



# Guía de ÈMI Chiropractic

¿Qué esperar en tu ajuste  
quiroprático?



**È·M·I**  
**CHIROPRACTIC**

Por: Dr. Edwin A Villanueva Sierra

# Índice

Introducción.....	3
1. La Primera Visita: Consulta y Evaluación.....	4
2. ¿Qué es la quiropráctica?.....	5
3. El Sistema Nervioso: El centro de Mando.....	6
4. ¿Es segura la quiropráctica? – Mitos y Realidades.....	7
5. ¿Quiénes se pueden ajustar?.....	7
6. Beneficios que podrías experimentar con la quiropráctica.....	8
7. Subluxación o Disfunción Articular.....	10
8. ¿Por qué ajustarse? – Una analogía.....	11
9. Tipos de ajustes.....	12
9B. ¿Cuáles son las opciones si no quiero que me “crackeen”?.....	12
10. ¿Qué esperar después del primer ajuste?.....	13
11. ¿Qué sucede si no estoy notando cambios desde el comienzo?.....	14
12. La Crisis Curativa.....	15
13. La importancia del seguimiento.....	16
14. Preguntas frecuentes.....	16
Cierre.....	17



# Introducción

Bienvenido a ÈMI Chiropractic. 🌿

Este ebook fue creado especialmente para ti, con el propósito de **orientarte, resolver tus dudas y acompañarte en tu camino de cuidado quiropráctico.**

En ÈMI creemos que la salud no es solo la ausencia de dolor, sino la **expresión plena de tu potencial humano.** La quiropráctica es un camino para liberar bloqueos, expandir la conciencia corporal y reconectar con la **inteligencia innata que sostiene tu vida.**

Muchas veces, al escuchar la palabra quiropráctica, se piensa únicamente en “acomodar huesos” o en aliviar dolores de espalda. Sin embargo, la quiropráctica es mucho más que eso: es una manera de ayudarte a que tu cuerpo funcione en su máximo potencial, liberando tensiones, mejorando tu postura y optimizando la comunicación de tu sistema nervioso.

- ♦ **Desde la filosofía quiropráctica** (Palmer, 1910): “La vida es la expresión del tono”. Una variación en el tono nervioso genera desarmonía en funciones y salud.
- ♦ **Desde la ciencia moderna:** la subluxación implica cambios en la biomecánica, en la coherencia neurológica y en la capacidad adaptativa.

Imagina a tu cuerpo como una orquesta. 🎵 Cada órgano, músculo y articulación es un instrumento, y tu sistema nervioso es el director. Cuando todo está en sintonía, la música fluye en armonía: te sientes con energía, equilibrio y bienestar. Pero si hay interferencias, algunos instrumentos empiezan a desafinar.

👉 Así, el ajuste es mucho más que un “movimiento”: es un **acto de reorganización de tu sistema nervioso y de tu vida.** En ÈMI Chiropractic trabajamos con técnicas seguras, personalizadas y respaldadas por la ciencia. Nuestro compromiso es claro: acompañarte en tu proceso de transformación para que cada ajuste sea una oportunidad de recuperar vitalidad, equilibrio y salud.

# 1. La Primera Visita: Consulta y Evaluación

Tu primera cita es un paso fundamental. Antes de realizar cualquier ajuste, nos tomamos el tiempo de conocerte a fondo.

Durante esta evaluación, revisaremos:

- 📄 **Tu historial de salud y estilo de vida.**
- 📏 **Tu postura, movilidad y patrones de movimiento.**
- 💪 **Pruebas de fuerza, y respuesta neurológica.**
- 🤲 **Palpación de tu columna y otras áreas relevantes.**

👉 Es importante saber que no siempre se realiza un ajuste en la primera visita. En algunos casos, necesitamos revisar estudios previos (como radiografías o resonancias) antes de proceder, para garantizar tu seguridad.

## ✅ Checklist para tu primera visita

- 👕 **Ropa cómoda: preferiblemente deportiva o casual, evitando cinturones grandes o ropa muy ajustada.**
- 📄 **Documentos y estudios previos: trae radiografías, resonancias o reportes médicos relacionados.**
- 🕒 **Tiempo suficiente: la primera consulta dura entre 45 y 60 minutos; llega 5 minutos antes.**
- 💧 **Bienestar general: ven bien hidratado y evita comidas muy pesadas justo antes de la cita.**



## 2. ¿Qué es la quiropráctica?

La **quiropráctica** es una profesión de la salud que se dedica a **detectar, analizar y corregir subluxaciones**: interferencias articulares y neurológicas que pueden alterar la comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo.

En palabras simples: buscamos que tu cuerpo **recupere la libertad de movimiento, la fluidez de su energía vital y la capacidad de autorregularse**.

♦ La quiropráctica entiende que tu cuerpo no es una máquina que se repara, sino un **sistema vivo e inteligente** que, al estar libre de interferencias, puede expresar su máximo potencial de salud, equilibrio y bienestar.

⊘ **Lo que la quiropráctica *no* es:**

✗ No es un masaje (aunque muchas veces sentirás relajación después del ajuste).

✗ No es solo para el dolor (su propósito es optimizar la función global del cuerpo).

✗ No es invasiva (se basa en técnicas seguras, específicas y adaptadas a cada persona).

👉 La ciencia lo confirma: **guías clínicas internacionales** recomiendan la manipulación espinal como tratamiento de primera línea para el dolor lumbar, junto con el ejercicio.



### 3. El Sistema Nervioso: El centro de Mando

Tu sistema nervioso es el “centro de control” de tu cuerpo. Conecta el cerebro, la médula espinal y todos los nervios que llegan a músculos, órganos y tejidos. Regula absolutamente todo:

- 🧠 **Tu movimiento y fuerza.**
- ❤️ **Tus órganos internos.**
- 😊 **Tus emociones y respuesta al estrés.**
- 😴 **Tu sueño y recuperación.**

#### 👉 Lo que muestra la ciencia:

- Los ajustes quiroprácticos pueden mejorar la propiocepción, el control motor y la integración sensorial.
- Estudios recientes en personas con dolor lumbar crónico (*Haavik et al., 2024*) muestran que los ajustes producen cambios medibles en la actividad cerebral, acompañados de mejoras en la calidad de vida y actividad física.
- Incluso un solo ajuste puede aumentar significativamente la fuerza muscular y la eficiencia de la señal nerviosa (*Niazi et al., 2019*).



## 4. ¿Es segura la quiropráctica? – Mitos y Realidades

### Mitos frecuentes:

- ❌ “Me pueden fracturar la columna.”
- ❌ “Existe riesgo de quedar paralizado.”
- ❌ “Solo sirve para dolores de espalda.”

### Realidad:

- ✅ La quiropráctica es muy segura cuando se realiza por profesionales licenciados.
- ✅ Los efectos secundarios comunes son leves y temporales (rigidez, molestia muscular, cansancio), resolviéndose en 24–48 horas.
- ✅ Los eventos adversos graves son extremadamente raros: un estudio con más de 960,000 sesiones (Chu et al., 2023) encontró solo 2 casos graves (fracturas de costilla en pacientes con osteoporosis), equivalente a 0.21 casos por cada 100,000 sesiones.
- ✅ Para la columna cervical, estimaciones internacionales sitúan el riesgo en 1–2 casos por millón de ajustes.

👉 En ÈMI Chiropractic siempre evaluamos cuidadosamente tu historial y descartamos “banderas rojas” antes de ajustar, garantizando tu seguridad en cada sesión.

## 5. ¿Quiénes se pueden ajustar?

La quiropráctica se adapta a cada etapa de la vida:

- 🧒 **Bebés y niños:** apoya el desarrollo y la adaptación.
- 🤰 **Embarazadas:** alivia molestias y prepara el cuerpo para el parto.
- 🏆 **Atletas:** optimiza rendimiento y recuperación.
- 👴 **Adultos mayores:** técnicas suaves que mejoran movilidad y reducen rigidez.
- 🏠 **Personas sedentarias o estresadas:** contrarresta el impacto de la rutina moderna.

## 6. Beneficios que podrías experimentar con la quiropráctica

Además del dolor de espalda, la quiropráctica puede aportar beneficios en múltiples condiciones gracias a la mejora de la función articular, muscular y neurológica.

### Condiciones comunes:

- 🌟 Migrañas, cefaleas, mareos.
- 🩹 Dolor cervical, lumbar, pélvico.
- 🏃 Postura, movilidad y rendimiento deportivo.
- 😊 Estrés, ansiedad, sueño.
- 😬 Mandíbula, túnel carpiano, neuropatías periféricas.
- 👩🧘 Bienestar en embarazo y niñez.

Además de los síntomas y mejoras físicas más conocidas, estudios recientes y experiencias clínicas muestran que los ajustes quiroprácticos también pueden favorecer procesos más profundos en el cuerpo y la mente:

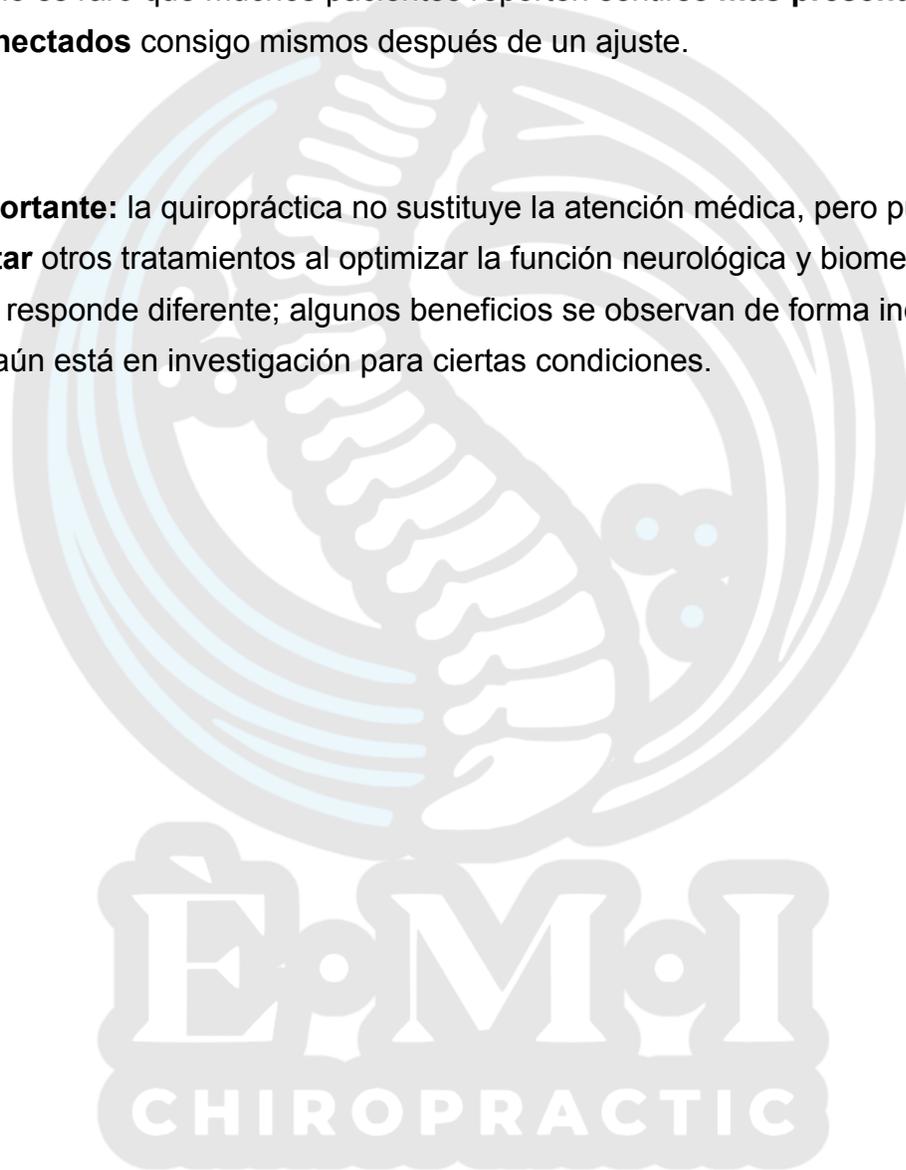
- **Mejorar la resiliencia al estrés** 🧘  
Ajustes espinales han demostrado influir en la **variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV)**, un marcador de equilibrio del sistema nervioso autónomo. Un mayor HRV indica mejor capacidad de adaptación y manejo del estrés (Zhang et al., 2023).
- **Regular la respuesta inmune** 🛡️  
Se han observado aumentos en los niveles de **inmunoglobulina A secretora (SIgA)** minutos después de un ajuste cervical, reflejando una activación positiva del sistema inmune. Otras revisiones también señalan efectos sobre cortisol y citocinas proinflamatorias (Schalow et al., 2019; Haas et al., 2024).
- **Aumentar la claridad mental y el enfoque** 🧠  
Estudios de neuroimagen muestran que los ajustes quiroprácticos pueden activar y reorganizar la actividad del **córtex prefrontal**, región clave para la atención, la memoria de trabajo y la toma de decisiones (Lelic et al., 2016; Haavik et al., 2024).

- **Favorecer la coherencia entre respiración, corazón y cerebro** 💖

Al mejorar la función autonómica, se facilita una mejor sincronía fisiológica, lo que se traduce en estados de calma, regulación emocional y sensación de equilibrio (Haas et al., 2024).

👉 Por eso, no es raro que muchos pacientes reporten sentirse **más presentes, ligeros y conectados** consigo mismos después de un ajuste.

👉 **Nota importante:** la quiropráctica no sustituye la atención médica, pero puede **complementar** otros tratamientos al optimizar la función neurológica y biomecánica. Cada cuerpo responde diferente; algunos beneficios se observan de forma indirecta y la evidencia aún está en investigación para ciertas condiciones.



## 7. Subluxación o Disfunción Articular

### ♦ Explicación sencilla

Una **subluxación** (también llamada disfunción articular) ocurre cuando una articulación de la columna **no se mueve bien** o está bajo tensión. Esto puede hacer que los músculos se pongan rígidos, que el sistema nervioso no funcione al 100%, y que el cuerpo no se adapte correctamente al estrés.

👉 **Dicho fácil:** es como tener la **señal de WiFi débil en tu casa**. La red está, pero la conexión se interrumpe y todo funciona lento o con errores. El ajuste quiropráctico es como **reforzar esa señal**, para que la comunicación entre tu cerebro y tu cuerpo sea clara y fluida.

### ♦ Explicación ampliada (para quien quiere más profundidad)

Tradicionalmente en quiropráctica, la **subluxación vertebral** se define como un desajuste que interfiere con la comunicación entre cerebro y cuerpo. En medicina, “subluxación” significa una articulación parcialmente dislocada visible en rayos X, por lo que hoy muchos investigadores prefieren hablar de **disfunción articular** (*joint dysfunction*).

### ¿Qué ocurre en una disfunción articular?

- **Mecánicamente:** los músculos cercanos se tensan, generando rigidez y dolor.
- **Neurológicamente:** los receptores de movimiento y posición envían señales erróneas, confundiendo al cerebro.
- **Globalmente:** el cuerpo compensa mal, lo que puede producir dolor en otras zonas y disminuir el rendimiento.

👉 Ejemplo: si un sensor de tu carro falla, el tablero manda alarmas que no corresponden. En tu cuerpo, una disfunción articular es ese “sensor dañado” que altera la manera en que tu cerebro interpreta lo que pasa en tu cuerpo.

### Causas comunes:

- Estrés físico (postura, caídas, lesiones deportivas).
- Estrés químico (mala alimentación, inflamación, toxinas).
- Estrés emocional (ansiedad, tensión mental).

### Por qué importa:

Aunque no siempre duele, a largo plazo puede:

- **Afectar la comunicación cerebro-cuerpo.**
- **Limitar la movilidad natural.**
- **Crear compensaciones en otras articulaciones.**
- **Favorecer la degeneración temprana de discos y articulaciones.**

👉 La investigación respalda que corregir estas disfunciones con ajustes mejora dolor, movilidad y propiocepción (Haavik & Murphy, *JMPT*, 2012; Vining et al., *JAMA Network Open*, 2019).

## 8. ¿Por qué ajustarse? – Una analogía

Tu sistema nervioso es como la electricidad de una casa:

- 🖱️ **Si un cable está pellizcado, la corriente no fluye bien.**
- ⚡ **Una disfunción articular es ese “cable dañado”.**
- 🛠️ **El ajuste quiropráctico es el “electricista” que libera el cable y restablece la energía.**

## 9. Tipos de ajustes

En ÈMI aplicamos un abanico de técnicas según lo que tu cuerpo necesite:

- ✨ **Osseous (manual con cavitación):** libera bloqueos articulares, generando a veces el característico “clic” de liberación.
- 🛠️ **Instrumental:** impulsos suaves y específicos con herramientas como el *Activator*, ideales para ajustes delicados.
- 🌐 **Tonal / NetworkSpinal:** contactos muy ligeros que despiertan una *onda de reorganización* en la columna, promoviendo conciencia y fluidez energética.
- 🌊 **Craniosacral:** regula el sistema nervioso a través del ritmo sutil del líquido cefalorraquídeo, favoreciendo calma profunda.

👉 Esto significa que cada ajuste es único, una experiencia adaptada a tu momento vital.

### 9B. ¿Cuáles son las opciones si no quiero que me “crackeen”?

Muchas personas asocian la quiropráctica con el clásico “clic” o “crack” articular, pero esa es solo **una de muchas técnicas**.

👉 Opciones sin cavitación (sin “crack”):

- 🛠️ **Ajustes instrumentales:** se usan herramientas que aplican impulsos suaves y específicos.
- 🤲 **Técnicas de presión sostenida:** movimientos lentos y delicados que corrigen sin ruidos articulares.
- 🌐 **Ajustes tonales o Network:** contactos muy sutiles que trabajan a nivel neurológico y energético.
- 🪑 **Métodos de posicionamiento:** ajustes en camillas especiales que facilitan la corrección sin giros bruscos.

🌟 **Lo importante:** en ÈMI Chiropractic siempre adaptamos la técnica a tu comodidad, tus preferencias y tus necesidades específicas. El objetivo no es el ruido, sino la liberación neurológica y biomecánica.

## 10. ¿Qué esperar después del primer ajuste?

Cada cuerpo responde de forma distinta. Lo más común es:

- 😊 **Sensación de relajación o ligereza.**
- ⚡ **Más energía o claridad mental.**
- 😴 **Sueño más profundo.**
- 😣 **Leve molestia muscular, como después de ejercitarte.**

Además de relajación, energía o sueño profundo, algunas personas reportan:

- 💧 **Liberación emocional** (lágrimas, risas espontáneas, alivio interno).
- 🧘 **Mayor conciencia corporal** (sensación de espacio, postura más erguida).
- 🌬️ **Cambios en patrones de respiración** (más fluida, más profunda).
- 🌱 **Reorganización de hábitos** (más motivación, decisiones más coherentes).

✨ Esto ocurre porque el ajuste no solo cambia la mecánica: también puede “reprogramar” la forma en que tu cerebro procesa la experiencia de tu cuerpo.



## 11. ¿Qué sucede si no estoy notando cambios desde el comienzo?

Cada persona responde de manera distinta al cuidado quiropráctico. Algunas sienten alivio inmediato, mientras que otras necesitan varias sesiones para que el cuerpo empiece a adaptarse.

👉 Razones por las que puedes no notar cambios al inicio:

- ⌚ Tu cuerpo lleva tiempo acumulando tensiones y necesita más sesiones para reorganizarse.
- 🧠 Los primeros ajustes trabajan en “activar” y entrenar tu sistema nervioso, aunque no siempre se perciba de inmediato.
- ⚡ El progreso puede ser más interno (mejor función neurológica, más movilidad) antes de que se traduzca en síntomas externos.

✨ **Lo importante:** el proceso quiropráctico no es un “botón de apagar dolor”, sino un camino de transformación. Los beneficios acumulativos llegan con constancia y seguimiento.



## 12. La Crisis Curativa

Algunas personas, después de recibir sus primeros ajustes, pueden experimentar lo que en salud natural se conoce como crisis curativa.

Esto ocurre cuando el cuerpo comienza a liberar tensiones acumuladas, toxinas, emociones retenidas o patrones posturales viejos.

### Puede manifestarse de distintas formas:

- 🤢 Dolor o rigidez transitoria.
- 😴 Cansancio o necesidad de dormir más.
- 💧 Sudoración o eliminación más activa (orina, evacuaciones).
- 😊 Emociones que emergen (lágrimas, irritabilidad, sensibilidad).

👉 Estas reacciones no significan que “algo anda mal”, sino que tu cuerpo está reorganizándose y adaptándose a un nuevo estado de equilibrio.

### 📖 Respaldo Científico y Filosófico

- Estudios muestran que después de un ajuste puede haber cambios inmediatos en la actividad neurológica y muscular. Esa reorganización puede sentirse como “movimiento interno” antes de estabilizarse.
- Desde la filosofía quiropráctica, esto es parte del proceso de liberar la inteligencia innata que estaba limitada por la subluxación.



## 13. La importancia del seguimiento

Un solo ajuste es poderoso, pero el verdadero cambio es acumulativo:

- 🏆 **Igual que en el gimnasio: una sesión no transforma tu cuerpo.**
- 🔄 **Con el tiempo, el cuidado quiropráctico genera cambios duraderos en tu postura y sistema nervioso.**
- 🌱 **El seguimiento permite que tu cuerpo se adapte, repare y funcione con mayor eficiencia.**

👉 Cada ajuste construye sobre el anterior, y juntos forman un proceso que va más allá de aliviar síntomas: es una inversión en tu evolución, vitalidad y bienestar a largo plazo.

## 14. Preguntas frecuentes

- **¿Cuántos ajustes necesito?**  
Depende de tu edad, tu condición y tus objetivos.
- **¿Me va a doler?**  
Generalmente no; la mayoría lo describe como una sensación de alivio.
- **¿Necesito radiografías?**  
Solo en casos específicos.
- **¿Es solo para dolor de espalda?**  
No. Busca optimizar la función global del cuerpo.
- **¿Y si no tengo dolor? ¿Necesito ajustes?**  
Sí. Muchas disfunciones no generan dolor, pero afectan tu rendimiento y bienestar.
- **¿Puedo combinar la quiropráctica con ejercicio o fisioterapia?**  
¡Claro! La quiropráctica potencia los beneficios de otros tratamientos.
- **¿Qué diferencia hay entre quiropráctica y osteopatía/fisioterapia?** La quiropráctica se centra en el sistema nervioso y la reorganización global, no solo en músculos o articulaciones.

## Cierre

Tu cuerpo no es una máquina que se repara: es un **sistema vivo, dinámico y consciente**, que busca constantemente equilibrio y expansión.

Cada ajuste es una **conversación con tu sistema nervioso**. A veces es un susurro, otras una sacudida; pero siempre es una invitación a reorganizarte, liberar tu potencial y evolucionar hacia una vida con mayor plenitud.

En ÈMI Chiropractic no solo ajustamos tu columna:

- 🌱 Ajustamos tu manera de habitar tu cuerpo.
  - 🌐 Ajustamos tu conexión con la vida.
  - 🌟 Ajustamos la posibilidad de que vivas más libre, presente y resiliente.
- 👉 Recuerda: tu salud es una inversión, no un gasto.
- 📍 **Agenda tu próximo ajuste y da el siguiente paso hacia una vida más plena.**

*Con mucho cariño,*

*Dr. Edwin A Villanueva Sierra*

