



Julio, 2024

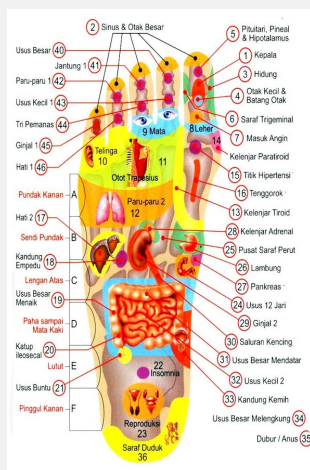
Re-enviado diciembre 2024 por la oportunidad que entenderán al final.

¡LOS PIES, MÁS IMPORTANTES DE LO QUE TE IMAGINAS!

[Dr. Melvin Ruiz Miranda](#)
Quiropráctico
N.L.P. Master Trainer
Clinical Hypnotherapist

¡Es injusto! Sí es injusto dedicarle un artículo tan corto a un tema tan importante como son los pies. Haré lo posible de explicar e impactar en su mente la importancia de los pies en la salud y bienestar.

Una gran cantidad de los problemas de salud que veo en el consultorio no mejoran y frecuentemente son causados por problemas con los pies. Y, el problema aun mayor, es que ni los pacientes, ni la gran mayoría de los profesionales de la salud lo saben o lo sospechan. Es más, no tienen ni idea, y frecuentemente dudan de esta posibilidad.



Quiero en este corto artículo explicar como los pies tienen que ver, pero primeramente quiero señalar **algunas** de las condiciones más comunes que son causadas por los pies. Estas incluyen, dolor de espalda, problemas y dolor con las rodillas, dolor de caderas, escoliosis, desviaciones, dolor de hombros, dolor del cuello, problemas propiamente con los pies, desbalance y múltiples lesiones atléticas (entre otras cosas más). Si considera los elementos de reflexología, tendríamos que incluir problemas viscerales también.

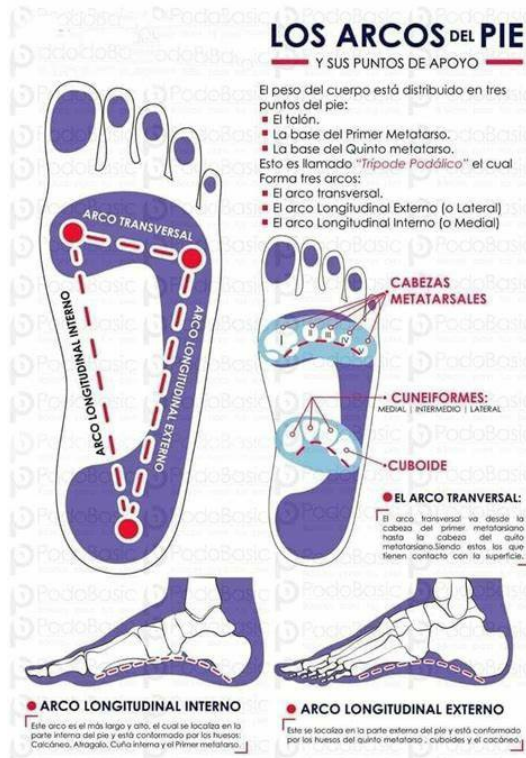
El pie humano es la base de toda la estructura ósea y los nervios en las articulaciones, tendones y músculos de los pies (mecano-receptores y propioceptores) envían mensajes al cerebro con respecto a la posición de los pies mientras nos mantenemos en pie, caminamos o corremos. **Estos mensajes**

son importantes para la coordinación de los músculos y el balance del cuerpo.

Antropológicamente hablando, el pie humano fue diseñado para caminar sobre superficies irregulares, como lo es la tierra, piedras, arena y otras superficies. **Estas superficies estimularían los tres arcos de cada pie y ayudaría a mantenerlos. La integridad de estos arcos es importante para la estabilidad del cuerpo, para que los mensajes neurológicos de balance y coordinación se den correctamente.** Cuando los arcos se colapsan



(pronación de los arcos), entonces el mensaje que el cerebro recibe es erróneo y se pierde el balance, el tono muscular, la coordinación y surge un fenómeno de fatiga de los músculos al bajar el tono muscular.



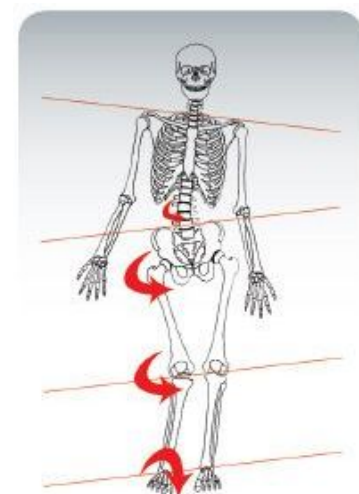
Si alteramos algún aspecto de la naturaleza humana, sufrimos consecuencias. Por ejemplo, si alteramos la calidad del aire, del agua, de la atmósfera o de los alimentos sufrimos problemas de la salud. Algo que hemos alterado, y que no le prestamos atención, es la calidad del suelo. **El pie humano no se diseñó para caminar sobre superficies planas y duras que no le ofrecen estímulo ni ejercitan los arcos.** Es aquí donde los arcos comienzan a colapsar (si es que se desarrollaron en la niñez*) y comenzamos a sufrir no solamente de cambios mecánicos, pero también de cambios neurológicos.

Generalmente un lado es afectado más que el otro debido a otro precursor que es el desbalance de los hemisferios del cerebro, que también eventualmente hay que balancearlos para tener un manejo completo del síndrome. (lea el artículo sobre hemisfericidad)

Al colapsar los arcos, automáticamente se rota la tibia causando un estrés a las rodillas. Es por esta razón que la gran mayoría de los problemas de las rodillas no se estabilizan y tienden a recaer. Lamentablemente con la cronicidad del problema, se deteriora la articulación dañando de esta forma los meniscos y los tendones. Recuerde, que, la estabilidad de las articulaciones depende no solamente de los ligamentos, pero también de la fuerza muscular y el balance. De perderse estos, los problemas tienden a ser recurrentes y por más medicamento o terapia que se le de al paciente, si no se estabilizan los pies, el problema resurge.

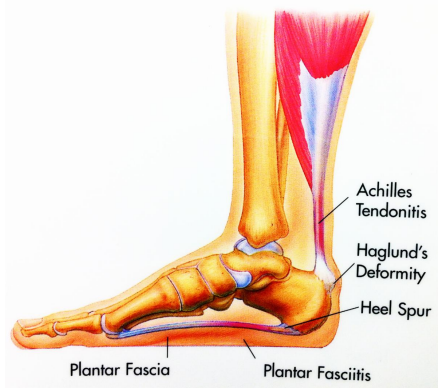
De igual manera ocurre con los problemas de la cadera, dolor de espalda, los hombros, las desviaciones (escoliosis), problemas del cuello y muchos otros más. Revise los siguientes artículos:

[Las Rodillas](#)
[Hemisfericidad y Balance](#)
[¿Tendrás Una Hemisfericidad?](#)



POOR FOOT ALIGNMENT
CAUSED BY DROPPED ARCHES, FLAT FEET, PRONATION

Otro problema muy común, debido al colapso de los arcos, es el estiramiento de la fascia plantar

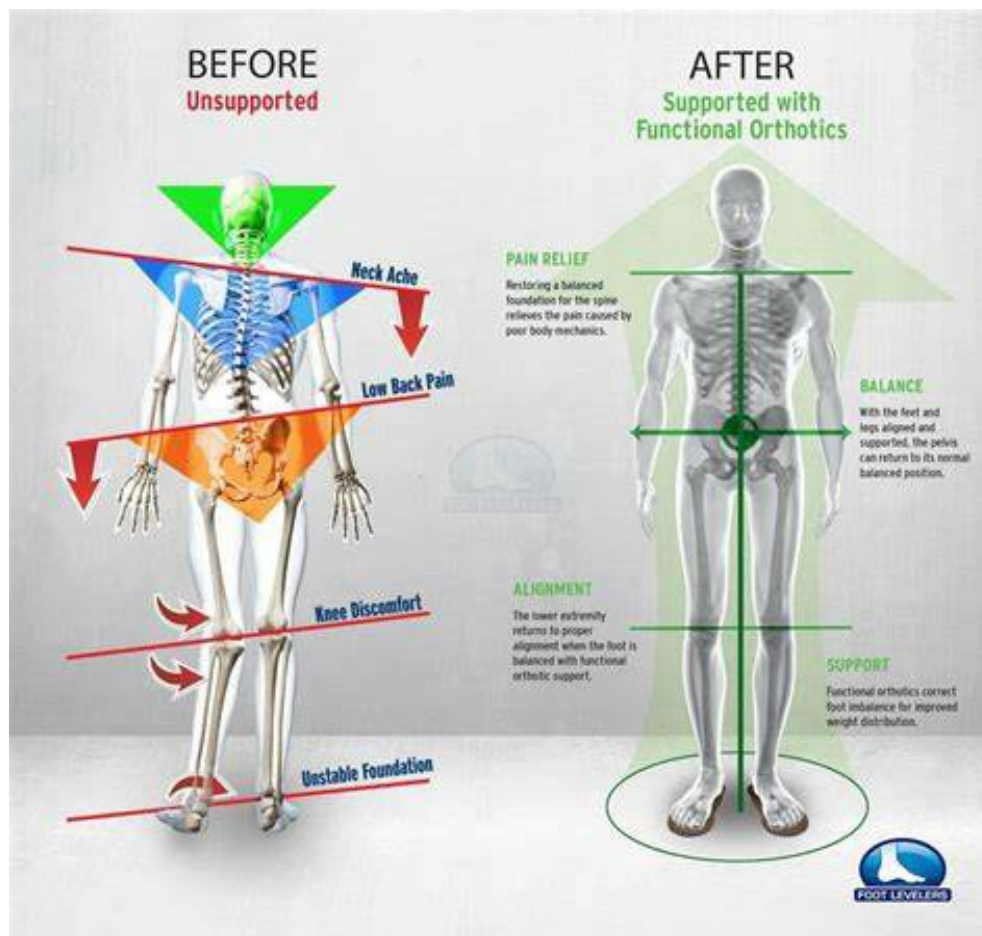


que conecta en la base del talón. Esto causa una irritación en su conexión al talón causando dolor y a la larga puede fomentar el desarrollo de un espuelón. También, el ligamento se inflama y causa lo que se llama fascitis plantar. Estas condiciones responden muy bien cuando se les da soporte a los arcos, el ligamento plantar se relaja y se alivia el dolor tanto de la fascitis como la del espuelón. Aun más importante, detiene el desarrollo y crecimiento del espuelón.

¿Qué puede hacer? Es necesario hacer un examen que determine si tiene fatigabilidad muscular y desbalance debido a los pies y también si tiene una hemisferidad. Este examen incluye una evaluación neurokinesiológica y una evaluación de los hemisferios del cerebro. También se le debe hacer un estudio donde se escanean los pies para determinar si tiene pronación y la severidad de este. Este estudio también determina si hay un desbalance. Idealmente, de tener estos problemas, se deben hacer unos estudios radiográficos posturales para determinar el impacto que esto le está causando a su columna vertebral y por ende impactando al Sistema nervioso.



De tener un problema de pronación de los pies, entonces el estudio realizado con el "escaner" se le pueden mandar unos ortóticos (plantillas) *diseñados exclusivamente para sus pies y considerando su condición en particular*. Ortóticos personalizados no existen. Las plantillas que se consiguen comercialmente están todas hechas de la misma forma y no ofrecen el soporte a los tres arcos en la configuración específica de cada persona.



INFORMACIÓN

AVISO

**FOOT LEVELERS HA EXTENDIDO SU ESPECIAL EN PLANTILLAS Y CHANCLETAS
HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2024.
APROVECHE ESTA GRAN OPORTUNIDAD PARA ESTABILIZAR SU ESTRUCTURA
DESDE LA BASE, LOS PIES.
PARA CITA LLAME AL 787-637-0134. ESTAMOS EN LA OFICINA
LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 9:00 A.M. - 1:00 P.M.**

Información de Coaching/Terapia

www.melvinruiz.com

PODIUM | P.O. Box 743 | Dorado, 00646-0473 PR

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!