

## *¿Por qué se produce una subluxación?*



La subluxación puede estar causada por múltiples factores que se engloba en tres grandes grupos:

### **Estrés físico:**

Desde muy pequeños la columna puede sufrir daños; empezando por la rotación cervical a la que se somete al bebé en el parto hasta las caídas al empezar a caminar, montar en bici o practicando deportes. Ya de adultos ponemos nuestro sistema a prueba a diario. Al sentarnos mal, ir encorvados, dormir boca abajo, realizar trabajos sedentarios o levantamientos inapropiados de peso.

### **Estrés mental:**

Existe una estrecha relación entre muchos problemas físicos y los emocionales, por lo que es normal que los músculos y tejidos de la columna se vea afectada; la ansiedad, preocupaciones familiares, financieras pueden causar problemas de columna a largo plazo.

### **Estrés químico:**

La función del sistema nervioso puede verse afectada a su vez por una dieta con exceso de grasas y proteínas, ingestión deficiente de agua, exposición a contaminación ambiental, tabaco, alcohol, sobre medicación... Pero no se trata de vivir sin estrés, el estrés forma parte de nuestro día a día, sino de controlar sus niveles para que nuestro organismo se auto regule.

*“Somos aquello que hacemos repetidamente. La excelencia, por lo tanto, no consiste en un acto sino en un hábito”*  
*Aristóteles*