

Cero riesgo al estrillar los nudillos

¿Estrillarse los nudillos? Ese sonido tan peculiar se produce cuando forzamos los nudillos de nuestras manos. A muchos de nosotros nos encanta; este movimiento de alguna manera nos relaja, alivia nuestro estrés. Por otro lado, muchas personas lo detestan y hasta lo encuentran ofensivo. Simplemente no pueden soportar el ruido que se produce al forzar las coyunturas de los dedos y mucho menos en el cuello o la espalda.



EDEL
DÍAZ

Recuerdo cuando mi mamá y mi abuela me prohibían hacerlo. Todos hemos escuchado en algún momento en nuestras vidas que estrillarse los nudillos puede causar artritis o hinchar nuestras manos y dedos.

¿Es esto cierto o es simplemente un mito sin fundamento que ha pasado de generación en generación? Esta es la pregunta que escucho de mis pacientes por lo menos una vez al día.

Y es una pregunta apropiada, después de todo, en mi trabajo como doctor en quiropráctica proveo lo que se conoce como el ajuste quiropráctico para aliviar muchos tipos de lesiones que producen este sonido en la espina dorsal.

Curiosamente, ese sonido es una de las razones por la cual muchas personas desisten de ver a un doctor en quiropráctica para sus problemas de salud, pues no pueden soportar este sonido y piensan que de alguna manera les puede hacer daño. Asimismo, creen que el remedio puede ser peor que la enfermedad.

Durante mis años de estudiante en la escuela de quiropráctica aprendí el mecanismo que ocurre cuando se provoca este sonido durante el proceso de tratamiento, pero no



Archivo/Xavier J. Araujo

Es un mito decir que se desarrolla artritis por estrillarse los nudillos.

recuerdo que se haya estudiado en detalle si causa algún daño estrillarse los nudillos.

Mecanismo

Antes de concluir si es bueno o malo estrillarse, debemos saber qué es lo que está ocurriendo fisiológicamente en nuestro cuerpo cuando lo hacemos.

En los términos más básicos, todas las coyunturas del cuerpo tienen una burbuja de gas. No se sabe a ciencia cierta cuál es el propósito de esta burbuja, pero se especula que ayuda en la lubricación de las coyunturas.

Cuando forzamos nuestros nudillos a estrillarse o cuando los doctores en quiropráctica hacen el ajuste quiropráctico, se está forzando la coyuntura por una fracción de segundo a moverse

un poco más de lo que normalmente lo haría (movimiento fisiológico). Esto produce que la burbuja explote y produzca un chasquido. A este sonido se le conoce como cavitación.

Curiosamente, este sonido lo producimos involuntariamente en muchas ocasiones como cuando doblamos nuestras rodillas para recoger algo o cuando movemos nuestros tobillos y, a veces, hasta los hombros.

Existe poca información en la literatura científica relacionada con efectos por estrillarse los nudillos. En un estudio publicado en la revista médica *Arthritis and Rheumatism* en 1998, el doctor Donald Unger describió los resultados de un interesante experimento que llevó a cabo en sí mismo por 50 años.

Todos los días, durante este periodo, el doctor se estrilló los nudillos de su mano izquierda, por lo menos dos veces. Y aunque la tentación de hacer lo mismo con la otra mano debió ser inmensa, nunca se estrilló la mano derecha.

Después de 50 años de hacer esto, el doctor no tenía artritis en ninguna de las dos manos y ambas manos estaban igual en tamaño. Es decir, no había hinchazón tampoco.

En otro estudio publicado en 1995 en el *Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics* (The Audible Release Associated with Joint Manipulation (Brodeur, R. 18(3):155-64) se indica que los ligamentos alrededor de las coyunturas se estiran durante el proceso de estrillamiento. ¿Podría esto causar algún daño crónico a las coyunturas? Simplemente no existe evidencia científica que pruebe este daño.

Conclusión

Basado en esta información y en mi experiencia de 15 años de práctica y en los 107 años de existencia de la ciencia de la quiropráctica ayudando a aliviar y a curar un sinnúmero de problemas de salud a través del ajuste quiropráctico, se puede concluir que estrillarse los nudillos o cualquier otra coyuntura del cuerpo no es perjudicial para la salud.

Nuestras madres y abuelas estaban incorrectas en este tema.

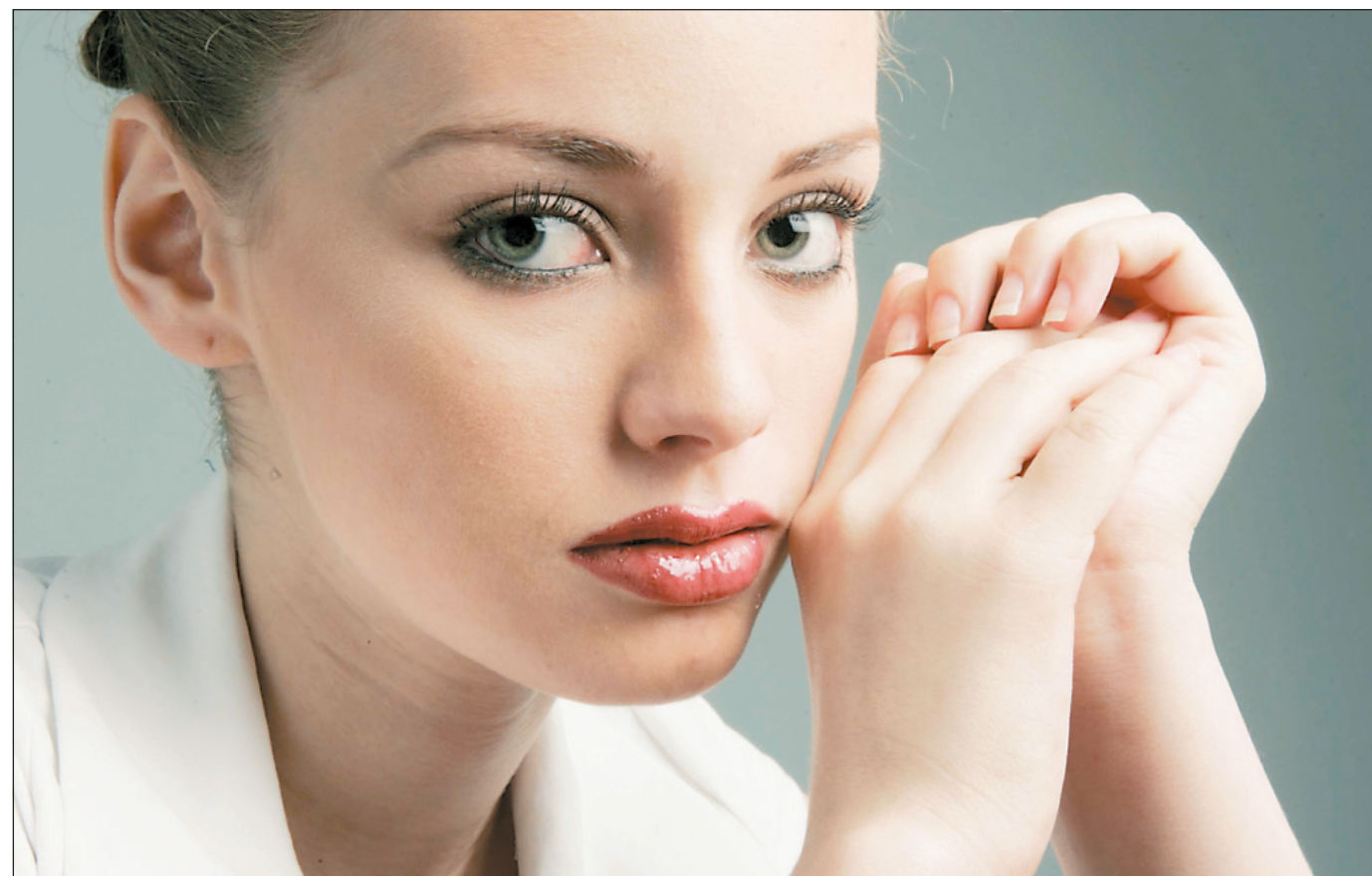
Esto de la artritis o la hinchazón en las coyunturas por estrillárselas es un mito sin fundamento que ha pasado de generación en generación.

Esta información no va a impedir que algunas personas continúen detestando el chasquido que se produce al estrillar los nudillos, pero espero que ayude a las personas a acudir a un doctor en quiropráctica cuando tengan un problema de salud que pueda ser aliviado o curado mediante el ajuste quiropráctico.

Recuerde que el propósito del ajuste quiropráctico no es necesariamente provocar este ruido, aunque muchas veces ocurre. El propósito principal del ajuste quiropráctico es restablecer movimiento en las coyunturas del cuerpo que de alguna manera han perdido su movimiento normal (fisiológico). Esta falta de movimiento es lo que causa muchos problemas de salud neuromusculoesqueléticos (nervios, músculos, hueso).

Nuestro trabajo como doctores en quiropráctica es que al restablecer ese movimiento perdido en las coyunturas, volvamos al estado normal y de salud (homeostasis) del cuerpo y eliminemos el dolor de una manera natural, sin la necesidad de medicamentos.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropRACTICAALDIA.com



Archivo/Wanda Liz Vega

Cuando se estrillan los nudillos, se fuerza la coyuntura por una fracción de segundo a moverse un poco más de lo que normalmente lo haría.