

# ¡MUEVE 10 EL CULO!

claves  
para un  
cuerpo  
saludable



+ 1 programa  
**8 SEMANAS**  
para estar  
a tope

## Un superkinesiólogo a tu rescate

DOLOR DE ESPALDA  
PERDER PESO  
DOLORES CRÓNICOS  
TENDINITIS  
«BUENAS» POSTURAS  
AUTOESTIMA

## 4 movimientos para hacer en el trabajo



**1 La paloma:** Excelente ejercicio para estar más derecho y eliminar los dolores cervicales. Coloca un dedo delante de tu barbilla en tu posición habitual, y ahora intenta evitar tu dedo retrocediendo la barbilla (no vale avanzando el dedo, eso no serviría para nada), un poco como si te estuvieran ofreciendo una tarta de cerumen. Mantén la posición 7 segundos, descansa otros 5 segundos, y repite 10 veces.

**2 Ante-retroversión:** Desde una posición sentado, puedes hacer este ejercicio cuando quieras para disminuir el dolor en la parte baja de la espalda. Se trata de mover la pelvis. Para la ante-versión, saca las nalgas en plan Kim Kardashian arqueando la parte baja de la espalda. Para la retroversión, puedes empujar tus lumbares contra tu silla y eleva el pubis hacia el techo como si quisieras permitirme la expresión mear hacia el techo. Hazlo tantas veces como quieras.

### 3 Estiramiento piriforme sobre

**la silla:** Perfecto para los dolores de glúteos (lumbo-ciática), siéntate en medio sastre, e inclínate hacia delante con la espalda derecha para tensionar el músculo piriforme (el músculo del glúteo alrededor del nervio ciático). Molesta un poco, sí, lo sé. Hay que hacerlo 3 veces durante 30 segundos en cada lado. Cuidado, el dolor tiene que difuminarse, si no consúltalo.



**4 Extensión torácica:** Excelente para los dolores torácicos, coloca ambos codos sobre la mesa y mira hacia el techo levantando los codos y apoyándote sobre el respaldo de tu silla con la parte superior de tu espalda (idealmente solo los omoplatos). Repetir 10 veces.







# EL DOLOR TAMBIÉN ESTÁ EN LA CABEZA

*El cerebro, el invitado sorpresa  
que cambia el juego*

¡Aaaaah, mi capítulo preferido! Voy a explicarte cosas complicadas sobre el cerebro de un modo tan sencillo que le va a dar significado a todo lo que piensas saber sobre el cuerpo humano. ¡Va a ser apasionante, te lo prometo! Y si no lo es, iré personalmente a pedirte perdón y a masajearte los pies durante 8 horas\*.



¿Pero qué es el dolor?

El dolor es una información. Como el calor, el gusto, la vista o el olfato. De niños, aprendemos a ponerle nombre a lo que vemos, a lo que saboreamos. A cubrirse cuando hace frío y a desvestirse cuando hace calor. De este modo las palabras describen nuestras sensaciones. Pero entonces, ¿por qué nunca hemos aprendido a ponerle nombre a nuestros males?

Lo que deseo hacer aquí: enseñarte la diferencia entre el dolor y el DOLOR, al igual que aprendemos la diferencia entre lo dulce y lo salado. Y verás cómo en seguida nos quedaremos cortos de vocabulario, ya que no existe un calificativo para el dolor, solo se mide cuantitativamente: «¿cuánto te duele, un poco o mucho?». Y es una lástima, ya que un dolor inflamatorio no es el mismo que un dolor nervioso o que el provocado por un esguince o una tendinitis.

*\*(En realidad, esto me haría liarla un poco en casa, pero ya me entiendes, que este capítulo es guay.)*

**El profesional sanitario se convierte entonces en el traductor de tu dolor: le das tus palabras, las traduce en males.**



### QUIZ

CUANDO CONSULTAS CON TU MEDICO,  
LO QUE QUIERES ES:

- UNA EXPLICACIÓN A TUS SÍNTOMAS
- UN MEDICAMENTO
- UN BESITO MÁGICO
- UNA CITA CON UN ESPECIALISTA
- UNA OPINIÓN PARA OTROS CHEQUES

¿Sabes cuál es el motivo número 1 de consulta?

Es la voluntad de saber. Esta viene ANTES de la necesidad de curarse. En efecto, si preguntamos a cien personas por qué van a la consulta, en un 60 % de los casos, el motivo número uno es saber qué es lo que está pasando, icurarse aparece en segunda posición! Qué locura, ¿verdad? ¿Pero por qué sucede esto? Estoy seguro de que sabes por qué, pero no te atreves a decirlo. Y es porque socialmente es difícil de admitir. Le hace daño al ego. Y es que la respuesta es el miedo... Miedo a que el dolor sea el síntoma de alguna cosa grave.

Así que voy a ser franco contigo: en 10 años de práctica, he visto cosas graves. ¿Pero sabes qué? Las cosas graves son RARAS. Y las cosas graves pocas veces producen dolores articulares.



## A saber

### CIFRAS SOBRE EL DOLOR

En personas que NO TIENEN dolor de espalda, aquí tienes las probabilidades de encontrar discopatías degenerativas en una resonancia:

- con 20 años: 37%
- con 30 años: 52%
- con 40 años: 68%
- con 50 años: 80%
- con 60 años: 88%
- con 70 años: 93%
- con 80 años: 96%

(\*Fuente : Brinjilji W, et al AJNR Am J Neuroradial 2015 Abril; 36(4): 811-816)

La degeneración de la espalda es NORMAL. Y no explica por sí misma el dolor. Así que si te duele la espalda y te descubren una degeneración de disco, pues bien, eso no quiere decir que sentirás dolor toda tu vida. Adapta tus movimientos durante un tiempo, y claro, pide opinión médica, pero en líneas generales el movimiento irá disminuyendo tu dolor, mientras que el reposo prolongado aumentará la sensibilidad de tu cerebro al dolor. El reposo y el miedo son las fuentes mayores de dolor crónico y de miedo al movimiento.



# PUES SÍ, EL DOLOR ESTÁ EN TU CABEZA

*Pero no estás loco*

En nuestro cerebro, el dolor y el miedo están íntimamente ligados. No olvides que el objetivo del cerebro es conseguir siempre que el humano sobreviva. Así que en su cabeza, el cálculo se hace rápidamente:

**Dolor = peligro = miedo.**

A este fenómeno hay que añadirle reacciones neurofisiológicas: es el estrés.

El estrés existe, no se trata de algo turbio que únicamente está en tu cabeza y que carga con toda la miseria del mundo. El estrés realmente modifica nuestros comportamientos. Y esto es lo que pasa en nuestro cerebro.

## 1 El cerebro, ese pringado influenciabile

Imagina que estás en una comida con amigos. El amigo de tu derecha te cuenta sus vacaciones en Inglaterra, un poco aburridas la verdad, su avería por falta de gasolina... Empiezas a bostezar.

► Traducción por tu cerebro: contenido banal, poco pertinente  
=> **nivel de atención débil.**



De repente, el amigo de la izquierda empieza a hablar de los atentados, y por si fuera poco, de la amenaza cerca de donde vives. Lógicamente, tu atención se inclinará hacia esa conversación.

- ▶ Tu ritmo cardíaco se acelera, empiezas a sudar un poco, tu atención está más alerta.  
=> **Tu cerebro ha pasado al modo supervivencia.**

Y SIN EMBARGO...  
ÚNICAMENTE VEMOS HABLADO



▶ **Y sin embargo...**

Sin embargo, nada de todo esto es real. Jamás has puesto un pie en Inglaterra ni has visto a ningún terrorista bajo tu casa. Tu cerebro se ha contado a sí mismo una historia. Y esto funciona así en tu cabeza las 24 horas del día.

SON 70 EUROS.

Las fuentes de estrés, de miedo, de dolor, son permanentes en nuestras vidas.

De hecho, eso es algo que los periodistas entienden muy bien. Y es por este motivo por lo que la prensa elige tantísimos títulos catastrofistas y los Youtubers los temas que incitan al clic. Nuestro cerebro se ve automáticamente atraído por lo que percibe como potencialmente peligroso, chocante, sexual o tierno. La atracción sexual se explica por nuestra necesidad de reproducción, nuestra ternura por nuestra necesidad de cuidar de todos los recién nacidos para así perpetuar la especie.

De cara al dolor, particularmente al dolor desconocido, incomprende-



do, el cerebro envía por lo tanto un mensaje de miedo, de peligro. Y a la mínima cosa dolorosa, a la mínima amenaza (una rueda que chirría en la calle, un gran ruido sordo o un grito inesperado), tu corazón se embala. Esto se llama trauma. Y de cara al dolor, cada día experimentas centenares de microtraumas somatoemocionales.

Tomemos el dolor de espalda, por ejemplo, que es un dolor extremadamente frecuente puesto que es experimentado por un 80 % de la gente, que tienen, han tenido, o tendrán, dolor de espalda en su vida. Cuando llevas a tus hijos, haces deporte o simplemente estás sentado, se despierta un dolor, y tu cerebro lo analiza inmediatamente, como un peligro.

Y aunque una parte de ti se diga «bah, esto no es nada, Puri, es solo tensión muscular», otra parte se dirá «Puri, eso es cáncer: ya no podrás cargar más a los críos. Te dije que no los llevaras, Puri. Acuérdate de una vez cuando estabas en 3º de primaria, de aquel tipo que se murió porque tenía dolor de espalda», etc.

EL DOLOR ESTÁ EN LA CABEZA

MI DOLOR DE ESPALDA ES:



CREENCIAS:

- UN MÚSCULO QUE SE HA RASGADO Y YO VOY A PALMARLA
- UN NERVIIO QUE SE HA LUXADO Y VOY A PALMARLA
- UNA ROTULA QUE SE HA DESENCAJADO Y VOY A PALMARLA
- MIS RIÑONES SE CORRUMPEN Y VOY A PALMARLA
- MI PELVIS DESVIADA QUE ESTÁ DESVIADA Y VOY A PALMARLA
- MI ESCOLIOSIS QUE ESTÁ AÚN MÁS ESCOLIOSADA Y VOY A PALMARLA
- VAMOS, QUE VOY A PALMARLA

HECHO:

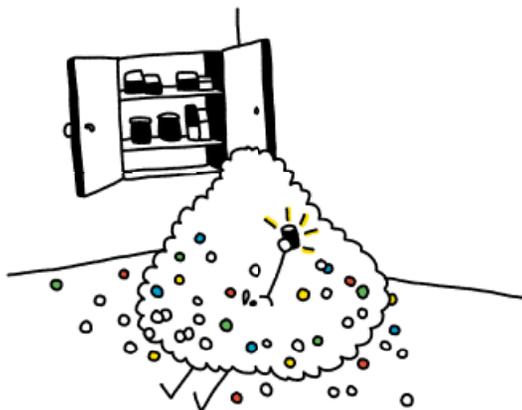
- SOLO UN MÚSCULO QUE SE CONTRAE Y UN NERVIIO QUE SE HA TENSADO

Y es que para tu cerebro, los hechos tienen tanta importancia como las creencias...

En cierto modo, tu cerebro tiene la necesidad de comprender el mundo que le rodea, y prefiere creer que el dolor que siente es grave a aceptar no saber demasiado de qué se trata, por no decir que es algo benigno. Es lo que llamamos el **catastrofismo**. Las consecuencias a nivel cerebral son muy reales y podemos observar, especialmente en las personas que sufren dolor crónico, una **exasperación** del dolor. Es decir, que cuanto más se vea sometido al dolor el cuerpo, el cerebro lo analizará en tanto que amenaza, y más el dolor será percibido como importante, a veces de manera completamente desproporcionada con respecto a la lesión inicial. Por ejemplo, la lumbalgia es solo un calambre muscular. Sin embargo, ya he visto a gente terminar con depresión y de baja laboral.

## ► ¡Bienvenido a Matrix!

Y volvemos a la consulta número 1: queremos saber qué tenemos, queremos calmar nuestro miedo. Y esto explica la situación siguiente: 1/3 de los medicamentos que son prescritos y que se compran... no se consumen.



## En resumen

En todas las casas podemos encontrar un armarito de tipo botiquín repleto de medicinas de las cuales no sabemos ya muy bien ni para qué sirven, pero que guardamos por si acaso.

## 2 El dolor, una señal de alarma

Una vez que sabemos que nuestro cerebro lleva la voz cantante en todo esto, ¿tenemos entonces que acallarlo cuando dice que siente dolor?

Sí y no.

Sí, porque hay que ser conscientes de que esa señal de alarma puede descarrilarse, que puede ser hipersensible, que esta hipersensibilidad existe, que no está únicamente «en tu cabeza», que no eres un tocachuevos que se queja por cualquier cosa. Hay que saber que, por todos estos motivos, el dolor puede existir, y es tranquilizador.

No, porque el dolor es una señal de alarma que hay que tener en cuenta.

- 100 % del dolor viene del cerebro.
- El dolor es una información, un mensaje que sube al cerebro.
- El cerebro lo analiza y decide o no expresar el dolor.
- Si analiza un peligro, lo expresa, ya que busca protegerte: el dolor es útil.
- Pero a veces el sistema de análisis del mensaje puede funcionar mal: un mensaje doloroso puede transformarse en un calvario o al revés.
- El dolor, por lo tanto, está en tu cabeza, y algunos factores pueden aumentar la intensidad del mensaje (el cansancio, el miedo, la incompreensión, las creencias, etc.), o al contrario, otros factores disminuyen el dolor (ser optimista, sentirse parte activa de la curación, comprender, meditar, moverse, reirse y dormir bien).