

Adiós Dolor De Espalda

La Cura Milagrosa Para El
Dolor De Espalda Crónico



Ulises Rossi

“Adiós Dolor De Espalda”

Lo Que Tu Doctor No Te Está Diciendo
Sobre El Dolor De Espalda

Copyright © 2012 AdiosDolorDeEspalda.com.
Todos los derechos reservados.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este documento o de los archivos relacionados puede ser reproducida o transmitida de manera alguna, por cualquier medio (electrónico, fotocopia, grabación u otra) sin el previo permiso por escrito del editor, salvo la inclusión de citas en una revisión.

Límites de Responsabilidad y Renuncia: El editor ha hecho su mejor esfuerzo al preparar este libro; la información aquí provista “tal cual” por Ulises Rossi no representa ni garantiza la precisión o la totalidad de los contenidos de este libro.

Marcas registradas: Este libro identifica nombres de productos conocidos como marcas comerciales, marcas comerciales registradas o marcas de servicios de sus respectivos poseedores. Se usan a lo largo de este libro sólo con propósitos editoriales. También los términos sospechados de ser marcas comerciales, marcas comerciales registradas o marcas de servicios han sido apropiadamente capitalizados, aunque Ulises Rossi no puede atestiguar sobre la precisión de esta información. El uso de un término en este libro no debería afectar la validez de ninguna marca comercial, marca comercial registrada o marca de servicio. Ulises Rossi no se asocia a ningún producto mencionado en este libro. Las referencias a los nombre de los pacientes usados en este libro han sido modificadas para proteger la confidencialidad de dichos pacientes.

Advertencia: La información contenida en este libro persigue sólo propósitos educativos. No uses esta información para diagnosticarte o tratarte a ti mismo. Haz que tus síntomas sean evaluados por un médico licenciado de tu zona de residencia. Nunca comiences este u otro programa de ejercicios, nutrición, suplementos alimenticios o de manejo del estrés sin consultarlo antes con un médico matriculado.

Ejercitar puede causar lesiones y/o la muerte. El autor no busca de ninguna manera hacer otra cosa que compartir información contigo. El autor y el editor no serán en absoluto responsables ni culpables ante cualquier persona con respecto a cualquier pérdida, daño o injuria causados o cuya causa sea alegada directa o indirectamente con la información contenida en este libro. La información aquí presentada no intenta de manera alguna sustituir el asesoramiento médico.

Para solicitar este libro vista <http://www.AdiosDolorDeEspalda.com>



Profesional de la Salud

“Adiós Dolor De Espalda”

El “Gran Avance” En El Abordaje
Completo De Cuerpo y Mente Para El
Alivio Natural Del Dolor De Espalda

Agradecimientos

Mi primer agradecimiento es hacia mis padres, que me han apoyado sin descanso y me han motivado. Por su amor incondicional que hizo todo esto posible. Mi padre, el Dr. Alberto Rossi, un científico y académico, gran educador y modelo a seguir para mí.

Mi madre, Adela Rossi, sigue siendo mi mejor porrista, la mejor y más asombrosa madre que un hijo puede tener, y hace que todo valga la pena.

A mis pacientes, quienes me han enseñado más de lo que haya esperado enseñarles jamás.

Y, finalmente, a Dios, por la guía y la infinita bendición que me ha dado y por haberme usado como un instrumento para la curación.

Índice De Contenidos

CAPÍTULO 1	10
Comprendiendo El Dolor De Espalda	
Nada es peor que sentirse grandioso mentalmente - queriendo tomar todo lo que la vida tiene para darte - ¡sólo para recuperar tu entusiasmo natural y tu ímpetu sesgados por tu dolor de espalda que simplemente no se quita!	
Lo cierto es que estás sufriendo de dolor de espalda	
¡y ya no tienes que seguir sufriendo!	
Cómo puedo ayudar a las personas con dolor de espalda	
CAPÍTULO 2	14
Por Qué El Dolor De Espalda Confunde A Médicos y Quiroprácticos...	
¿Qué es el dolor de espalda?	
La manera práctica de curar el dolor de espalda	
¿Puede mejorar tu dolor de espalda?	
CAPÍTULO 3	18
Algunas Cosas Que Deberías Saber Sobre Tu Columna	
Por qué tu columna es tan importante	
Columna 101: La anatomía de tu espina	
CAPÍTULO 4	26
Tipos y Causas Del Dolor De Espalda	
Enfermedad degenerativa de discos y dolor de espalda baja	
¿La enfermedad degenerativa de Disco es parte del envejecimiento?	
Cómo se degeneran los discos de la columna	
El rostro del síndrome de faceta	
Comprendiendo la realidad del dolor de espalda relacionado al estrés	
Combatiendo el dolor de espalda relacionado al estrés	
Aracnoiditis: Síntomas, causas y opciones de tratamiento	
Identificación, causas y diagnóstico del “Disco herniado”	
Coccigodinia: El <i>VERDADERO</i> dolor en el hueso dulce	
Identificando y comprendiendo los síntomas y las señales de advertencia de las fracturas vertebrales	
Subluxación: el asesino silencioso	
Estenosis lumbar vertebral: Cusas, síntomas y diagnóstico	
Síndrome de dolor de espalda crónico: Qué es, qué lo causa y cómo puede ser tratado	
La segunda causa más común de días de trabajo perdidos	
¿Cuándo se hace crónico el dolor de espalda?	
El estrés puede hacer crónico al dolor de espalda	
Siete otras posibles causas del dolor de espalda	

CAPÍTULO 5	70
Importantes Consejos Para El Auto Tratamiento Del Dolor De Espalda	
Por qué el reposo en cama es malo para el dolor de espalda	
El vínculo entre el dolor de espalda y la depresión	
De cervical a lumbar: la columna queda afectada por la inactividad	
La mejor postura para dormir, incluso si estás embarazada	
La posición de dormir que deberías evitar a toda costa	
Lo que deberías saber sobre tu colchón	
Cómo salir de la cama <i>de inmediato</i>	
Lo que deberías saber sobre levantar objetos	
¿Frío o caliente? Cómo este remedio casero puede aliviar el dolor de espalda	
Lo bueno, lo malo y lo horrendo de las drogas anti inflamatorias	
Lo lento y firme le gana la carrera al dolor de espalda	
CAPÍTULO 6	89
Cómo Elegir A Un Buen Quiropráctico	
Examen físico: evaluación de tu dolor de espalda	
Examen de cuerpo entero: la conexión mente - cuerpo	
Tratando al dolor de espalda sin una causa física identificable	
Pensamientos finales sobre el trabajo con un médico quiropráctico	
CAPÍTULO 7	101
Evaluaciones De Diagnóstico Comunes	
Todo sobre la IRM	
CAPÍTULO 8	107
El Ejercicio Es Efectivo Para Tratar Dolor De Espalda, Pero ¿Es Bueno Para Ti?	
De estiramientos a fortalecimiento: cómo las terapias activas alivian el dolor de espalda	
Toma la iniciativa y la responsabilidad por la salud de tu espalda: los mejores ejercicios aeróbicos para aliviar el dolor de espalda	
Terapias activas: las herramientas de ejercicios que necesitas para un trabajo bien redondeado	
Ejercicios de acondicionamiento: maximiza tu actividad aeróbica y minimiza el dolor de espalda	
Abrázate: cómo los abrazos alivian el dolor y previenen daños	
CAPÍTULO 9	128
Terapias Pasivas Para El Dolor De Espalda	
Los beneficios terapéuticos de la terapia de ultrasonido	
Terapia de masajes - un suave toque para el dolor de espalda	
Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea: un nuevo giro a una terapia añosa	
Tracción espinal - Tirando de tu columna hacia una buena salud	
La descompresión espinal augura una alta tasa de éxito	
Lo que tu doctor no te dijo sobre los medicamentos	

Manejando el dolor de espalda con medicamentos: los pros y los contras de las drogas contra el dolor
Medicamentos anti inflamatorios para el dolor: Cuáles son tus opciones y cómo afectan tu cuerpo
Todo sobre relajantes musculares: qué son, cómo trabajan y de qué hay que cuidarse

CAPÍTULO 10161

Tratamientos Conservadores Invasivos Para El Dolor De Espalda

Cuando el dolor de espalda se mete en tus nervios
El espacio epidural de la columna: puede llevar a un alivio del dolor
El alivio del dolor se hizo portátil
Las terapias invasivas se muestran beneficiosas
Cirugía de descompresión: las diferencias entre la microdisectomía y la disectomía abierta, y cómo afectan tu salud
Lo que deberías saber antes de ser tratado con cirugía lumbar de fusión
Los nuevos desarrollos en la cirugía vertebral y si deberías tenerlas en cuenta

CAPÍTULO 11181

Tratamientos Alternativos

Medicina herbal y dolor de espalda
¿Qué es la atracción? Terapia magnética para el dolor de espalda
Trabajo corporal para el dolor de espalda
Pilates: La suave manera de lidiar con el dolor de espalda
Rolfing: Destraza del cuerpo el dolor de espalda
Yoga: Uniendo el cuerpo, la mente y el espíritu

CAPÍTULO 12202

El Cuidado Quiropráctico Puede Detener El Dolor y Ayudar A Recuperar Una Buena Salud

La energía de la vida: nuestra conexión con el universo
El dolor y tu maravilloso sistema nervioso: la naturaleza y el propósito del dolor de espalda
Ayudándote a que te ayudes a ti mismo: cómo va el tratamiento quiropráctico a la fuente e inicia una auto curación
El camino a la recuperación comienza con tu propia superautopista

CAPÍTULO 13222

Introducción A La Conexión Cuerpo-Mente

Por qué deberías ser consciente de la mente inconsciente
Pensamientos automáticos que pueden ser usados en tu ventaja
Todo comienza en tu mente: técnicas simples para ayudarte a cambiar tus pensamientos
La respuesta de relajación: una técnica que utiliza el poder de la convicción
Provocando la respuesta de relajación
Tu sesión personal de visualización
Paquete de ejercicios estándar de imaginarios, un gran empujón
Comprendiendo las teorías básicas del hipnotismo

Tu guía para comprender la hipnoterapia
Señales biológicas de ansiedad y cómo puedes usar el dolor a tu ventaja

CAPÍTULO 14255

La Importancia De Una Buena Postura, ¡Sustantivo y Verbo!

Descubre y practica tu postura estática ideal
Una sentada saludable para una espalda saludable
Simples pasos para desarrollar una saludable postura de sentado
Dormir 101: Esenciales del dormir para una espalda saludable
Postura dinámica: guías para la evaluación
Caminar saludable: los siete hábitos de caminadas altamente efectivas
¡No todos los calzados son creados iguales!
Cómo comprar el calzado correcto para una postura saludable
Mantén intacta tu espalda, parte I: los seis “no” de levantar y doblarse
Mantén intacta tu espalda, parte II: Los siete “sí” de levantar y doblarse

CAPÍTULO 15285

Formando Una Mejor Espalda:

Ejercicios Para Promover La Salud De La Espalda

Esenciales de los ejercicios: PUEDES alcanzar un estilo de vida saludable

EJERCICIOS292

1. Estiramiento de espalda baja #1
2. Ejercicio de abdomen bajo #1
3. Ejercicio de abdomen bajo #2
4. Estiramiento del flexor de la cadera (iliopsoas) #1
5. Estiramiento del flexor de la cadera (iliopsoas) #2
6. Ejercicio de puente
7. Estiramiento de cuádriceps
8. Estiramiento de aductor
9. Estiramiento del costado
10. Estiramiento de cadera #1
11. Estiramiento de cadera #2
12. Estiramiento del glúteo
13. Estiramiento del tendón de la corva
14. Estiramiento del abdomen

Sobre El Autor306

Capítulo 1.

Comprendiendo El Dolor De Espalda

Si estás leyendo este libro, es tú o alguien querido está sufriendo de la horrible condición llamada *dolor de espalda baja* que afecta a millones de norteamericanos cada año. Lo que te revelaré en este libro puede enseñarte cómo eliminar finalmente el dolor de espalda sin drogas ni cirugía, así que por favor asegúrate de leer todo lo contenido aquí - ¡podría ser la más importante información sobre el dolor de espalda que hayas leído en mucho tiempo!

Antes de comenzar, piensa si te has preguntado alguna vez algo o todo lo siguiente:

- ¿Por qué me duele la espalda?
- ¿Por qué el dolor no desaparece?
- ¿Por qué no puedo ser una persona normal?
- ¿Cuánto empeorará esta condición?
- ¿Quedaré eventualmente lisiado?
- ¿Alguna vez podré volver a vivir la vida que alguna vez tuve?

Si alguno de estos problemas o preocupaciones está creando una situación que afecta la calidad de tu vida, entonces necesitas recorrer este libro para en verdad comprender al dolor de espalda y aprender sobre cómo vencerlo.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

