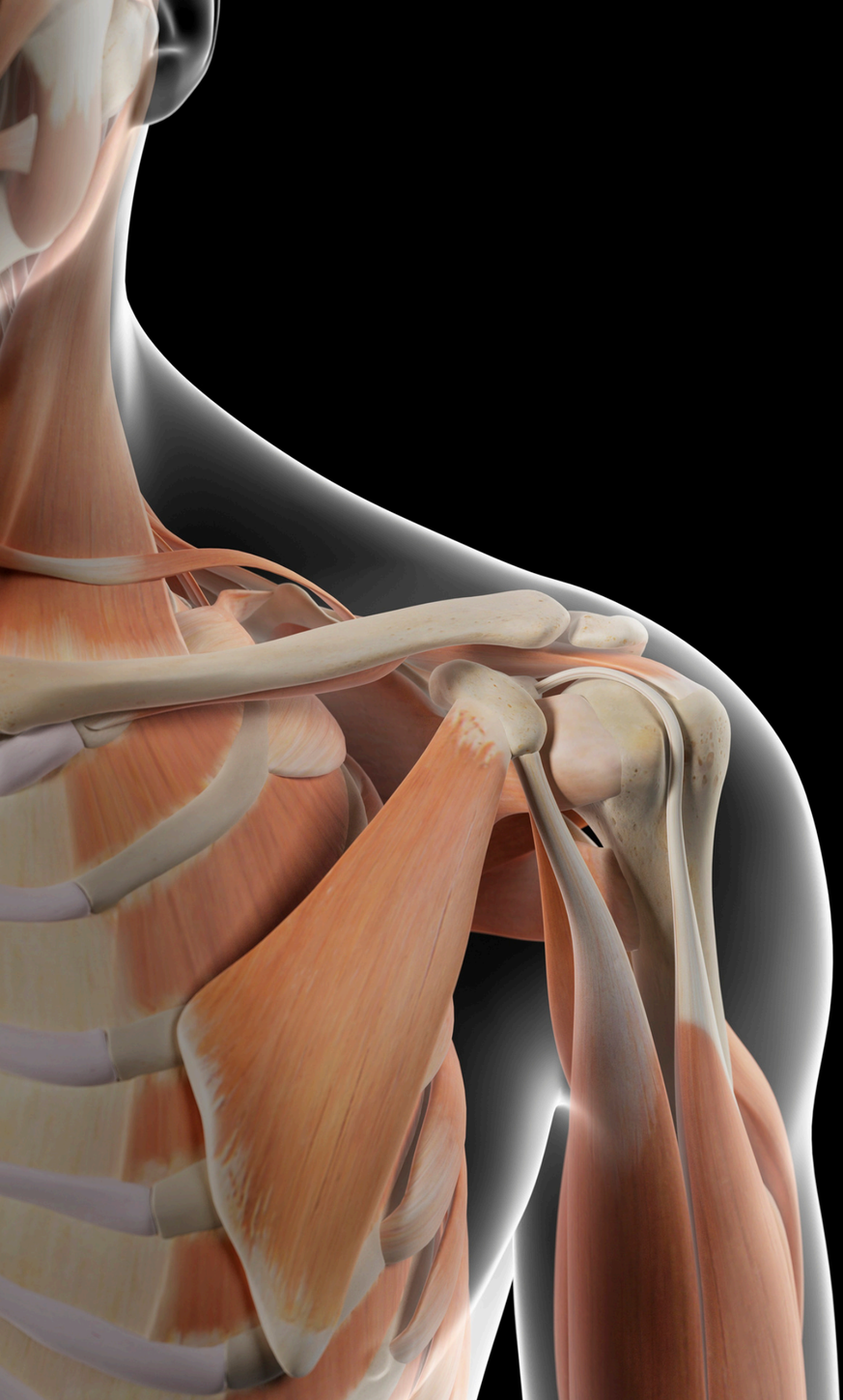
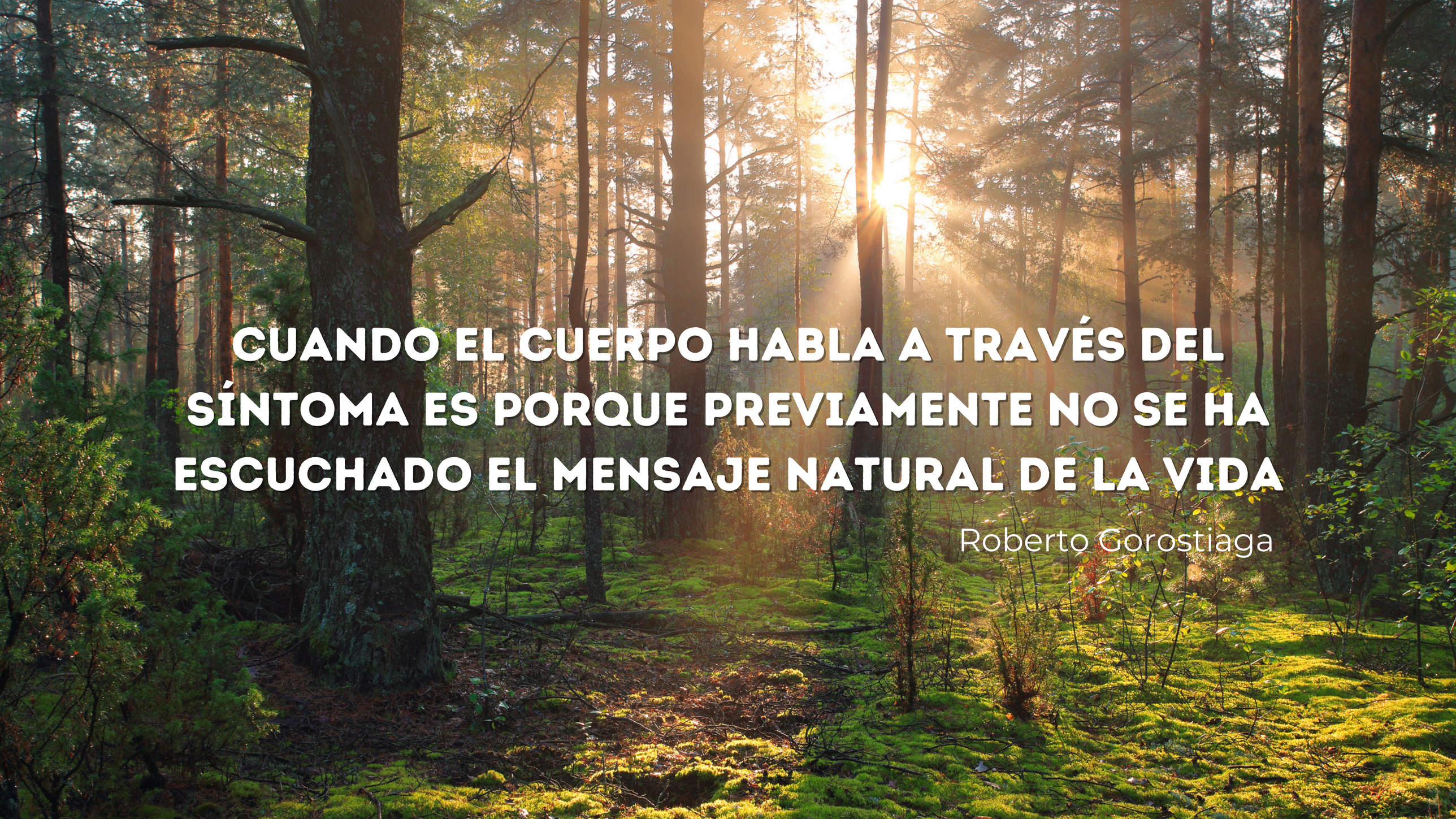


DOLORES MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

El Sentido Biológico detrás de tus dolores cotidanos

Vida Biológica Academy


CUANDO EL CUERPO HABLA A TRAVÉS DEL SÍNTOMA ES PORQUE PREVIAMENTE NO SE HA ESCUCHADO EL MENSAJE NATURAL DE LA VIDA
Roberto Gorostiaga

Vida Biológica
Academy

SÍ, EL DOLOR TAMBIÉN TIENE UN SENTIDO BIOLÓGICO

No es un error de diseño

El dolor no es más que **una señal eléctrica que llega a nuestro cerebro** y ésta es interpretada

Avisa de que en la zona de dolor se están haciendo obras, trabajo de remodelación y que por tanto, es mejor “no usar” esa parte del cuerpo por el tiempo que “dure la obra”

Aunque automáticamente lo asociamos con que “algo va mal”, o que “tengo algo grave”, en realidad **es el cuerpo trabajando para restaurar la normalidad y el equlibrio**

Vida Biológica
Academy

CUANDO AL DOLOR NO SE LE ESCUCHA SE PUEDE CRONIFICAR

El dolor cumple una función en un momento específico. Si al cuerpo se le permite hacer el trabajo, el dolor se desvanece en cuanto “terminan las obras”.

Pero si no se hace caso a las señalizaciones, corremos el riesgo de que el proceso de reparación no se complete y el dolor pueda quedarse más tiempo del que sería necesario inicialmente.

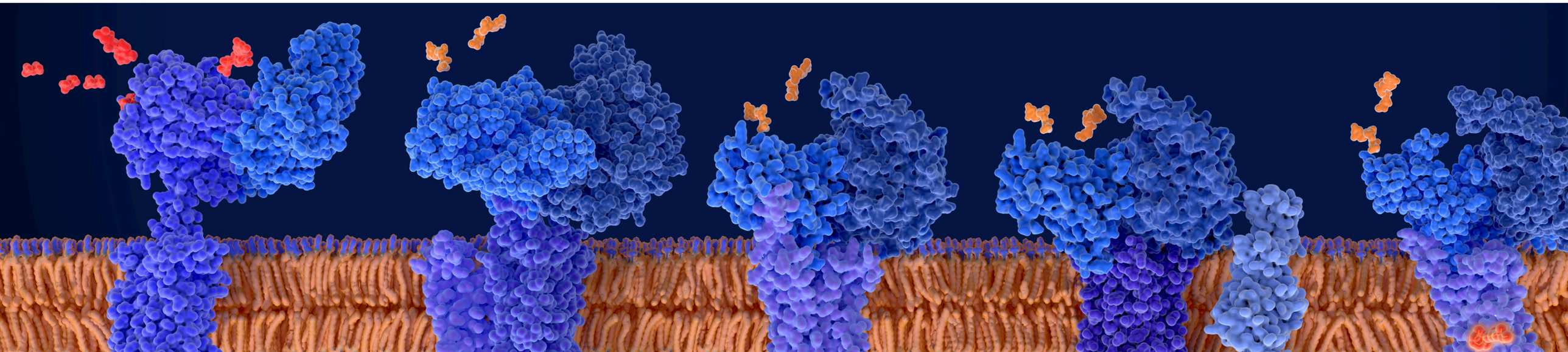
Para comprender todo esto con claridad... tenemos que preguntarnos:
¿De dónde viene y por qué se produce el dolor?

Vida Biológica Academy

CON LA INFLAMACIÓN SE ACTIVA LA SEÑAL DE DOLOR

Cuando hay un daño en el tejido, en las células, se liberan sustancias que van a dar la señal de alerta de que algo ha ocurrido. Se libera histamina y prostanglandinas que sirven de mensaje para que venga el sistema inmune. Y como si de un accidente de tránsito se tratase, con toda la movilización del sistema inmune se acordona la zona y se ponen las señales de obras. Ese despliegue provoca varias reacciones en cascada hasta que le llega la información al jefe que lo percibe como dolor.

"Ah... ya está, el problema es la inflamación entonces..."

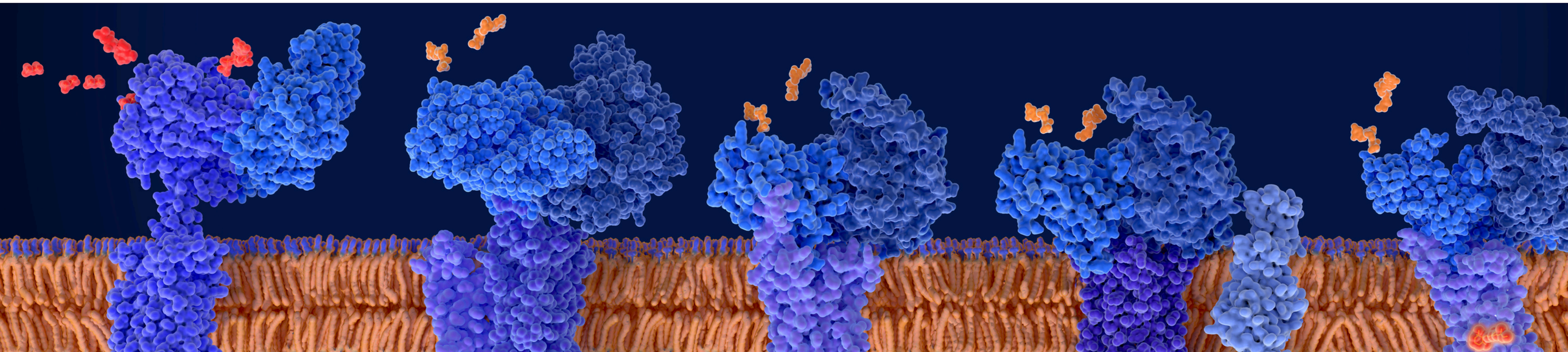


Vida Biológica Academy

LA INFLAMACIÓN ES IMPRESCINDIBLE, NO LUCHES CONTRA ELLA

Para que el tejido dañado pueda ser reparado, es imprescindible que la zona se inflame, ya que con la inflamación llegan los obreros (células del sistema inmunitario) y los materiales con los que completar la reparación (sangre y nutrientes).
Tomando sustancias anti-inflamatorias estás poniendo palos en la rueda de tu recuperación.

Limita al máximo el uso de anti-inflamatorios... incluso los naturales



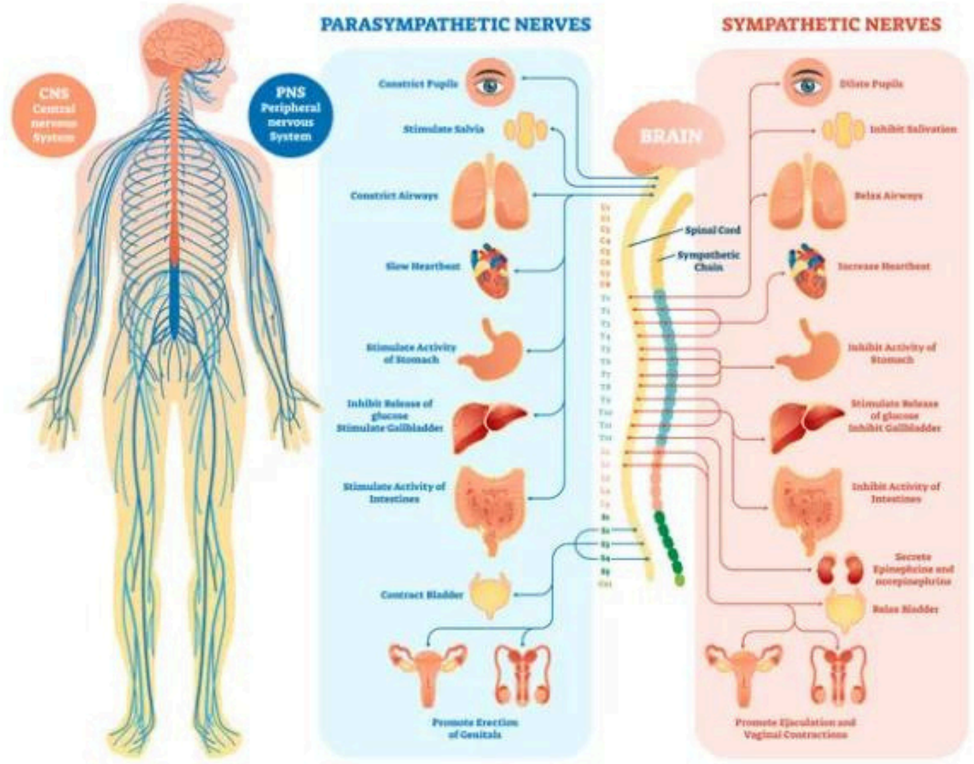
Vida Biológica Academy

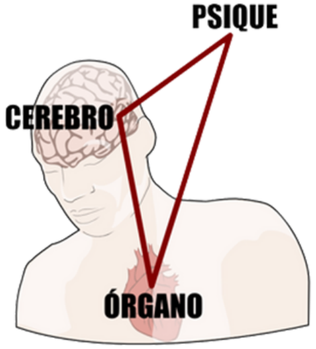
¿Qué produce entonces la inflamación que a su vez produce los dolores músculoesqueléticos?

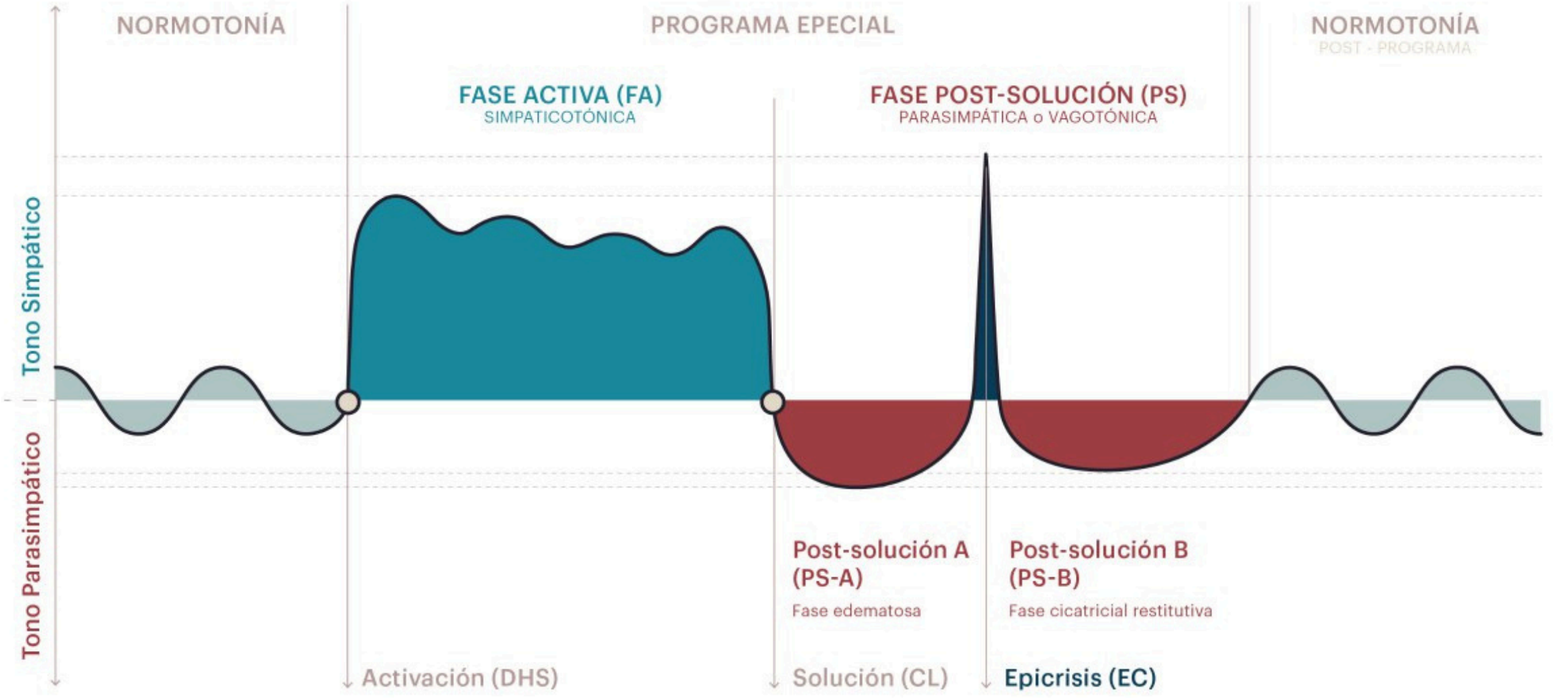
- Un golpe o traumatismo ☑
- Una infección bacteriana ☑ (nunca es la causa original)
- Una mala alimentación ✗ (puede condicionar)
- Una mala postura ✗
- Una contractura ✗ (es una consecuencia más)
- El sistema inmune que te ataca ✗ (eso es una interpretación errónea)
- La edad... que te haces viejo/a ✗ (todo tu cuerpo tiene la misma edad)

¿Qué ocurre entonces cuando no hay ni infecciones ni traumatismos?

Vida Biológica Academy

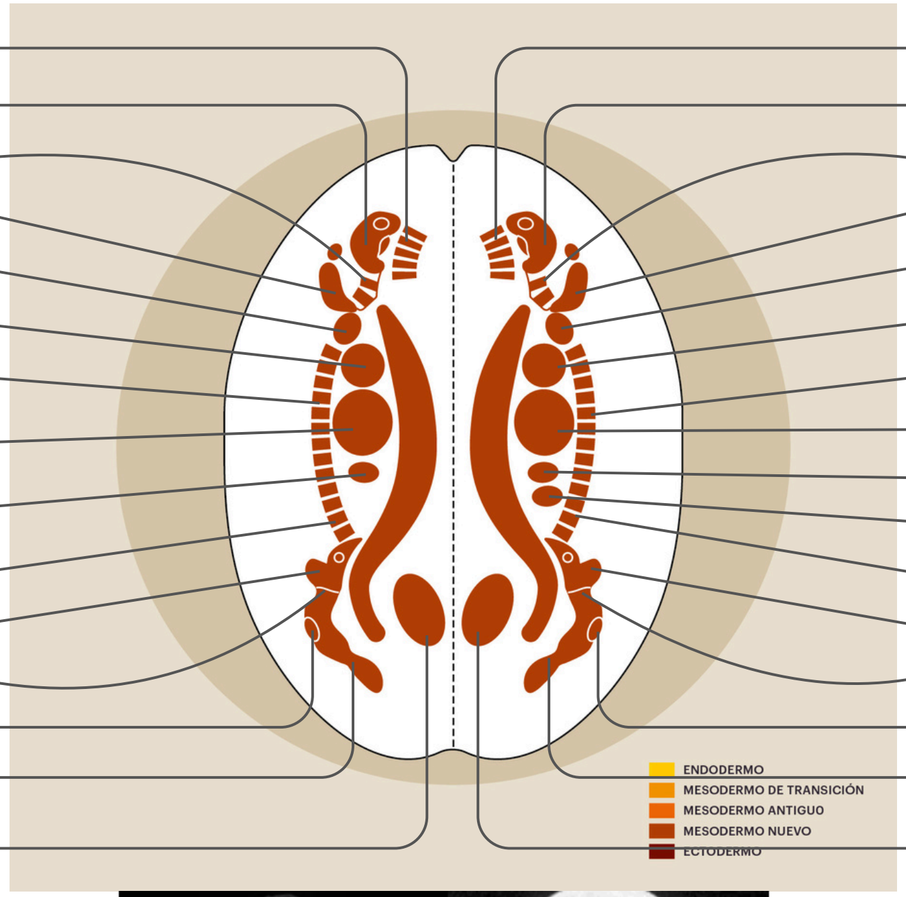






Síntomas Generales	Simpaticotonía constante Falta de apetito Pérdida de sueño Pérdida de peso Manos y pies fríos	Vagotonía Constante Dolor, Inflamación, Infección Calor, Rubor Fatiga, debilidad Recuperación del sueño y del apetito Aumento de peso por reten. hídrica

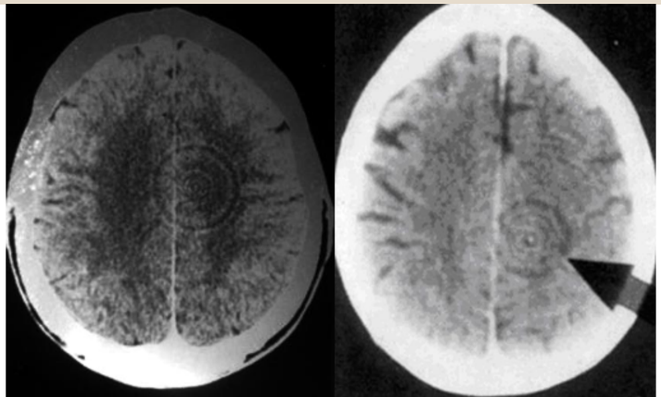
Vida Biológica Academy



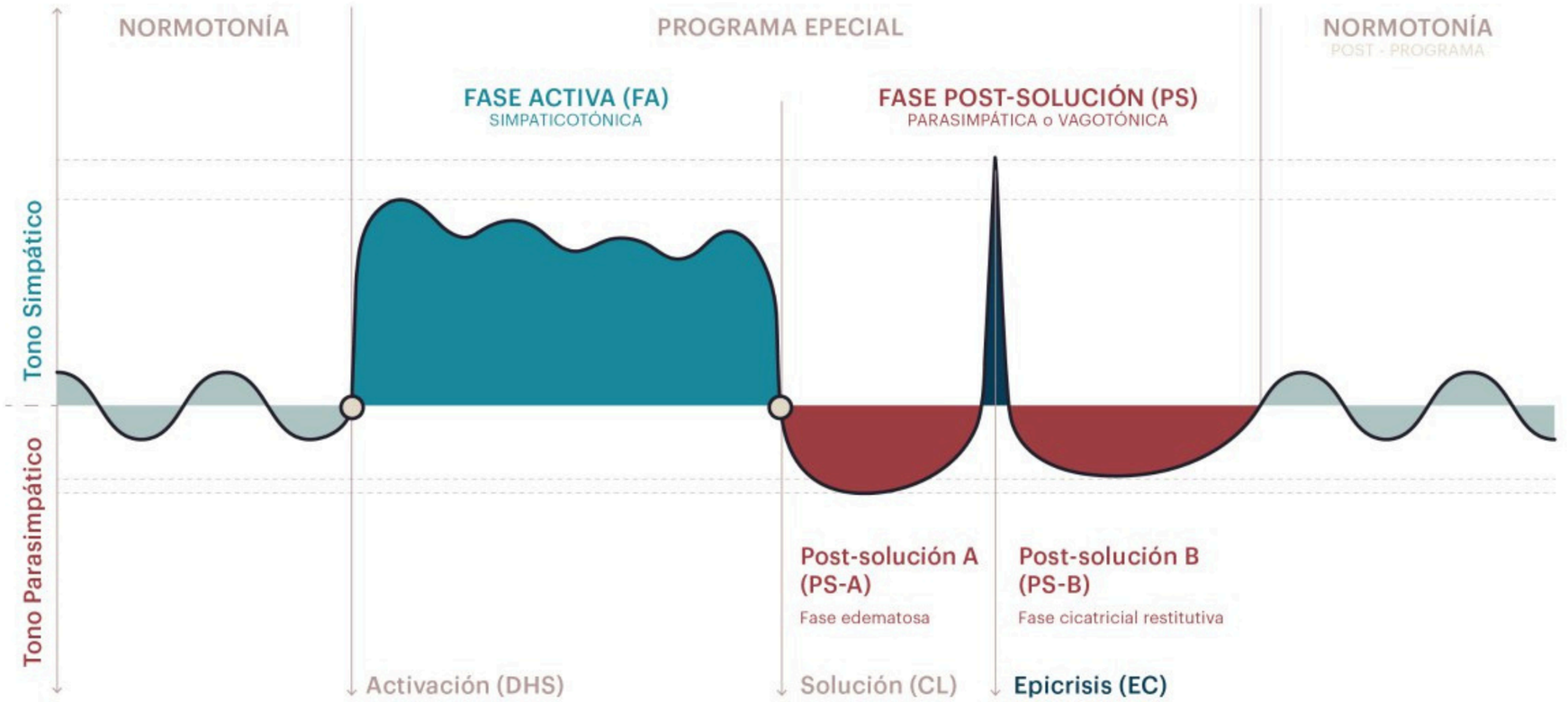
Dientes - dentina (DER.)
Cráneo (DER.)
Vértebras cervicales (DER.)
Brazo (DER.)
Hombro (DER.)
Miocardio (**IZQ**.)
Vértebras torácicas (DER.)
Diafragma (DER.)
Corteza Suprarenal (DER.)
Vértebras lumares (DER.)
Pelvis (DER.)
Cadera (DER.)
Rodilla (DER.)
Pie (DER.)
Testículo/ovario - tejido intesticial (DER.)
Parénquima glomerular del riñón (**IZQ**.)

Dientes - dentina (IZQ.)
Cráneo (IZQ.)
Vértebras cervicales (IZQ.)
Brazo (IZQ.)
Hombro (IZQ.)
Miocardio (**DER**.)
Vértebras torácicas (IZQ.)
Diafragma (IZQ.)
Corteza Suprarenal (IZQ.)
Bazo (IZQ.)
Vértebras lumares (IZQ.)
Pelvis (IZQ.)
Cadera (IZQ.)
Rodilla (IZQ.)
Pie (IZQ.)
Testículo/ovario - tejido intesticial (IZQ.)
Parénquima glomerular del riñón (**DER**.)

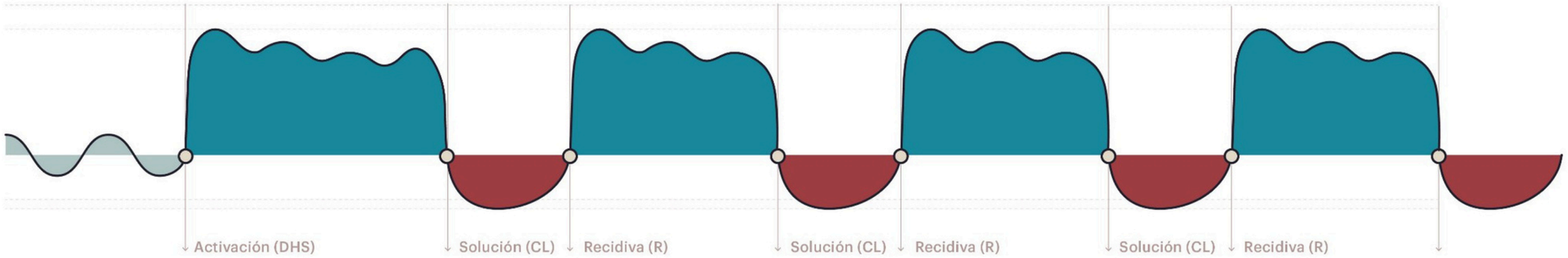
MESODERMO NUEVO

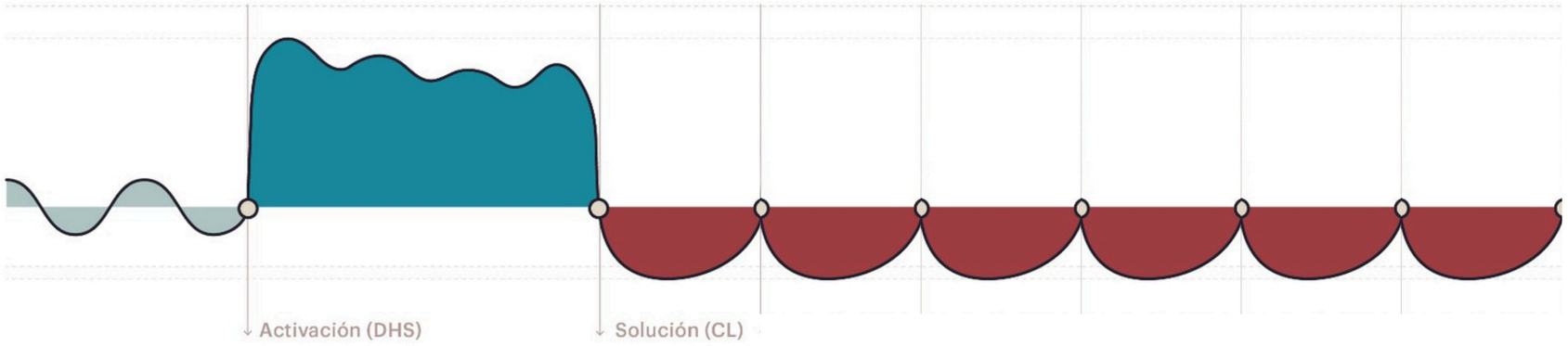


Vida Biológica Academy



	Fase Activa	Fase PCL-A	Crisis E.	Fase PCL-B	Normotonía
Síntomas Específicos	Atrofia celular Necrosis. No dolor	Multiplicación celular en exceso. Dolor intenso a la solicitación	Calambres nocturnos (conflicto motor)	Calcificación. Continúa la cicatrización. Dolor sólo a la palpación	Callo óseo. Fibrosis Muscular. Calcificación no dolorosa





	Fase Activa	Fase PCL-A	Crisis E.	Fase PCL-B	Normotonía
Síntomas Específicos	Atrofia celular Necrosis. No dolor	Multiplicación celular en exceso. Dolor intenso a la solicitación	Calambres nocturnos (conflicto motor)	Calcificación. Continúa la cicatrización. Dolor sólo a la palpación	Callo óseo. Fibrosis Muscular. Calcificación no dolorosa

Vida Biológica Academy

RAQUIS Y PELVIS

SENTIDOS BIOLÓGICOS: No me siento apto/a...

1 CALOTA

Intelectual - "Yo soy tonto/a"

2 CERVICALES C1-C3 y C4-C7

Intelectual - "Yo no estoy a la altura"
"Levantar la cabeza. Sumiso al yugo"

3 DORSALES D1-D3

"Yo estoy sometido (abrir los brazos)

4 DORSALES D3-D7

"No tener lugar/espacio. Sacar pecho"

5 DORSALES D11-D12

"Me siento sobrepasado por mi segundo"

6 LUMBARES L3-L5

"...como partner (sexual o no)

7 LUMBARES L5-S1

"Mi voz no se tiene en consideración"

8 COXIS

"Con el rabo entre las piernas"

9 SACRO-ILIACOS

"No poder recibir sexualmente al partner"

10 PUBIS

"No soy bueno/a en el acto sexual"

Vida Biológica Academy

EXTREMIDADES

SENTIDOS BIOLÓGICOS: No me siento apto/a...

11 HOMBRO

ABD (elevación lateral) Hacer lo que quiero
Retrop. (hacia atrás) No poder rechazar/quitar
FLEX+ABD (hacia delante) No poder abrazar

12 CODO ("tengo que tenerlo tenso para...")

Epicóndilo (externo) "...liberarme"
Epitróclea (interno) "...sostener"

13 MUÑECA

"No soy hábil en la dirección"

14 PULGAR Y FALANGES

"Coger las riendas"
"Sentirse hábil con las manos"

15 CADERA

"No ser capaz de lograr"

16 RODILLA

"No llego a estar detrás" "No tengo suficiente"
"No tener el ritmo"

17 TIBIA Y PERONÉ

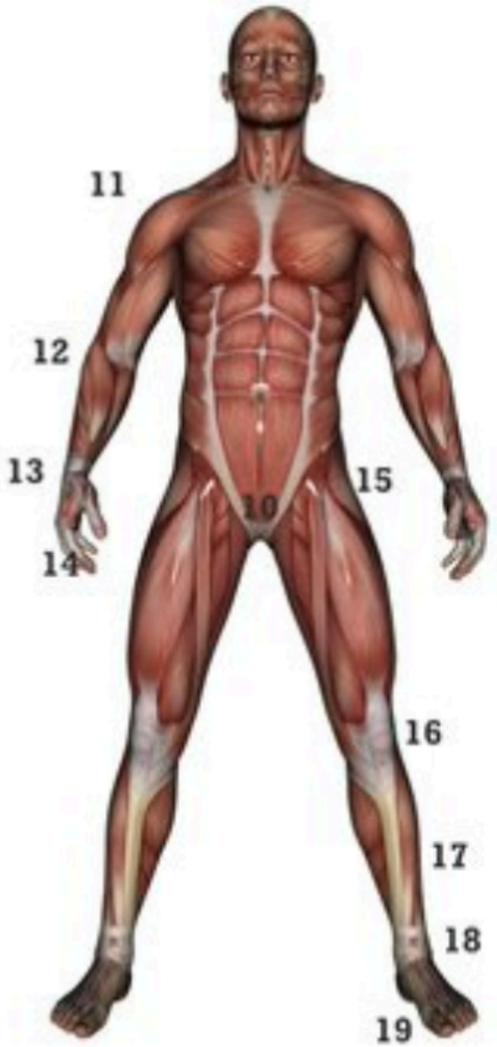
Igual que la rodilla, pero en relación a la manada

18 TOBILLO

No tener equilibrio. No poder estar sobre el pie

19 FALANGES

No ser apto para impulsarse. "No saber cuál es mi camino" (primera falange)



Vida Biológica Academy

¿Qué hacer en cada fase?

En fase activa: no hay síntomas de dolor, por lo que únicamente podrías detectar estados emocionales, pensamientos o síntomas generales. Esta relación es más individual por lo que cada uno ha de encargarse de revisar cómo se siente en los momentos en los que está la activación por no sentirse apto...

En caso de detectarlo, date espacios de paz y conexión contigo mismo (naturaleza), lo que te ayudará a desactivar/solucionar la situación que te produce la activación.

En caso de que sea un tema recurrente, **la solución real es cambiar el patrón de pensamiento/emoción/creencia que sostiene la situación**

Esto te lo explico mejor dentro de la Academia que es todo un recorrido personal ;)

Vida Biológica Academy

¿Qué hacer en cada fase?

En fase PSA: es donde más agudo va a estar el dolor. Reposa y descansa dentro de tus posibilidades. No fuerces la zona.

- Aporta todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para la reparación: vitamina C, magnesio, colágeno, omega 3, L-Carnitina (1 gramo diario de cada).
  - Nutrición: Antioxidante - frutas y verduras de color morado, rojo y naranja. Tubérculos que piquen (cebolla, ajo, jenjibre, puerro...) - Aporte de azufre. Nutrición basada en grasas y proteínas. Aquí sí, eliminar alimentos pro-inflamatorios para evitar una inflamación exacerbada.
  - Agua de mar: hipertónica (si se está acostumbrado) Isotónica si no se ha hecho antes (1/4 de agua de mar por 3/4 de dulce).
- Si es extremidad, haz baños de contraste (frío/calor). No pongas ni hielo ni esterilla.
- Si no aguantas el dolor: tomar simpaticotónico - Cordyceps, Café, Vitamina D3. O puedes poner luz roja/infrarroja y hacer grounding.
  - Si aún así es mucho dolor - analgésico para asegurar el descanso (especialmente en la noche)

Vida Biológica Academy

¿Qué hacer en cada fase?

En CE: Lo único que notarás es que de un día a otro te encontrarás mucho mejor y quizá, algún calambre nocturno o que hayas tenido que ir a orinar en la noche. Estate tranquilo, se pasa rápido.

En fase PSB: Ya te permite mayor movilidad sin dolor. Muévete de forma progresiva escuchando a tu cuerpo. Es imprescindible que en lo que hagas no notes dolor o que este sea únicamente una molestia.

- Continúa con los nutrientes necesarios hasta que se elimine por completo el dolor
- Si tienes que hacer un trabajo/ejercicio físico obligado, aquí sí que puede ser interesante el anti-inflamatorio tipo cúrcuma o incluso AINE’s para evitar recidivas por percepción de dolor.

Vida Biológica Academy

¿Qué hacer en cada fase?

Vuelta a la Normotonía y prevención:

Nuestro cuerpo está hecho para estar en contacto con la naturaleza, en exteriores y en movimiento. En muchas ocasiones no puedes evitar un impacto biológico porque suele pillarte desprevenido, pero sí que puedes mejorar dos cosas para que esas ocasiones se reduzcan al mínimo:

- **Movimiento y habilidades:** la base del conflicto es no sentirte apto para la supervivencia. Cuanto más entrenado estés y más habilidades físicas puedas tener, más apto/a biológicamente serás para responder ante las necesidades de una vida activa y estresante.

- **Autoestima:** el cambio de percepción sobre uno mismo/a es básico. El cambio de creencias y la reprogramación de la imagen/idea/identidad de ti mismo/a es la verdadera solución en todo esto... Cuanto más seguro/a estés de ti... menos situaciones de no sentirte apto se te presentarán.

A partir de estos puntos y teniendo en cuenta darle a tu cuerpo lo que necesita: contacto con la naturaleza, descanso de calidad, nutrición adecuada e hidratación, tienes el 90% hecho... el otro 10% siempre queda en manos de los retos que la vida y la naturaleza nos pongan por delante.

APRENDE A ESCUCHAR A TU CUERPO, A TRANSFORMAR TU MITO Y TUS CREENCIAS Y A ESTABLECER TUS NUEVOS HÁBITOS PARA UNA VIDA PLENAMENTE BIOLÓGICA
Vida Biológica
Academy