prescribir medicamentos y realizar operaciones.

Además, practican la manipulación osteopática, un método de diagnóstico y tratamiento muy parecido a la fisioterapia. Quienes

padecen dolor crónico, entre ellos los enfermos de artritis o de migraña, recurren con frecuencia a los osteópatas. Las investigaciones demuestran que aquellos pacientes que reciben manipulación osteopática para aliviar el dolor en la parte baja de la espalda necesitan menos analgésicos y fisioterapia que quienes no la reciben.

LISA PILNIK

Dorso sin molestias

Si sufre de dolor de espalda persistente es importante que acuda a un especialista para que determine si la afección se debe a una mala postura o sobrecarga muscular, o si obedece a alteraciones en la estructura de la columna vertebral. Esté atento a sus rutinas porque muchas de sus costumbres pueden llegar a agravar el padecimiento, como, por ejemplo, mantenerse encorvado, de pie o acostado durante períodos prolongados, aga-



charse bruscamente sin flexionar las rodillas, dormir en un colchón que se deforma fácilmente por el peso del cuerpo, e incluso utilizar almohadas que no tienen la altura y consistencia adecuadas. Todas

estas recomendaciones deben ir acompañadas por una dieta balanceada, ejercicios aeróbicos periódicos y actividades que disminuyan el nivel de estrés, para evitar tensiones acumuladas que se reflejen en la zona dorsal. En caso de tener una fuerte molestia, acuéstese de lado con una almohada entre las piernas, o de espalda con una toalla enrollada bajo la nuca y almohadas bajo las rodillas; esto de seguro aliviará un poco el dolor.