

A person in an orange shirt and dark shorts is jumping over a sharp, rocky mountain peak. The background is a clear blue sky with some white clouds. The overall tone is adventurous and natural.

yoQuiro

Nº12
2019

LA PRIMERA REVISTA SOBRE QUIROPRÁCTICA Y SALUD

ENTREVISTA
TOBIAS
GONCHAROFF
QUIROPRÁCTICA Y
DEPORTE
LA IMPORTANCIA
DE LA PISADA
ESTUDIAR
QUIROPRÁCTICA
PROBLEMAS
CAUSADOS POR LA
TECNOLOGÍA

SEGURA, EFECTIVA Y NATURAL.
¡DESCUBRE LA QUIROPRÁCTICA!

« Título Superior en **Quiropráctica**

Reconocido y acreditado
por el European Council
on Chiropractic Education (ECCE)



El Madrid College of Chiropractic es pionero en la formación académica quiropráctica en España. Imparte, desde el año 2007, el **Título Superior en Quiropráctica** y el **Máster en Quiropráctica**, titulaciones de carácter propio y privado, que están en consonancia con las directrices del Espacio Europeo de Educación Superior.



MADRID COLLEGE OF CHIROPRACTIC

Real Centro Universitario Escorial – María Cristina
Paseo de los Alamillos 2
28200 San Lorenzo de El Escorial, Madrid
T. 91 890 45 45
comunicacion@rcumariacristina.com
www.rcumariacristina.com



SUMARIO

QUIROPRÁCTICA

Entrevista a Tobías Goncharoff.

Una vida de entrega y pasión por la quiropráctica. 4

Quiropráctica y deporte. 8

Entrevista a Sara Pancorbo, Beca Medicop 2019. 10

Estudiar quiropráctica. Una opción de futuro. 14

Quiropráctica solidaria. 18

Noticias AEUQ. 20

Quiropráctica y pilates. 22

BIENESTAR

Cuatro problemas causados por la tecnología. 24

La importancia de la pisada, por Marina Fernández Villarejo. 26

Protección antioxidante para el sistema nervioso,
por Palmira Pozuelo. 28

Alimentación saludable. 32

RECOMENDAMOS

Encuentra un quiropráctico. 33



La AEQ reúne exclusivamente a los licenciados en Quiropráctica* con título universitario expedido por alguna de las universidades reconocidas internacionalmente por el Consejo Europeo de Educación Quiropráctica. En la actualidad, está formada por trescientos miembros.

*LA QUIROPRÁCTICA, a pesar de estar reconocida como profesión sanitaria por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y de tener carácter sanitario en la mayoría de los países desarrollados del mundo, entre ellos muchos países europeos como Reino Unido, Francia, Portugal, Italia, Dinamarca o Suiza, y en algunos de ellos con reconocimiento de profesión sanitaria de salud básica, NO ES UNA PROFESIÓN SANITARIA Y NO HA SIDO OBJETO DE REGULACIÓN EXPRESA EN ESPAÑA. Al ser la normativa sanitaria una cuestión de derecho interno y reservado a la soberanía de cada país miembro de la UE, la profesión quiropráctica en España se encuentra en una situación de vacío normativo. Desde la Asociación Española de Quiroprácticos (AEQ) se ha solicitado ante las cortes y los

ministerios competentes en materia de Sanidad y Educación que el Parlamento impulse el proceso legislativo que reconozca el carácter sanitario y la sustantividad propia de la profesión quiropráctica. En los países que cuentan con regulación legal, la licenciatura en Quiropráctica se obtiene al finalizar los programas educativos de 5 ó 6 años. Dos instituciones españolas, el Real Centro Universitario Escorial- María Cristina de Madrid (RCU), y el Barcelona College of Chiropractic (BCC) ofrecen programas (títulos propios, no oficiales) de cinco años de duración para la formación y el ejercicio de la quiropráctica, a la espera de que se reconozca legalmente esta profesión en España, que cumplen todos los estándares de calidad y excelencia. Ambas titulaciones están acreditadas por el Consejo Europeo de Educación

Quiropráctico (ECCE), miembro de ENQA (European Association for Quality Assurance in Higher Education), la agencia internacional de acreditación de educación superior en Europa. Paradójicamente, los titulados españoles podrán ejercer como profesionales sanitarios en otros países como Estados Unidos, Francia o Inglaterra, pero no en el suyo propio. La AEQ fue creada y reconocida por el Ministerio del Interior en 1986; incluye a casi 300 miembros que posean un título universitario reconocido por el Consejo de Educación Quiropráctico Europeo, lo que garantiza el cumplimiento de los más altos estándares de calidad en el ejercicio de esta profesión a nivel europeo, pero lamentablemente, hasta la fecha, nuestros títulos y diplomas NO SON TÍTULOS OFICIALES EN ESPAÑA.

Marqués de Cubas 25, 3º ext. izq. 28014 Madrid
www.quirop practica-aeq.com

hacemos comunidad

Una comunidad es un grupo de seres humanos que comparten ciertos elementos, que generan una identidad común. Desde *Yoqui*, siempre hemos entendido este proyecto como un medio para vertebrar esta comunidad, la de los miles de usuarios que escogen la quiropráctica para cuidar la salud de su espalda y del sistema nervioso.

Después de 12 números, nuestra revista sigue apostando por difundir y explicar los beneficios de la quiropráctica, con el fin de hacer más claro y preciso nuestro mensaje. La quiropráctica es fuente de salud y nos conecta con nuestra inteligencia innata, el poder interno de nuestro organismo para estar sano y que reside en cada uno de nosotros.

Gracias a toda la comunidad de usuarios de la quiropráctica, por el camino recorrido y por el que tenemos por delante, nuestro trabajo no tiene sentido sin vosotros.

yoQui

ES UNA REVISTA EDITADA POR LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE QUIROPRÁCTICA Marqués de Cubas 25, 3º ext. izq. 28014 Madrid.

REDACTORA JEFE Cristina Rubio.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN Cristina Rubio.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO Carlos Quesada, Sara Pancorbo, María Donlo, Mar Romero, Alexiane Monreal, Barcelona Quiropractic, Agote Quiropráctica, Marina Fernández Villarejo y Palmira Pozuelo.

BANCO DE IMÁGENES DREAMSTIME.

IMPRIME DISTRIPAPER - WWW.DISTRIPAPER.COM

DEPÓSITO LEGAL M-41596-2012

TOBÍAS GONCHAROFF

UNA VIDA DE ENTREGA Y PASIÓN POR LA QUIROPRÁCTICA

Por **CARLOS QUESADA CASADO** / Quiropráctico

Tobías Goncharoff es un quiropráctico pionero en España desde que abrió una de las primeras consultas quiroprácticas en Barcelona en 1994, donde ha atendido a miles de españoles que buscan un cuidado natural de su salud.

Su pasión por la quiropráctica ha inspirado a nuevas generaciones de profesionales y desde el Barcelona College of Chiropractic ha enseñado el arte del ajuste quiropráctico específico. Tobías Goncharoff ha participado, además, en múltiples misiones humanitarias en países como Haití, Kenia, Brasil, Cuba o El Salvador. El pasado mes de agosto, abandonó Barcelona para embarcarse junto con su compañera y quiropráctica, Virginie Charpentier, a bordo del velero Innata, rumbo al Pacífico Sur, desde el que difundirán la quiropráctica a lo largo y ancho del mundo.

- Muchos quiroprácticos llegan a la universidad después de haber sido ellos mismos pacientes de quiropráctica, a veces siguiendo una larga trayectoria familiar de quiroprácticos, o incluso sin saber exactamente por qué, pero sintiendo que "hay algo" magnético en este oficio. ¿Cómo fue tú llamada con la quiropráctica?

Mi llamada hacia la quiropráctica fue un acontecimiento muy raro. Una larga historia. Como dice el refrán: unos escogen la quiropráctica, otros han sido escogidos por ella. Fue el segundo caso. Lo que me es muy claro es que nací para ser quiropráctico.

- Los años de carrera suelen ser años duros, en donde muchos se plantean en un momento u otro si la inversión financiera o la sequedad de las asignaturas merecen la pena. ¿Cómo fue tu experiencia como estudiante?

Mi experiencia como estudiante en San Francisco fue muy intensa y gratificante. Tuve la suerte de aprender a ajustar desde muy joven en mi carrera. A la vez era muy científico y me empapaba de la ciencia, de la fisiología, y la neurología humana.

- ¿Cómo fueron tus primeros pasos una vez añadiste las iniciales "DC" a tu nombre?

Cuando saque el doctorado clínico en quiropráctica me puse a trabajar en San Francisco con un doctor veterano vitalista. Siendo yo científico/mecanicista de naturaleza, todo lo que hacía el doctor

era muy ajeno a mi conocimiento. Le taché de poco científico y retrasado. Muchos años después, me encontré con él y me di cuenta que fue él quien me influyó más entre todos los quiroprácticos que he conocido durante mi carrera. Con la experiencia, me volví más vitalista y me di cuenta que el doctor con quien trabajaba en los 90 era un ser avanzado y muy sabio.

- Llegas a Barcelona en un momento en que no había casi ningún quiropráctico en España, y en una ciudad en plena transformación. ¿Qué te trajo hasta aquí?

Llegué a un pueblo de Murcia en el 92. Fue muy chocante ir de San Francisco a Totana. Un shock de cultura muy heavy. Venía con la idea de experimentar la quiropráctica en Europa durante un par de años y después irme a otro lugar. Hace 27 años y sigo aquí. Me enamoré de España y del hecho de ser pionero de la profesión.

"EN ESTOS MOMENTOS, TENEMOS QUE SER RESUELTOS, INSISTENTES Y COHERENTES CON LA DEFENSA DE NUESTRA BELLA PROFESIÓN EN ESPAÑA"

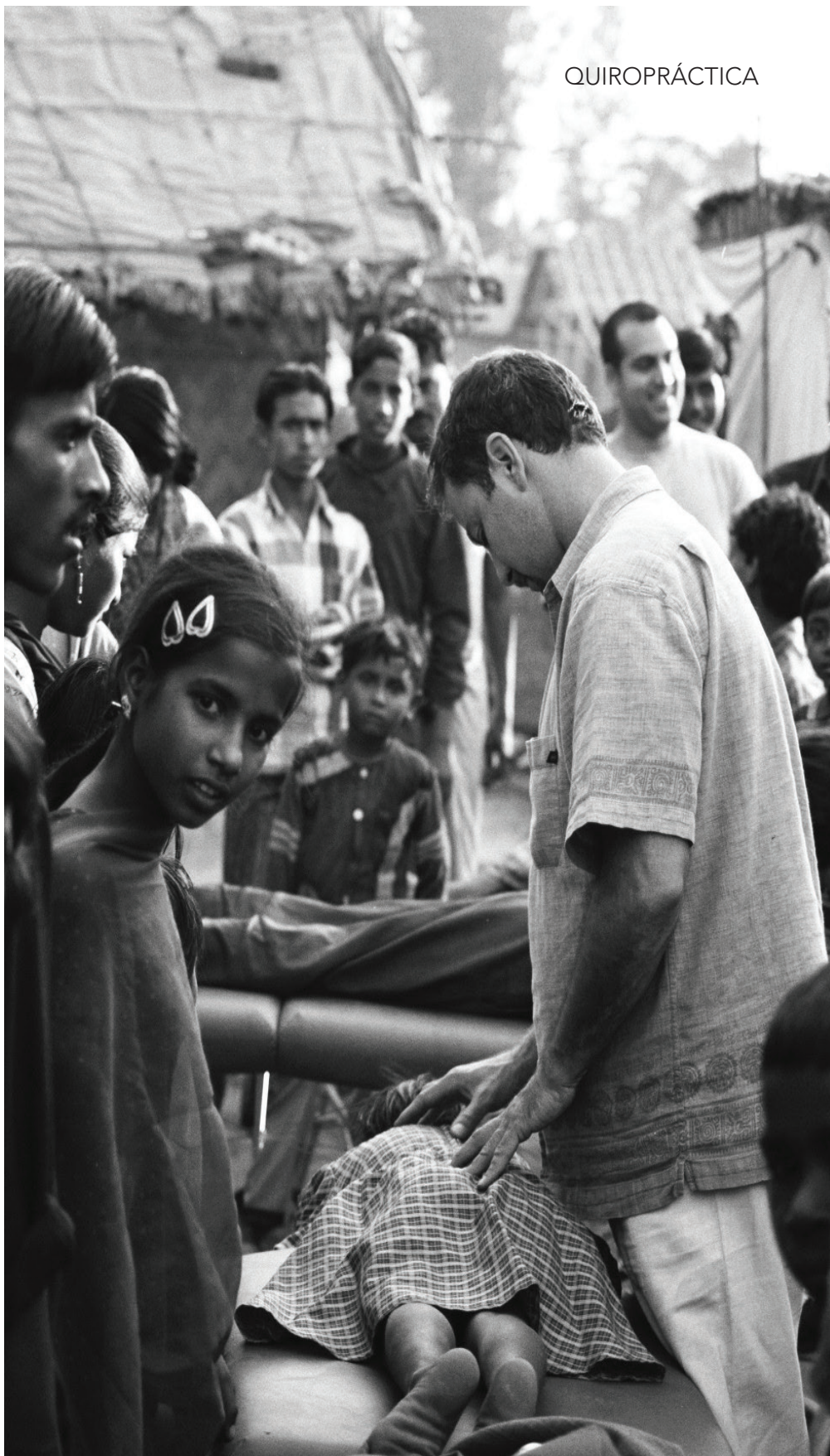
- Tu manera de ajustar ha sido referente para muchos de los que hemos vivido en esta ciudad o que estudian en BCC. Has practicado una quiropráctica muy creativa técnicamente hablando y, por así decirlo, más moderna o abierta que la que durante décadas practicaron los quiroprácticos que había en Barcelona antes de ti, como el doctor Soler, el doctor Amadeu Morera (recientemente fallecido) y el doctor Conill. Háblanos un poco de ello.

El primer quiropráctico de España fue un catalán llamado Dr. Soler que abrió sus puertas en Barcelona en el año 1921. Los doctores Cunill y Morera son familia de él. Después llegaron los doctores Chiche, Chausson y Chiappinelli. Llegué yo en el 94 y me dieron una bienvenida muy cálida. Ha sido todo un honor seguir los pasos del doctor Soler. Fue gracias a él que estamos todos aquí.

Mi forma de ajustar es el producto de los muchos mentores que he tenido a lo largo de mi carrera. La parte técnica/artística de la quiropráctica da para varias vidas de aprendizaje. Yo sigo aprendiendo a diario.

He llegado a entender la subluxación en un sentido muy amplio. Si hay algo que impide la plena expresión de vida en el cuerpo, y yo sé liberarlo, lo tomo como un imperativo moral y profesional hacerlo. Eso sí, no hay nada que sustituya la experiencia. Un maestro mío dijo que hay que llegar a ajustar a unas 30.000 personas para que uno empiece a tener una idea. Doy fe.

- Y llegan los años en que tu consulta crece y crece. Situada en plena Vila Olímpica, tu espacio ha sido uno de los centros de quiropráctica con mayor número de pacientes de la ciudad, y uno de los más grandes de España. ¿Imaginabas este éxito? ¿Cómo lo gestionaste? ¿Hubo algún



En la imagen superior, Tobías Goncharoff durante un viaje humanitario en India.

momento de explosión o simplemente fue ocurriendo?

Lo que me da más orgullo ha sido servir como modelo para otros quiroprácticos. Cambiar la forma de ejercer, de parecer, a los que ejercen medicina alopática, hacia una forma más orgánica, basada

en la comunidad, y en promover una vida más plena a través del cuidado quiropráctico y del auto-conocimiento. Inspirar a mis pacientes a confiar en sus cuerpos y crear una vida que les llene el alma. Esto ha sido mi desafío a lo largo de estos años.

- **Has sido además un quiropráctico muy activo en la expansión de la quiropráctica más allá de tu propia consulta. Has ayudado a organizar eventos, seminarios, has realizado entrevistas para radio, televisión, y prensa. De especial interés ha sido la colaboración que durante años los quiroprácticos hemos mantenido con Amma Foundation para recaudar dinero hacia su ONG cuando Amma visitaba Barcelona. ¿Cómo surgió este proyecto?**

Lo que más satisfacción me ha dado ha sido transformar la Junta Directiva de la AEQ de un sistema arcaico a un sistema democrático y representativo. Formar la base política de la creación de las facultades de quiropráctica, atraer la formación de postgrado a Europa...

La colaboración con la ONG de Amma ha sido muy enriquecedora. Surgió por uno de sus seguidores. Amma no dudó ni un instante en incorporar la quiropráctica en su misión. El propósito de la quiropráctica y el de Amma se alinean perfectamente. Mi amor, Virginie Charpentier, y yo hemos tenido el privilegio de ir a la India y ajustar en el ashram de Amma. Fue una experiencia inolvidable.

- **Más de una década después de tu llegada a Barcelona, aparecieron el Madrid Chiropractic College (2007) y el Barcelona Chiropractic College (2009), las primeras y ansiadas facultades de quiropráctica en España. ¿Cuál ha sido tu relación con el proyecto de Barcelona?**

La creación de una facultad de quiropráctica antes de irme de España fue una promesa que hice a la profesión desde hacía muchos años. Investigué a fondo el tema. He entrevistado a 4 presidentes de otras facultades del mundo y formulé un plan. Me di cuenta de que yo no era la persona adecuada para lidiar con el proyecto. Las cualidades de administrador, educador, político y empresario eran muy

"ME ENORGUELLECE HABER INSPIRADO A OTROS COMPAÑEROS, CAMBIANDO LA FORMA DE EJERCER HACIA UNA FORMA MÁS ORGÁNICA Y EN PROMOVER UNA VIDA PLENA A TRAVÉS DEL CUIDADO QUIROPRÁCTICO"

ajenas a mí. Me di cuenta de que soy un clínico. Desistí y surgió el proyecto de BCC de la mano de Dr. Adrian Wenban, que está sumamente cualificado para llevar a cabo este proyecto. El proyecto de MCC surgió como una colaboración entre AECC, facultad de quiropráctica en Inglaterra y algunos miembros de la junta directiva del momento.

Decidí compartir mi pasión clínica con los alumnos de BCC. Llevo 10 años dándoles clases de técnica.

- **Actualmente, como sabes, la quiropráctica pasa por un momento de gran inestabilidad legal en España, con una penosa tentativa por parte del Ministro de Ciencia de colocarnos en una "lista negra" de pseudo-terapias. Este tipo de crisis han sucedido en casi todo el mundo, también en EUA, a menudo justo antes de regularse la profesión. ¿Cuál es tu visión sobre ello?**

Todos los acontecimientos de la humanidad pasan por tres fases en cuanto a quienes están en el poder. La primera fase: el rechazo absoluto, los ataques políticos, económicos, litigios, y por medios de comunicación. Segunda fase: la

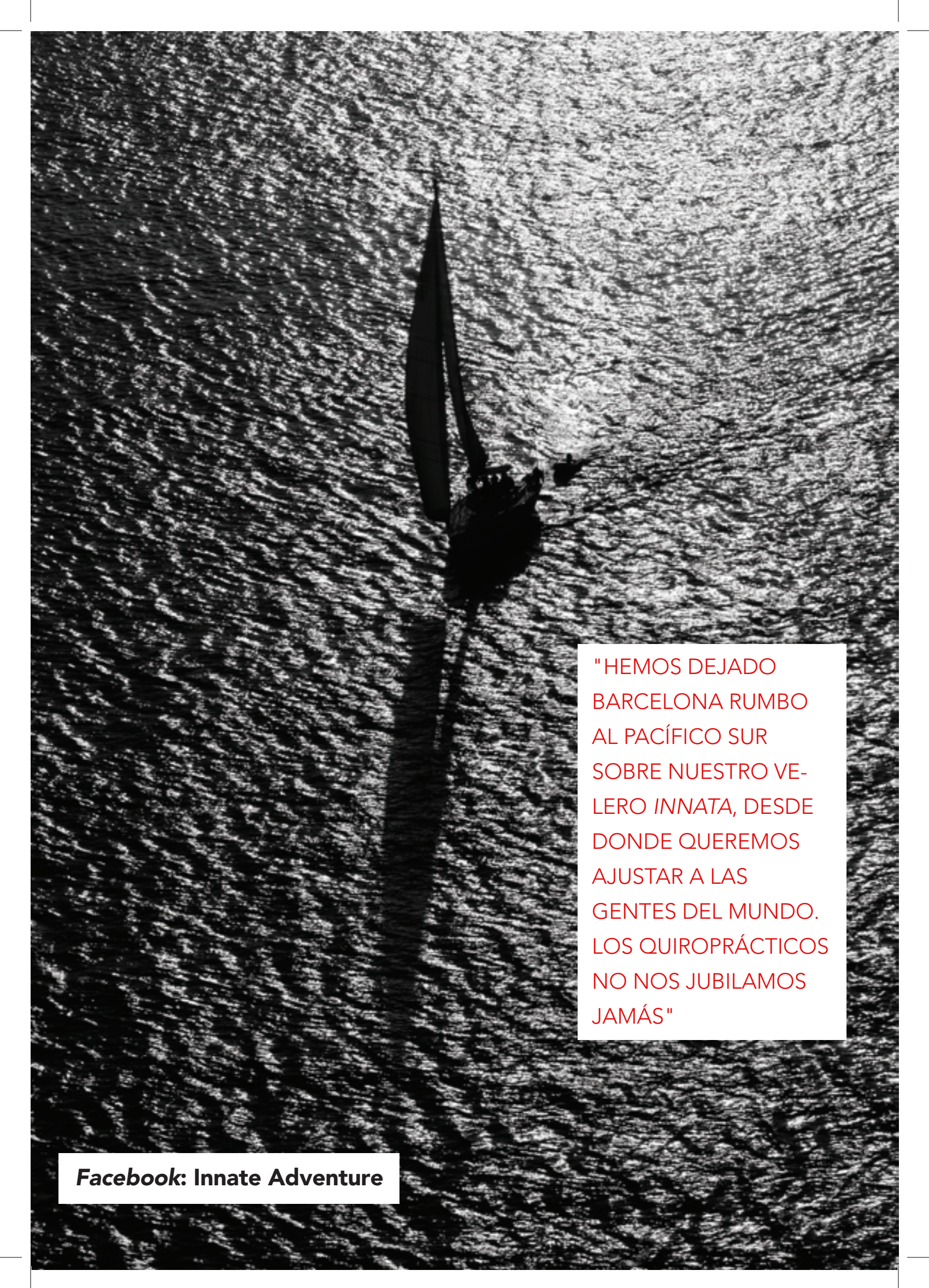
indiferencia. Los poderes reconocen que existe pero carece de importancia. Tercera fase: absorción. Reconocimiento del valor del acontecimiento y adquisición de ello para mantener el control político-económico que representa.

La quiropráctica en España actualmente está experimentando las tres fases a la vez. Rechazo por los poderes médicos; indiferencia a nivel político/administrativo; absorción por parte de todos los profesionales de salud y de los no cualificados que intentan reclamar el dominio de la manipulación exclusivamente. Vamos bien. Tenemos que ser resueltos, insistentes y coherentes con la defensa de nuestra bella profesión. Está claro: no vamos a desaparecer nunca. Lo debemos a la gente de España y a la profesión en general. La quiropráctica seguirá siendo una opción viable y valiosa para el pueblo español.

- **Tras más de 25 años de trabajo, has dejado tu consulta en Barcelona para emprender una nueva aventura. ¿Qué sensaciones has tenido al cerrar esta etapa? ¿Qué sientes sobre el futuro?**

Pues sí. La Dra. Virginie Charpentier, nuestro perro Fly y yo soltamos las amarras del continente a bordo de nuestro velero, Innata, hacia el océano Pacífico Sur. Llevamos 15 años fomentando el proyecto, los últimos 7 reformando Innata y preparándonos para la vida de marineros quiroprácticos. No nos jubilamos. Los quiroprácticos no se jubilan jamás. Seguiremos ajustando a las gentes del mundo desde nuestra plataforma flotante. Estamos muy agradecidos a todos y a todo lo que nos ha aportado esta vida tan plena y, a la vez, muy preparados y animados para seguir con nuestra visión particular. ¡Nos pueden seguir a través de nuestro blog de Facebook: Innate Adventure!

En la imagen de la derecha, el velero Innata.



"HEMOS DEJADO
BARCELONA RUMBO
AL PACÍFICO SUR
SOBRE NUESTRO VE-
LERO *INNATA*, DESDE
DONDE QUEREMOS
AJUSTAR A LAS
GENTES DEL MUNDO.
LOS QUIROPRÁCTICOS
NO NOS JUBILAMOS
JAMÁS"

Facebook: Innate Adventure

LA QUIROPRÁCTICA, CLAVE EN EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN DEPORTISTAS DE ÉLITE



En una era antidopaje y de *fair play*, el trabajo de los quiroprácticos es muy valorado en el deporte gracias a que ejercen su labor sin requerir fármacos ni intervenciones quirúrgicas.

Deportistas de renombre recurren a la quiropráctica para un tratamiento personalizado y pormenorizado gracias al que afrontar entrenamientos, competiciones y lesiones. En este sentido, el bailarín y coreógrafo Victor Ullate, el atleta Josef Ajram, así como los jugadores del club de fútbol italiano A. C. Milan, reciben cuidados quiroprácticos como parte de su preparación deportiva.

A ellos se suman el atleta profesional jamaicano, Usain Bolt (once títulos mundiales y ocho olímpicos como velocista), el golfista Tiger Woods, el tenista Andy Murray, el piloto alemán de automovilismo, Sebastian Vettel, Jerry Rice exjugador de fútbol americano estadounidense de la NFL, el atleta canadiense Andre De Grasse, medalla de plata en los 200 bronce en 100 metros planos y en 4x100 en JJ.OO. Río 2016 y actual campeón en la categoría de 100 y 200 metros planos en los Juegos Panamericanos de 2015, o el golfista estadounidense, Zach Johnson.

Los quiroprácticos son reclutados por deportistas profesionales para trabajar en la élite del deporte

La importancia de la quiropráctica radica en que trabaja la gestión de lesiones y su prevención, áreas de vital importancia para garantizar que el atleta compita a su más alto nivel y que ese desgaste y sobreesfuerzo físico no tenga consecuencias irreparables en su forma física y su capacidad. Por eso los quiroprácticos, que gozan de una presencia cada vez mayor en el de-

porte de alta competición, son reclutados por deportistas profesionales y aficionados para trabajar en la élite del deporte.

Así, la quiropráctica está presente en todos los niveles del deporte además de en todos los ámbitos de la vida diaria: golf, motociclismo, fútbol, fútbol americano, artes marciales, atletismo y un largo etcétera.

Richard Brown, actual Secretario General de la Federación Mundial de Quiropráctica (WFC), ha sido también miembro del equipo médico de los Juegos Olímpicos de Londres 2012 donde, junto a fisioterapeutas y osteópatas, formó parte del departamento de Terapias Físicas. En su carrera ha trabajado extensamente en el deporte profesional, incluyendo la Premier League inglesa (fútbol), el atletismo de élite, moto Moto-GP y artes marciales mixtas.

Como quiropráctico de los JJ.OO., explica Brown, "mi papel dentro de la Villa de los Atletas era evaluar, diagnosticar, tratar y manejar lesiones que los atletas tuvieron durante la competición".

En Moto-GP, Brown cuenta que sus funciones fueron muy variadas "además de analizar las condiciones de la columna vertebral durante y tras la competición, tenía que estar pendiente de otros problemas neuromusculoesqueléticos que se deben tratar, como los trastornos de las extremidades superiores que surgen tras una intensa actividad repetitiva mientras corremos en motocicleta. Además, trabajé con los ingenieros para asegurar que las necesidades ergonómicas del piloto se respetasen y optimizar la función y mantener la aerodinámica".

LA IMPORTANCIA DE LA QUIROPRÁCTICA RADICA EN QUE TRABAJA LA GESTIÓN DE LESIONES Y SU PREVENCIÓN, ÁREAS DE VITAL IMPORTANCIA PARA GARANTIZAR QUE EL ATLETA COMPITA A SU MÁS ALTO NIVEL Y QUE ESE SOBRESFUERZO FÍSICO NO TENGA CONSECUENCIAS IRREPARABLES

DEPORTISTAS DE LAS TALLAS DE USAIN BOLT, ANDY MURRAY, TIGER WOODS O SEBASTIAN VETTEL RECURREN A LA QUIROPRÁCTICA PARA AFRONTAR ENTRENAMIENTOS, COMPETICIONES O LESIONES

ENTREVISTA A SARA PANCORBO

QUIROPRÁCTICA INVESTIGADORA, BECA MEDICOP 2019 Y MIEMBRO DE LA AEQd

"LA INVESTIGACIÓN EN QUIROPRÁCTICA ES IMPRESCINDIBLE PARA CONOCER LOS EFECTOS QUE TIENE SOBRE LA SALUD Y EL SISTEMA NERVIOSO"

Sara Pancorbo, quiropráctica por el Madrid College of Chiropractic y miembro de la Asociación Española de Quiropráctica Deportiva (AEQd), ha obtenido la Beca Medicop para su proyecto de investigación en el que pretende determinar si la quiropráctica mejora la fuerza y el rendimiento en deportistas.

- Recientemente le ha sido concedida la Beca Medicop para la investigación quiropráctica. ¿en qué consiste su proyecto de investigación?

Actualmente estamos realizando un estudio en deportistas con el fin de determinar si la SMT (Spinal Manipulative Therapy) puede mejorar la fuerza máxima y aumentar la potencia desarrollada durante un test de ciclismo, o al menos reducir el esfuerzo percibido o la fatiga producida para un mismo rendimiento.

Nuestro principal objetivo es determinar los efectos de la SMT sobre la modulación del sistema nervioso autónomo y la actividad electromiográfica.

- Su proyecto de investigación pretende demostrar los efectos de la quiropráctica en el rendimiento de los deportistas, ¿cuál es la metodología que van a emplear?, ¿con qué deportistas en concreto?

Para medir la fuerza máxima de extensión de rodilla, los sujetos realizarán sentados tres contracciones isométricas máximas de cinco segundos cada una, evaluando la fuerza mediante un dinamómetro de precisión.

La media de Newtons alcanzados en estas contracciones será usada para análisis.

Además, durante dicha contracción se evaluará el nivel de activación del vasto lateral mediante electromiografía de superficie.

El rendimiento en ciclismo se determinará mediante el test de Wingate, realizado en un cicloergómetro con freno electromagnético.

La intervención que realizaremos en el grupo experimental se realiza siguiendo el protocolo básico de Activator.

Los participantes que estamos reclutando para este estudio son deportistas de clubes locales, tanto ciclistas, como triatletas, nadadores, velocistas, futbolistas...

- ¿Con qué colaboradores e instituciones cuenta para llevar a cabo el proyecto?

Principalmente con la Universidad de Alcalá (y ahora con la Beca Medicop), y por supuesto con mis compañeros Pedro Valenzuela y Francisco Germain, con los que trabajé en el estudio anterior, y con Apelio García, también quiropráctico y socio de la AEQ.

- Usted ya tiene un recorrido en investigación y recientemente ha visto publicado los resultados de otro estudio en la prestigiosa revista Spine. ¿Tiene relación este proyecto con el actual?

En parte sí, por una parte porque somos el mismo equipo de trabajo, y por otra porque además de evaluar la fuerza, también seguimos estudiando el rendimiento en deportistas.

- ¿Es difícil realizar investigación en quiropráctica en España?

Hay muy poca ayuda a nivel económico, pero he tenido la suerte de poder contar con la Universidad de Alcalá que han apoyado los proyectos desde el primer momento y me han facilitado su laboratorio, lo cual estoy enorme-



En la imagen superior, Sara Pancorbo ajustando a un duatleta después de una competición.

mente agradecida. Sí que es verdad que hay poco apoyo, pero hay que luchar y trabajar, y “si se quiere, se puede”.

- ¿Por qué es tan importante promover e invertir en investigación en quiropráctica?

Para conocer los efectos que esta tiene sobre la salud y el sistema nervioso.

- En su última asamblea, la Federación Internacional de Quiropráctica Deportiva (FICS) admitió como nuevo miembro a la Asociación Española de Quiropráctica Deportiva (AEQd). ¿Cuáles son los objetivos de la AEQd?

Los objetivos principales de la AEQd son conseguir que los deportistas tengan acceso a un cuidado quiropráctico de calidad, facilitar el acceso de los

quiroprácticos a eventos deportivos nacionales e internacionales y promover la educación en quiropráctica deportiva mediante el título de postgrado Internationally Certified Chiropractic Sports Practitioner, ICCSP.

- ¿De qué manera queréis acercar la quiropráctica a los deportistas españoles?

A través de federaciones y de eventos deportivos queremos ofrecer servicios quiroprácticos deportivos de calidad

- ¿Cuántos socios forman parte de la AEQd?

Actualmente somos cuatro: Diego Busto, Guillermo Busto, Alberto Fernández Villarejo y yo.

- Deportistas de élite como Andy Murray, Tiger Woods o Usain Bolt,

"CON ESTE ESTUDIO QUEREMOS DEMOSTRAR QUE LOS AJUSTES QUIROPRACTICOS PUEDEN MEJORAR LA FUERZA MÁXIMA Y AUMENTAR LA POTENCIA DESARROLLADA POR LOS DEPORTISTAS"

entre otros, han incorporado en sus rutinas deportivas el cuidado quiropráctico. ¿Qué les aporta la quiropráctica?

Realizar un deporte a nivel profesional



De izquierda a derecha, Alberto Fernández, Sara Pancorbo, Guillermo Busto y Diego Busto, miembros de la Asociación Española de Quiropráctica Deportiva (AEQd).

EL PRINCIPAL OBJETIVO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE QUIROPRÁCTICA DEPORTIVA ES CONSEGUIR QUE LOS DEPORTISTAS ESPAÑOLES TENGAN ACCESO A UN CUIDADO QUIROPRÁCTICO DE CALIDAD

exige estar en las mejores condiciones posibles para que el cuerpo pueda funcionar a pleno rendimiento. Con el tratamiento quiropráctico logramos que la columna vertebral, que protege nuestro sistema nervioso, se encuentre en las mejores condiciones mejorando así nuestra salud física y mental, con el fin de que el deportista goce del máximo rendimiento, sufra el mínimo riesgo de lesiones y cuente con una capacidad de recuperación rápida.

- Ya que la quiropráctica goza de una presencia cada vez mayor en el deporte de alta competición, ¿por qué es clave en el tratamiento y prevención de lesiones?

El tratamiento quiropráctico ha demostrado que mejora el movimiento y la flexibilidad en las articulaciones, disminuye el tiempo de recuperación de una lesión, mejora el rendimiento del deportista a nivel corporal, aumenta el equilibrio y coordinación de los miembros, aumenta la concentración frente al estrés de la competición y disminuye el tiempo de recuperación ante un esfuerzo físico, entre otros beneficios.



Para medir la fuerza máxima de extensión de rodilla, los sujetos realizan sentados tres contracciones isométricas máximas con la pierna dominante de cinco segundos cada una, evaluando la fuerza mediante un dinamómetro de precisión.

RETO INSPIRACIÓN QUIROPRÁCTICA



MCC

RED DE INVESTIGACIÓN
EN QUIROPRÁCTICA

PORQUE JUNTOS ES MEJOR

Hazte miembro

www.rcumariacristina.com/riq/

ESTUDIAR QUIROPRÁCTICA *una opción de futuro*

Cursar estudios superiores en quiropráctica en España es posible desde hace algunos años gracias a las dos escuelas reconocidas por el Consejo de Educación Quiropráctica: el Barcelona College of Chiropractic (BCC) y el Madrid College of Chiropractic (MCC).

Si te estás planteando realizar una carrera de tipo sanitario, ejercer la quiropráctica puede resultar muy satisfactorio ya que estos profesionales ayudan a promover el bienestar integral de las personas a través de un cuidado natural de la salud, sin fármacos ni cirugías.

Hemos hablado con María Donlo y Mar Romero, estudiante del BCC y recién graduada por el MCC, respectivamente, que nos cuentan de primera mano cómo son los estudios de quiropráctica y qué habilidades requieren. En definitiva, los motivos por lo que esta carrera de tipo sanitario es una opción tan estimulante y satisfactoria.



"Para ser quiropráctica necesitas sentir un amor innato por las personas"

MARÍA DONLO, ESTUDIANTE DE 4º EN EL BCC

- ¿Cómo conociste la quiropráctica?

Conocí la quiropráctica gracias a mi madre, ella trabaja en una floristería y llevaba flores a la consulta de un quiropráctico así que empezó con él de paciente junto con mi padre y yo, cuando tenía dos años. Tiempo después, ella dejó la floristería y empezó a trabajar con ese mismo quiropráctico como su asistente.

- ¿Por qué decidiste comenzar los estudios superiores en quiropráctica?

A mí siempre me han gustado las ciencias y me había sentido atraída por la idea de ayudar a la gente. En el momento de optar por una opción, sentí que debía hacer algo distinto, algo para que la quiropráctica se diera a conocer y llegara a más gente.

- ¿Cómo es el programa de estudios?

El programa de estudios es... complejo. Consta de cinco años académicos, los cuales contienen varios pilares de conocimiento: ciencia, filosofía y técnica quiropráctica. Por un lado, en cuanto a la parte de ciencias, tenemos muchas asignaturas similares a las que se estudian en medicina, biomedicina o biotecnología. Por otro lado, estudiamos filosofía e historia quiropráctica. Finalmente, está la técnica, el arte de la quiropráctica, la biomecánica. No es solo la filosofía lo que nos hace distintos al resto de profesiones sanitarias sino también qué hacemos en función de los valores que tenemos y la evidencia científica existente. De este modo, desde primer año de estudios empezamos a aprender a leer

el cuerpo aprendiendo palpación y, luego, con el transcurso de los cursos, aprendes distintos tipos de técnicas para ajustar. Al final, en quinto año debemos realizar un trabajo de investigación quiropráctica donde aplicamos todos los conocimientos y experiencia obtenidos.

- ¿Cómo es el día a día de una estudiante de quiropráctica?

En nuestro caso, cada día es una experiencia nueva. Sueles llevar una rutina de clases y horarios pero, aun así, no hay día en el que no suceda alguna cosa que acaba por hacer de tu día un día especial. En los primeros cursos el día a día es bastante teórico, por lo que sueles mirar con envidia a los cursos superiores que ya están en acción con temas de clínica. Aun así está muy bien. El tener la universidad en Barcelona te permite tener acceso a muchos seminarios y congresos y oportunidades de trabajo.

Igualmente, el nivel de rendimiento académico que exigen los cursos de segundo y tercero, hacen que el trabajar no sea imposible, pero sí agotador: compaginar trabajo y universidad en estos cursos es duro, por lo que los estudiantes que siguen un horario laboral casi diario a la vez que estudian es de admirar.

- Según tu opinión, ¿qué hace diferente esta carrera a cualquier otra de tipo sanitario?

Los valores base de la quiropráctica: el saber que el cuerpo es innatamente inteligente y es capaz de curarse solo. Esa es la principal diferencia.

La relación que adquirimos con los pacientes sería otra diferencia: el trato que tienes con ellos es profesional pero el cuidado que les das es el mismo que le darías a alguien de tu propia familia, les dedicas mucho tiempo y amor y todo lo mejor de ti.

- ¿Se necesita alguna cualidad específica para estudiar esta carrera?

Amor por la gente. Para poder ser quiropráctico necesitas tener dedicación y

tener un amor innato por las personas. No puedes dedicarte a esta profesión si solo piensas en todo el dinero que puedes ganar y el hecho de poder elegir tus horarios de trabajo: la base es saber de lo que es capaz el cuerpo y entender que lo principal que necesita la persona para que haya un cambio, es quererla para que ese impulso que le das en su vida llegue dónde tiene que llegar realmente, dónde se necesita.

- ¿Qué le dirías a alguien que está pensando en cursar estudios en quiropráctica?

Podría decirle muchas cosas. Primero de todo que no va a ser fácil, la carrera es privada por lo que necesitas una inversión considerable de dinero, pero también le diría que vale mucho la pena. Esta profesión te ayuda a ir más allá y tener una perspectiva del mundo, no sólo de la salud, y de tu vida muy distinta a la que la gente suele tener: te abre los ojos, te permite encontrar puertas y ventanas que llevan a visiones nuevas, y te plantea un reto de vida en todos los sentidos.

- ¿Cómo te imaginas tu futuro profesional?

Actualmente, tengo previsto irme a trabajar unos años a Portugal con parte de mi nueva familia para adquirir experiencia fuera de la universidad, aprender cómo funciona la parte más administrativa de tener una consulta y, por supuesto, ganar experiencia en un entorno de horarios y manejo de los pacientes distinto al que estoy acostumbrada para aprender a ser más eficiente. Eso me servirá de paso para practicar portugués y ganar fluidez. Después, no sé exactamente qué voy a hacer. La idea es abrir una clínica propia y me gustaría poder hacerlo en Mallorca. Igualmente, tengo muy claro que el futuro siempre puede cambiar y no me importaría. Sería genial poder ir a trabajar un tiempo a algún otro país para ver otros estilos de trabajo y aprender nuevas culturas e idiomas.

"Esta es una de las mejores oportunidades de mi vida"

MARÍA ROMERO

RECIÉN GRADUADA EN EL MCC

- ¿Cómo conociste la quiropráctica?

Igual que muchas personas llegué a la quiropráctica como paciente, en mi caso, porque a los 12 años me diagnosticaron escoliosis. En el hospital recibí tratamiento, que consistía en llevar un corsé ortopédico durante 17 horas al día durante el primer año. Entonces mi familia decidió llevarme a un centro quiropráctico. Nadie que yo conociera había ido nunca o sabía lo que hacían pero desde el primer día fue una experiencia genial. Estuve yendo durante casi 3 años, y en ese periodo pude disminuir la cantidad de horas que utilizaba el corsé al día ya que las radiografías de seguimiento mostraban buenos cambios en la gravedad de las curvas. Desde entonces la quiropráctica ha sido un campo de interés para mí.

- ¿Por qué decidiste comenzar los estudios superiores en quiropráctica?

Desde siempre quise dedicarme al mundo sanitario y gracias a la quiropráctica sabía por experiencia que había una manera más conservadora de ayudar a la gente a mejorar su salud, de manera no invasiva y conservadora, pero a la vez generando cambios profundos en su capacidad de adaptación al entorno tanto en un estado de enfermedad como desde la salud con enfoque preventivo. Además se fomentan cambios positivos en el estilo de vida de los pacientes.

- ¿Cómo es el programa de estudios?

Los estudios de quiropráctica son completos y estructurados de la misma manera que otras profesiones sanitarias. En este caso, se hace especial hincapié en asignaturas prácticas como la palpación y análisis de la columna, técnicas de ajuste y capaci-

QUIROPRÁCTICA

dad de diagnóstico mediante la anamnesis y exploración física, pero también son fundamentales asignaturas como fisiología, anatomía, radiología, semiología, nutrición y neurología teniendo mucho protagonismo en el plan de estudios. Además hay muchos programas de intercambio y prácticas disponibles desde el primer año que son una gran oportunidad para aprender de otros quiroprácticos por todo el mundo.

- ¿Cómo es el día a día de una estudiante de quiropráctica?

Las jornadas lectivas son principalmente durante la mañana, las clases son poco numerosas, que hace que la relación con el profesorado sea cercana. La enseñanza es amena y en un ambiente de compañerismo entre todos los alumnos. Durante el cuarto y quinto año comienzan las prácticas clínicas, un momento que todos estamos esperando desde el principio. Por otro lado, hay muchas reuniones y congresos a los que puedes asistir como estudiante y te acercan a otros compañeros de profesión de los que hay mucho que aprender.

- Según tu opinión, ¿qué hace diferente esta carrera a cualquier otra de tipo sanitario?

Para mí la diferencia está en la base, en quiropráctica partimos de un concepto distinto en comparación con otras profesiones sanitarias tradicionales, entendemos el funcionamiento del cuerpo de una manera global en la que todo en el cuerpo está conectado con el cerebro a través del sistema nervioso, siendo el cerebro el encargado de dirigir todas las funciones del organismo, también lo es de situar a nuestro cuerpo en algún punto del espectro entre la salud y la enfermedad, por eso es tan importante. La salud viene desde dentro y a través del sistema nervioso.

- ¿Se necesita alguna cualidad específica para estudiar esta carrera?



Sobre todo ganas de ayudar a la gente y también tener una actitud cercana hacia las personas que eligen la quiropráctica como vehículo para mejorar su salud, es algo que siempre me ha parecido importante. Por otro lado, se puede acceder a esta formación y profesión desde cualquier punto de partida o historial laboral o académico.

- ¿Qué le dirías a alguien que está pensando en cursar estudios en quiropráctica?

Le diría que está delante de una de las mejores oportunidades de su vida. Es una profesión muy bonita, que te da la oportunidad de crecer como persona y profesional, con muchas opciones de especialización (pediatría, embarazo, deportiva...) y salidas laborales en un momento en el que el sistema de salud y gran parte de la población necesitan alternativas para la solución de los síntomas pero sobre todo, para cuidar de la salud de manera preventiva.

- ¿Cómo te imaginas tu futuro profesional?

El objetivo final siempre ha sido crear mi propia consulta, sin embargo hay

"ESTA PROFESIÓN ES
UNA ALTERNATIVA
PARA CUIDAR DE LA
SALUD DE MANERA
PREVENTIVA"

otras opciones que me gustaría realizar antes de eso, como el servicio humanitario. Actualmente tengo la suerte de estar trabajando en Málaga, pienso que trabajar con otros profesionales es una oportunidad fantástica para aumentar los conocimientos tanto en el cuidado de los pacientes como sobre el manejo y el día a día de una consulta de la mano de quiroprácticos con experiencia.

• **Barcelona College of Chiropractic**
Balma, 132
08008 Barcelona
Tel: 93 542 28 22
Web: www.bcchiropractic.es

• **Madrid College of Chiropractic**
Paseo de los Alamillos, 2
28200 San Lorenzo de El Escorial
Madrid
Tel: 91 890 45 45
Web: www.rcumariacristina.com



LA CLÍNICA MAYO RECONOCE LOS BENEFICIOS DE LA QUIROPRÁCTICA

La Clínica Mayo, distinguida como el mejor hospital de Estados Unidos y el de mayor prestigio por especialidades, según el ranking de U.S. News and WorldReport, reconoce en su número especial sobre 'Salud Natural' a la quiropráctica como un tratamiento con numerosos beneficios para la salud del paciente.

Unos tratamientos que, como ha explicado Brent A. Bauer, editor médico de la revista *Mayo Clinic*, "son seguros y efectivos y prueba de ello es que los médicos están empezando a integrar aspectos de estas terapias en los tratamientos médicos convencionales y trabajan con esa medicina convencional de forma complementaria".

En el especial de Clínica Mayo se hace referencia, además, a los estudios en los que se han examinado los efectos beneficiosos de la manipulación de la columna en el dolor de espalda.

EN EL ESPECIAL DE
CLÍNICA MAYO SE
HACE REFERENCIA,
ADEMÁS, A LOS ES-
TUDIOS EN LOS QUE
SE HAN EXAMINADO
LOS EFECTOS BE-
NEFICIOSOS DE LA
MANIPULACIÓN DE
LA COLUMNA EN EL
DOLOR DE ESPALDA

Muchas de las lesiones que sufre el cuerpo son derivadas de sucesos traumáticos por levantar más peso del debido o incluso por una mala costumbre postural. Desde Clínica Mayo han su-

brayado que estas lesiones dan lugar a cambios físicos y químicos que pueden causar inflamación, dolor y la pérdida de funcionalidad.

Por ello, ajustar las articulaciones y los tejidos afectados mediante la quiropráctica podrá ayudar a subsanar aquellas afecciones músculo-esqueléticas, aliviando el dolor y la tensión muscular.

En el especial de Clínica Mayo se hace referencia, además, a los estudios en los que se han examinado los efectos beneficiosos de la manipulación de la columna en el dolor de espalda.

A ello se suma la cita de 26 ensayos aleatorios que incluían más de 6.000 participantes con el fin de determinar los efectos del ajuste quiropráctico de la columna en dolores de espalda crónicos y en los que se concluyó que la manipulación de la columna era tan efectiva como otras terapias comunes aplicadas a esta misma afección.

quiropráctica solidaria

LA EXPERIENCIA DE
ALEXIANE MONREAL
CON WSC EN
BOTSUANA



He empezado mi voluntariado con World Spine Care (WSC) en Botsuana, trabajando en el pueblo de Shoshong y en Mahalapye, una ciudad de tamaño pequeño a dos horas y media de la capital. En Mahalapye la clínica de WSC está dentro del hospital y trabajamos con el sistema público de salud, como asistencia médica primaria. Todo el equipo del hospital acude a reuniones diarias con el fin de presentar casos, debatir y compartir conocimientos. Esa proximidad permite a los voluntarios de WSC colaborar con otros profesionales de salud como fisioterapeutas, ortopedas, radiólogos, cirujanos... Con un único objetivo: la mejora del paciente.

Mi experiencia clínica ha sido muy complementaria a la que tuve durante mis estudios. En África hice frente a muchas patologías infecciosas, la mayor parte de ellas son poco comunes en Europa. Aprendí a adaptar mi tratamiento quiropático a estos casos y también a hacer accesibles mis conocimientos según el



nivel de educación, los temores y, sobre todo, las creencias de los pacientes. Enfocarse en lo primordial ha sido el reto más grande, muchos pacientes pasan 2 ó 3 de viaje en transporte públicos o andando para acudir a la consulta, no

pueden ir a trabajar y dejan a los niños solos en casa. Las repercusiones socioeconómicas son muy importantes así que es nuestro deber valorarlas y ofrecerles el mejor servicio posible en cada visita. Muchos pacientes sufren o han sufrido



en su cuerpo y su mente como no podemos imaginar... Atendí a prisioneros políticos, pacientes en fase terminal, pacientes abandonados por otros profesionales sanitarios, con traumas agudos, etc. Con esta vivencia como ser humano, además de mi experiencia clínica, he aprendido respeto y la humildad, ha sido una lección de vida que nunca olvidaré.

A pesar de todo este sufrimiento, son personas tan acogedoras, tan agradecidas, jamás he visto tanta bondad en una mirada, estoy impregnada del recuerdo de cada uno de ellos, de cada momento y sus sonrisas me llenan el corazón de amor. Ser voluntaria era un sueño desde que era pequeña, quería ofrecerles lo mejor de mí y tenía el profundo deseo de aliviarles, pero con todo este amor recibido, a veces tengo la impresión que ellos me dieron más a mí que les di a ellos...

Cada día se realiza un trabajo fantástico de parte de la organización y de sus voluntarios, un trabajo de alta calidad, hecho con una real conciencia y una gran humanidad. Por mi parte sé que no será mi última misión con World Spine Care.

En la página anterior, Alexiane Monreal y abajo, clase de yoga organizada por WSC en Shoshong. En esta página, clase y Alexiane con parte del equipo de Botsuana y clínica en Shoshong.



World Spine Care (WSC) es una organización benéfica multinacional sin ánimo de lucro fundada en 2008 por Scott Haldeman MD, PhD, DC, quiropráctico líder en la evaluación y tratamiento de afecciones de la columna vertebral.

El objetivo principal de WSC es llenar el profundo vacío existente en el tratamiento basado en la evidencia de las afecciones musculoesqueléticas y especialmente de la columna vertebral en zonas desfavorecidas del planeta.

World Spine Care cuenta con el



apoyo de diversas instituciones internacionales y personajes relevantes, como Desmond Tutu o Elon Musk. En la actualidad, el proyecto trabaja con clínicas en Botswana, Ghana, República Dominicana y colabora con la Universidad de Ciencias de la Salud de Navi Mumbai (India).

www.worldspinecare.org

La AEUQ impulsa sus redes sociales para dar mayor visibilidad a la quiropráctica

En los últimos meses, desde la Asociación Española de Usuarios de Quiropráctica (AEUQ) estamos trabajando para acercar a todos los socios nuestro deseo de que la quiropráctica sea regulada y reconocida como profesión sanitaria por las autoridades competentes de nuestro país. De esta forma, los usuarios podremos optar a las mejores condiciones con respecto a los cuidados de la salud de esta profesión sanitaria.

Para ello, hemos creído necesario invertir en nuestras redes sociales como plataforma cercana de comunicación e interacción con los usuarios. En este sentido, hemos refrescado nuestra imagen en los perfiles de Facebook y Twitter, utilizando los nuevos diseños creados para la web de la AEUQ.

En el caso de Twitter, hemos aumentado en un 5% nuestros followers desde el pasado mes de noviembre, mejorando el número de impresiones de los contenidos y llegando cada vez a más personas. En cuanto a Facebook, para la AEUQ resulta la red social más usada por nuestros usuarios y la que ha crecido de manera exponencial en el número de seguidores, hasta un 15% durante este último semestre, alcanzando casi los 1.000 seguidores, cifra que esperamos alcanzar y superar de aquí a final de año.

EL OBJETIVO DE LA AEUQ, QUE YA TIENE MÁS DE 7.000 SOCIOS, ES ALCANZAR LOS 10.000 ANTES DE FINAL DE AÑO



El impacto y alcance en las publicaciones es de casi el doble que en meses anteriores y cabe destacar que muchos de los contenidos que hemos ido publicando a lo largo de este periodo se han compartido en multitud de ocasiones, lo que implica que ha sido visto por público en general, no solo por nuestros usuarios y seguidores. Esto es importante porque, de esta manera, nuestro mensaje de apoyo público a la quiropráctica y sus demandas de reconocimiento como profesión sanitaria llegan mucho más lejos.

Por todo ello, desde la AEUQ hemos iniciado una campaña de petición de donativos, ya que para conseguir unos resultados óptimos en nuestros objetivos, debemos ser conscientes de la importancia que supone invertir en cuidar los pequeños detalles, ya que son el punto de partida para alcanzar grandes metas.

En este sentido, el pasado mes de abril participamos la mesa redonda-debate la Asamblea General de la AEQ sobre la situación de la quiropráctica en España. El presidente de la AEUQ, Ignacio Alonso, defendió la voz de los pacientes y la influencia que una gran asociación con más de 7.000 socios puede tener ante la administración pública, y

recordó ante los presentes el objetivo de alcanzar los 10.000 asociados en los próximos meses.

Sin lugar a duda, la gran labor que se ha llevado a cabo durante los últimos meses entre usuarios y profesionales de la quiropráctica nos hace estar absolutamente convencidos de que esa cifra será una realidad. Y es aquí donde también tenemos claro que las redes sociales y nuestra comunicación con los usuarios y asociados es fundamental para lograr aumentar esta gran familia.

Por último, aprovechamos este espacio para animar a todos los amigos de la quiropráctica a que colaboren con nosotros con su donativo en la cuenta bancaria de la Asociación Española de Usuarios de la Quiropráctica.

La gestión económica de nuestra asociación es y será transparente ante nuestros socios y, como reflejan los estatutos de la asociación, se presentarán las cuentas en la siguiente asamblea general de la AEUQ.

Para que la AEUQ crezca, necesita vuestro donativo.

Número de cuenta:

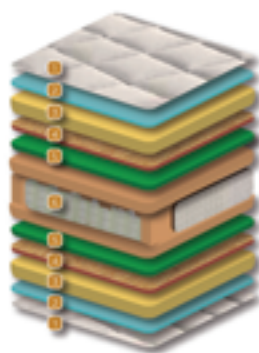
ES82 2103 0146 97 0030057638

Mesefor
desde 1904

QUIROREST PLUS

EL COLCHÓN QUE RECOMIENDA
LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
QUIROPRÁCTICA

Esta familia de equipos de descanso han sido desarrollados de acuerdo con las directrices de la Asociación Española de Quiropráctica y han tenido como pilares principales en su elaboración el cuidado de la columna vertebral y que el origen de todos los componentes de los equipos de descanso tengan una composición de origen natural.



Composición del colchón:

1. Tejido natural de algodón 80% y lino 20%.
2. Capa de algodón o lana.
3. Espuma de última generación **Hipersoft®**.
4. Fibras compactadas sin resinas.
5. Capa de compresión 30 kg.
6. Carcasa de muelles embolsados **Multi Air®**

Tamaños
Anchos: 90, 105, 135, 150, 160 y 180
Fondos: 180/190 ó 200



Firmeza



Adaptabilidad



Algodón



Lana



Independencia
de Lechos



Muelles
Ensamblados



Transpiración



Reversible



Tratamientos
Sanitarios

Para adquirir este producto,
llámenos al
91 647 27 28 ó 616 469 799

www.mesefor.com/quirorest-plus

quiropráctica y pilates

LAS CLAVES PARA UNA ESPALDA SANA

Por Barcelona Quiropractic

En las últimas décadas las personas hemos tendido a llevar una vida mucho más sedentaria que nuestros antepasados. El estilo de vida, sobretodo en la cultura occidental, ha repercutido de forma negativa en la salud y condición física de las personas. Los trabajos que antes se realizaban de forma manual, ahora son llevados a cabo por máquinas, vamos en coche, moto (ahora también bicicletas y patinetes eléctricos), subimos en ascensor en lugar de hacerlo por las escaleras, los trabajos son mayoritariamente sentados frente a un ordenador, etc. Afortunadamente, en los últimos años, millones de personas han tomado consciencia de la importancia de mantenernos activos y de practicar algún deporte o ejercicio físico. Uno de los más demandados en la actualidad es el método Pilates, centrado especialmente en la corrección postural, la mejora de la masa muscular, por lo que, en consecuencia, es muy beneficioso para prevenir y/o combatir problemas de espalda. Los beneficios

de este método son amplios y muy conocidos, pero lo que no se conoce tanto es cómo se complementa a la perfección con el cuidado quiropráctico.

En qué consiste el método Pilates

Este sistema de entrenamiento físico y mental se basa en una combinación de técnicas tanto orientales como occidentales. Fue creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quién decidió idear este método basándose en sus conocimientos de gimnasia, traumatología y yoga. Su principal objetivo es unir el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

El pilates se basa en ejercicios de bajo impacto para trabajar sobre el desequilibrio corporal. Sus objetivos son aumentar la movilidad articular, la flexibilidad y todo esto reforzando también los músculos abdominales. La intención es propiciar la agilidad del cuerpo y el fortalecimiento de la musculatura, esencial para respaldar y proteger la columna vertebral.

EL PRINCIPAL OBJETIVO DEL MÉTODO PILATES ES UNIR EL DINAMISMO Y LA FUERZA MUSCULAR CON EL CONTROL MENTAL, LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN

LA QUIROPRÁCTICA AYUDA A LAS PERSONAS QUE PRACTICAN PILATES A AGILIZAR ESA TOMA DE CONCIENCIA DE UNA POSTURA CORRECTA, IMPRESCINDIBLE PARA AVANZAR



La combinación perfecta: Quiropráctica y pilates

Cuando se practica este método es de suma importancia el saber colocar la columna en una posición correcta. El trabajo consiste en mantener la curvatura natural del sacro, las lumbares, el tórax y las cervicales. De este modo la persona toma consciencia de cuando la columna está en una posición correcta y cuando no lo está. Dado que el pilates se basa en esta corrección postural de la columna vertebral, ¿puedes imaginar hasta dónde llegan los beneficios de practicarlo y combinarlo con la quiropráctica? Efectivamente, los beneficios serán sumamente importantes y potentes en todo tu organismo.

La quiropráctica se centra especialmente en la corrección de las subluxaciones vertebrales y en cómo una columna que no está sana afecta al sistema nervioso y al funcionamiento del cuerpo en general. La función del quiropráctico

es ajustar la columna vertebral para restaurar los sistemas funcionales del cuerpo. Además, cuando una persona se ajusta de forma regular y sigue la recomendación de su quiropráctico, empieza a tomar consciencia de su postura y nota cambios en su espalda. La quiropráctica va a ayudar a las personas que practican pilates a agilizar esa toma de consciencia de una postura correcta, imprescindible para avanzar de nivel con el método Pilates.

Si bien ambas técnicas se centran en la corrección postural de la columna, el pilates lo hace principalmente fortaleciendo la musculatura y utilizando técnicas de respiración y relajación, mientras que la quiropráctica lo hace mediante la repetición de ajustes vertebrales. Es por esto que, a más sana esté tu columna y mejor alineada, mejores y más rápidos resultados se obtendrán practicando pilates. Y esta práctica ayudará a mantener los beneficios de los ajustes quiroprácticos.

ES DE SUMA IMPORTANCIA SABER COLOCAR LA COLUMNA VERTEBRAL EN UNA POSICIÓN CORRECTA, MANTENIENDO LA CURVATURA NATURAL DEL SACRO, LAS LUMBARES, EL TÓRAX Y LAS CERVICALES



4 PROBLEMAS CAUSADOS POR LA TECNOLOGÍA Y LOS MALOS HÁBITOS

Por Agote Quiropráctica

Vivimos en una sociedad tecnológica. Nuestras actividades diarias, tanto laborales como personales se rigen por sofisticados aparatos: ordenadores, tablets, teléfonos móviles, altavoces inteligentes... Todo tipo de inventos desarrollados para hacernos la vida más fácil. Ahora no necesitamos recordar mucha información ya que nuestro teléfono lo hace por nosotros, el ordenador es capaz de avanzar cada vez más rápido en trabajos automatizados que antes requerían mucho tiempo. También la posibilidad de comprar *online* cualquier objeto desde cualquier punto del mundo era algo impensable hace unos años. Son muchísimas las ventajas que disfrutamos. Pero en algún momento debemos pararnos un poco y reflexionar sobre algunos de sus inconvenientes.

Lo primero, escuchar

Cuando necesitas recoger información, lo más inteligente suele ser escuchar

antes de hablar. En este caso, es importante que escuches a tu cuerpo. Él será el primero en darte las pistas que necesitas para saber cuál de tus actividades puedes modificar para evitar dolores y sentirte mejor. Hagamos un repaso por algunas molestias habituales.

¿Tienes dolor de cuello, cabeza, espalda, brazo...?

La posición más habitual del cuello cuando usas el teléfono móvil o la tablet es inclinado hacia abajo, con la cabeza colgando y utilizando una de tus manos para manejarlo.

Pasar mucho tiempo mirando hacia abajo no es una postura natural para nuestro sistema musculoesquelético. Eso no quiere decir que no sea capaz de hacerlo, por supuesto que es capaz. Pero el peso de la cabeza cuando se inclina hacia abajo provoca que los músculos de la parte posterior del cuello se alarguen mientras que los de la parte anterior se acortan, a la vez que los hombros se

SON MUCHÍSIMAS LAS VENTAJAS DE LAS QUE DISFRUTAMOS CON LA TECNOLOGÍA. SIN EMBARGO, DEBEMOS REFLEXIONAR SOBRE LOS INCONVENIENTES QUE SU USO Y ABUSO PUEDEN OCASIONARNOS

redondean y se adelantan. Y si eso se mantiene en el tiempo, provocará molestias. Este problema ya tiene nombre en inglés, se llama *tech neck*.

Para evitarlo, deberías acostumbrarte a sujetar el teléfono a la altura de los ojos. Así el cuello no tendrá necesidad de in-

SI TRABAJAS DURANTE MUCHAS HORAS EN EL ORDENADOR, ES POSIBLE QUE EMPIECES A NOTAR MOLESTIAS EN LAS MUÑECAS. ESTO PUEDE DERIVAR EN EL CONOCIDO SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

clinarse para ver la pantalla. Y, por supuesto, pon límites al tiempo que pasas con estos dispositivos.

¿Te molestan las muñecas?

Si trabajas durante muchas horas a diario en el ordenador, es muy posible que empieces a notar molestias en las muñecas. Esto puede derivar en el conocido síndrome del túnel carpiano.

La posición de los hombros influye en este problema y, de nuevo, te encuentras con que el tiempo que estás en el ordenador, repites postura: hombros adelantados y la cabeza colgando. Además para usar el ratón estiras más un brazo y un hombro que el otro, lo que provoca desequilibrios en la posición del torso.

Es importante acercar al cuerpo el brazo que usa el ratón para que el trapecio y el resto de músculos del hombro no se sobrecarguen. Además debes procurar que la muñeca esté lo más plana posible, no demasiado doblada ni hacia arriba ni hacia abajo, sino en una posición neutra para la articulación.

¿Dolor lumbar, dorsal o cervical?

Piensa un momento: ¿cuánto tiempo pasas sentado durante el día? Este es

uno de los problemas más importantes de nuestros días: pasamos demasiado tiempo sentados, en una posición para la que nuestro cuerpo no está diseñado. Cuando te sientas, al principio, tratas de mantener una postura erguida. Todos recordamos a alguien diciéndonos cuando éramos pequeños: ¡séntate bien! Pero es imposible mantener esa posición demasiado tiempo. La silla va haciendo que el cuerpo resbale hacia abajo, al mismo tiempo que la columna se curva y coge una forma de C en vez de en la forma de S que debería.

El problema no solo se debe a estar sentado sino a que además tu cuerpo ha perdido su correcta alineación y el sistema está tratando de compensar esta postura poco adecuada.

La posición correcta en la que deberías estar sentado es la siguiente:

- Coloca ambos pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas.
- Tira de los hombros hacia atrás, como si trataras de juntar ambos omoplatos.
- Deja el abdomen relajado.
- Adelanta la cadera para crear un arco en la zona lumbar.

De este modo, tu cuerpo tiene una alineación correcta que te permite estar sentado sin dolor.

También me gustaría recordarte aquí la importancia de una silla adecuada, una silla que te ayude a mantener esta posición en vez de tirar de tu cadera y tu pelvis hacia abajo mientras vas escurriéndote y perdiendo la alineación.

¿Sientes tensión y dolor en la cabeza y mandíbula?

Los músculos de la mandíbula son unos de los más potentes del cuerpo. Debido al estrés y la tensión que acumulas, es posible que de forma inconsciente estés apretando los dientes mientras peleas con tus obligaciones frente al ordenador. Esta tensión elevada cuando tu postura no está

bien alineada, consigue sobrecargar la musculatura temporal y provocar dolor en la cabeza y el cuello, aparte de en la mandíbula.

Recuerda también que la mordida y la columna vertebral están estrechamente relacionadas. ¿Lo sabías?

Además esta tensión puede continuar por la noche, mientras duermes. En estos casos aparece el denominado bruxismo que consiste en rechinar los dientes de forma inconsciente, lo que produce desgaste de los mismos. Comprueba el rango de movilidad de tu mandíbula abriendo la boca. ¿Sientes limitación en la apertura? ¿No puedes mantener la boca abierta mucho tiempo sin que te duela?

Mejorar tu postura corporal puede aliviar estas molestias. Realizar ejercicios posturales que consigan estirar y liberar la musculatura del pecho puede ayudarte. Asimismo, es importante que practiques técnicas que te ayuden a reducir el estrés. También una férula de descarga que te ayude a relajar la articulación temporomandibular te será de gran ayuda.

DEBIDO AL ESTRÉS Y LA TENSIÓN QUE ACUMULAS, PUEDE QUE DE FORMA INCONSCIENTE ESTÉS APRETANDO LOS DIENTES MIENTRAS PELEAS CON TUS OBLIGACIONES DIARIAS FRENTE AL ORDENADOR

La importancia de la pisada y su relación con la columna vertebral

Por Marina Fernández Villarejo | Podóloga

El cuerpo humano es una máquina perfecta formada por diferentes sistemas que funcionan como un todo. Entre estos se encuentra el músculo esquelético, que trabaja como una cadena que conecta cada eslabón haciéndolo funcionar como un conjunto. De ahí la relación estrecha que existe mecánica, esquelética y muscular entre los distintos segmentos.

En este artículo, queremos analizar y describir la relación que existe entre la columna lumbar y las extremidades inferiores y más concretamente con el pie. Entenderemos por qué el mal funcionamiento de éste repercute directa e indirectamente en las patologías lumbares.

Es muy habitual ver en la consulta a pacientes con lumbalgias bajas, difusas y, sobre todo recurrentes, es decir, con molestias lumbares que se tratan y mejoran pero que más tarde reaparecen. Si esto sucede, ¡es momento de mirar más allá y analizar todo el conjunto!

Existe evidencia científica que demues-

tra que las alteraciones en la posición del pie y su función pueden provocar una mala alineación de la pelvis, y por tanto, son un importante factor de riesgo de las lumbalgias bajas.

Un pie plano, que es el que tiene el arco longitudinal descendido, tiene limitados los movimientos que realiza ya que, debido a la desalineación que presenta, tiene la musculatura muy contraída y es muy rígido, por lo que tiene dificultades para amortiguar

los impactos que se dan durante la marcha. Al no amortiguar el pie los impactos, éstos se acumulan en los segmentos superiores de la extremidad inferior, predisponiendo a la lumbalgia.

Además el acortamiento de la musculatura en la parte posterior de la perna, con la que se relaciona el pie plano, puede llevar a una desalineación pélvica por un problema en la función muscular.

Marina Fernández Villarejo Especialista en la pisada

Marina Fernández Villarejo es podóloga y directora de la Clínica Podobalance en Málaga. Con una visión integral del paciente y acostumbrada a trabajar en conjunto con otros profesionales, centra su carrera en los estudios de pisada, analizando la manera de caminar de las personas y sus consecuencias. Presta especial atención también a la población infantil para que, desde pequeños, puedan desarrollar todo su potencial.



Por otro lado, aunque volcar el pie hacia dentro (pronación), se considera un movimiento normal y necesario en el ciclo de la marcha, cuando es excesiva, como ocurre en el pie plano, produce una rotación prolongada de la extremidad inferior, con cambios en la postura y la actividad de la musculatura pélvica y lumbar.

Todo esto causa una tensión significativa en la zona que contribuye al desarrollo de las lumbalgias bajas.

Los desequilibrios producidos durante la marcha repercuten de manera significativa en toda la cadena. Por tanto, la hiperpronación lleva a cambios posturales en la extremidad inferior porque producen disfunciones pélvicas y dolor en la zona.

Es frecuente que los pacientes con

este tipo de dolor lumbar lo tengan de manera unilateral. Esto puede ser debido a que la pronación se produce de manera asimétrica entre una extremidad y otra, y puede producir diferencia funcional entre los miembros.

Esto nos lleva a la conclusión de que hay que analizar la extremidad inferior en su conjunto, porque está comprobado que lo que suceda en el pie, tiene repercusiones importantes en la posición y función de la pelvis y la zona lumbar y viceversa.

Por ello en la mayoría de los casos pueden ser necesarias intervenciones multidisciplinarias que mejoren la función muscular o postural del pie con el fin de conseguir una recuperación más rápida y eficaz y prevenir futuros problemas de columna.

HAY QUE ANALIZAR LA EXTREMIDAD INFERIOR EN SU CONJUNTO PORQUE ESTÁ COMPROBADO QUE LO QUE SUCEDE EN EL PIE TIENE REPERCUSIONES IMPORTANTES EN LA FUNCIÓN DE LA PELVIS Y LA ZONA LUMBAR Y VICEVERSA

• **Distribuidores a nivel nacional e internacional desde 1995**

• **La política comercial de Don Quiro está orientada a ofrecer el mejor servicio y garantía de nuestros productos con unos precios altamente competitivos**

• **Somos una empresa dedicada y especializada en la fabricación de camillas y complementos para la quiropráctica**

DONQUIRO
Equipamiento para Quiropráctica
Fisioterapia
Osteopatía



C/Mina la Cuarta, nº 32 Pol. Ind. Lo Bolarín
30360 La Unión (Murcia)
Tel: 968 51 25 92

www.donquiro.com
info@donquiro.com

protección antioxidante para el sistema nervioso



Por Palmira Pozuelo | Farmacéutica naturista
www.palmirapozuelo.com

El cerebro y el sistema nervioso contienen una alta proporción de estructuras de tipo graso, en torno a un 60%, muchas de los cuales contienen puntos de fragilidad a la oxidación, especialmente los que contienen dobles enlaces o ácidos grasos insaturados.

El proceso de oxidación se lleva a cabo a través de unas moléculas inestables en carga eléctrica llamadas radicales libres, las cuales, para estabilizarse en su carga, alteran a otras moléculas actuando así como una cascada oxidativa que puede dañar células y tejidos. Este proceso no solo conduce al envejecimiento sino también a otros procesos dañinos y enfermedades de muy distinta manifestación.

Estos radicales libres tienden a acumularse en las membranas celulares (peroxidación lipídica), lo que hace que los lípidos celulares sean más sensibles al daño oxidativo y así, la membrana celular se vuelve quebradiza y permeable, ocasionando que se altere o rompa su estructura, impidiendo así la función celular y la comunicación con receptores. También pueden afectar al ADN interfiriendo en su duplicación o alterando su estructura.

Fue Denham Harman, gerontólogo, el primero en hablar de este concepto de radicales libres en 1954, mientras investigaba la causa del envejecimiento.

El proceso de oxidación está presente en nuestro organismo en la respiración

celular, en los procesos de obtención de energía y en muchos otros procesos como la detoxificación hepática (humo, tabaco, tóxicos, fármacos). También la fotoexposición, la radiación química, los procesos inflamatorios e infecciosos y el ejercicio intenso influyen en esta transformación.

Este proceso no solo conduce al envejecimiento sino también a o enfermedades de muy distinta manifestación como: alzheimer, parkinson, cataratas, arterioesclerosis, cáncer, etc.

Nuestro organismo a su vez contiene diversos sistemas y moléculas antioxidantes como el glutatión, la superóxido dismutasa, la catalasa y diversos nutrientes que incorporamos a través de la dieta



PARA PROTEGER LAS ESTRUCTURAS NERVIOSAS, ES IMPORTANTE POTENCIAR NUESTRO SISTEMA ANTIOXIDANTE A TRAVÉS DE LA DIETA, Y ELIMINAR LOS FACTORES DE EXPOSICIÓN

trariamente a lo que se cree, hay mayor contenido en vegetales de hoja verde que en las frutas. Las frutas las solemos consumir crudas, y las que tienen mayor cantidad de vitaminas son las maduras de forma natural y de cultivo orgánico o ecológico.

Es importante también no cocinar los vegetales de hoja verde mucho ya que las vitaminas son muy sensibles a la temperatura, especialmente las hidrosolubles. Cocciones al vapor, escaldados y aumentar la ingesta de los mismos en forma cruda, será una forma de incrementar el aprovechamiento de las vitaminas que contienen.

Cuando el color verde de los vegetales pasa del verde brillante al verde aceituna implica que la clorofila, pigmento de potente acción antioxidante, ya se ha oxidado.

La vitamina E protege especialmente de la oxidación a las estructuras grasas, se encuentra especialmente en los gérmenes de los alimentos como las semillas, que deben tomarse crudos y sin refinar. Uno de los alimentos más ricos en vitamina E es el aguacate.

Pigmentos

Hay muchos tipos de pigmentos antioxidantes pero destaco dos de ellos por su importancia para proteger estructuras del sistema nervioso:

Resveratrol: es un compuesto que producen las plantas como mecanismo de defensa ante distintas enfermedades o infecciones. Se encuentra en algunas frutas como las uvas especialmente las de color rojizo, vegetales, cacao (chocolate negro) y vino tinto. También está presente en otros frutos silvestres como los arándanos, que además protegen las pequeños vasos sanguíneos, y otros como las moras, las frambuesas y las grosellas. Además de la protección antioxidante este pigmento tiene otros beneficios como el actuar como antiangiogénico en procesos de cáncer, especialmente en el de próstata, actúa también como hipotensor, favorece la función cardíaca, potencia la respuesta antiinflamatoria o previene el alzhéimer.

Antaxantina: es un carotenoide marino producido por la microalga *Haematococcus pluvialis* para protegerse de la radiación ultravioleta. La antaxantina es uno de los más poderosos antioxidantes, es 65 veces más poderoso que la vitamina C, 54 veces más que el beta-caroteno y 14 más que la vitamina E.

Protege y previene afecciones degenerativas del sistema nervioso como: demencia, alzhéimer, promueve la recuperación de la médula espinal y otras lesiones del sistema nervioso central, esclerosis múltiple, parkinson, protección ocular previniendo la formación de cataratas y degeneración macular y la ceguera y reduce el riesgo frente a diferentes tipos de cáncer. La antaxantina se encuentra de forma natural en microalgas, algunas levaduras, el salmón, la trucha, el krill, camarones, cangrejos y crustáceos, siempre y cuando sean salvajes.

Otros antioxidantes: Glutathion, ácido alfa-lipoico, coQ10, carotenoides, hierbas y especias (cúrcuma, romero, orégano), té verde, matcha, kukitcha, etc.

Como conclusión, mi consejo final es aumentar el consumo de alimentos crudos y frescos y lo menos procesados posible así como ingerir alimentos orgánicos por su mayor contenido en estos nutrientes.

como vitaminas y pigmentos presentes en vegetales.

Así que es importante potenciar nuestro sistema antioxidante a través de la dieta, así como eliminar en lo posible los factores de exposición, especialmente si queremos proteger las delicadas estructuras nerviosas.

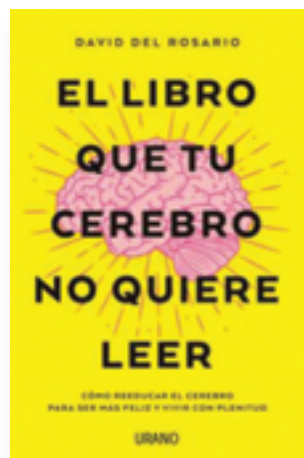
Hay antioxidantes de diferentes tipos:

Vitaminas antioxidantes

Las de mayor acción antioxidante son especialmente la C, A y E, así como la provitamina A en forma de betacaroteno presente en pigmentos vegetales.

Las vitaminas están especialmente en alimentos crudos y la mayoría en alimentos de origen vegetal, pero, con-

Para leer en otoño



NEUROPSICOLOGÍA

EL LIBRO QUE TU CEREBRO NO QUIERE LEER

DAVID DEL ROSARIO • URANO

Hoy, gracias a los avances en neurociencia, podemos entender mejor cómo funciona la mente y utilizar ese conocimiento para mejorar nuestra realidad. Cuando entendemos cómo el organismo genera los pensamientos, podemos influir para sustituir el miedo, las imágenes mentales más arraigadas y los mecanismos de respuesta automáticos por el pensamiento no lineal, la felicidad y la confianza.

REALFOODING

COME COMIDA REAL

CARLOS RÍOS • PAIDÓS

Carlos Ríos nos ofrece el conocimiento científico necesario para cuestionar, indagar y profundizar en nuestra alimentación y en todo lo que la rodea. Nos explica cuáles son las bases del *realfooding*, un estilo de vida que persigue desterrar de nuestra dieta los productos ultraprocesados y nos ofrece consejos prácticos, trucos y recetas para comer saludablemente de forma fácil, rápida y rica.

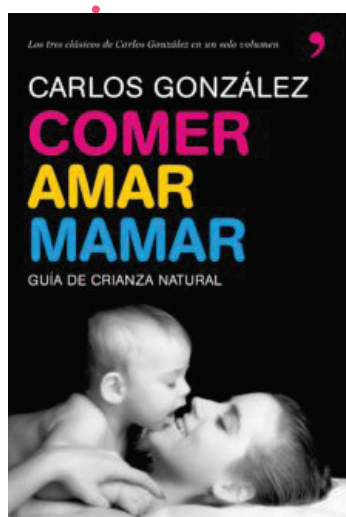


FEMINISMO

MUJERES Y PODER: UN MANIFIESTO

MARY BEARD • CRÍTICA

La clasicista Mary Beard muestra en este libro, con ironía y sabiduría, cómo la historia ha tratado a las mujeres y personajes femeninos poderosos. Sus ejemplos van desde el mundo clásico hasta el día de hoy, desde Penélope, Medusa o Atenea hasta Theresa May y Hillary Clinton. Beard explora los fundamentos culturales de la misoginia, considerando la voz pública de las mujeres, nuestras suposiciones culturales sobre la relación de las mujeres con el poder y cuánto se resisten las mujeres poderosas a ser sometidas a un patrón masculino.



CRIANZA NATURAL

COMER, AMAR, MAMAR: GUÍA DE CRIANZA NATURAL

CARLOS GONZÁLEZ • TEMAS DE HOY

Tres libros del conocido pediatra Carlos González sobre crianza natural del bebé, editados en un volumen único.

Todos ellos abordan las claves para retornar a una forma natural de criar a los hijos en respuesta a los problemas que los padres se encuentran en el cuidado temprano de los bebés: la lactancia, la posterior alimentación sólida y la atención en las primeras etapas de la vida son temas básicos de estos tres títulos convertidos ya en *longsellers*. Edición revisada, actualizada y corregida.



UTOPIÍA

FRUITLANDS: UNA EXPERIENCIA TRASCENDENTAL

LOUISA M. ALCOTT • IMPEDIMENTA

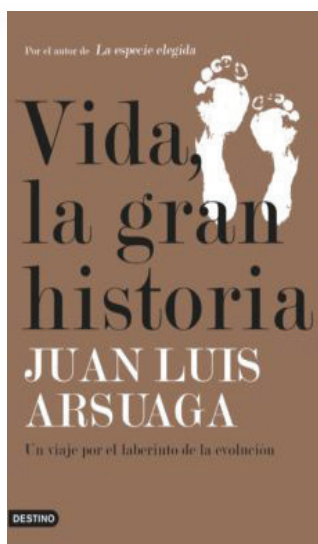
Massachusetts, 1840. Los Lamb acaban de llegar por fin a su edén particular: una comuna que profesa la filosofía de los trascendentalistas. Allí, planean vivir apartados del resto de la sociedad, alimentándose de la tierra y siguiendo los principios de la belleza, la virtud, la justicia y el amor, en su búsqueda de una existencia perfectamente armonizada con su entorno y las demás criaturas de Dios. Todo parece sencillo y amigable en ese bosque lleno de intelectuales bienintencionados, pero quizá necesiten algo más que filosofía para sobrevivir.

SIGLO XX

VOCES DE CHERNÓBIL

SVETLANA ALEKSEVICH • DEBOLSILLO

Un libro estremecedor que da voz a las personas que sobrevivieron al desastre de Chernóbil y que fueron silenciadas y olvidadas por su propio gobierno. Este libro está planteado como si fuera una tragedia griega, con sus coros y unos protagonistas marcados por un destino fatal que hacen oír sus voces a través de monólogos. Pero a diferencia de una tragedia griega, en Chernóbil el orden no volverá a restablecerse: no hay catarsis posible.

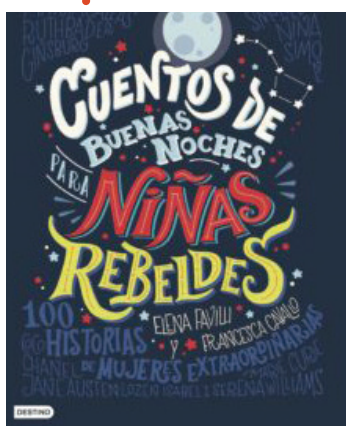


EVOLUCIONISMO

VIDA, LA GRAN HISTORIA

JUAN LUIS ARSUAGA • DESTINO

¿Era inevitable la vida? ¿Y la raza humana? ¿Habría habido algún otro ser inteligente, si no hubiera habido humanos? ¿Qué patrones usa el mecanismo evolutivo? ¿La evolución avanza como una flecha, hacia adelante? A partir de preguntas como estas, y realizando un sólido repaso a las respuestas científicas que se les han dado a lo largo de los años, el autor traza una auténtica historia de la vida que culmina con la pregunta del sentido de la humanidad: ¿Por qué estamos aquí?



EMPODERAMIENTO

CUENTOS DE BUENAS NOCHES PARA NIÑAS REBELDES

ELENA FAVILLI, FRANCESCA CAVALLO • PLANETA

Érase una vez una mujer que se convirtió en una de las mejores tenistas del mundo y otra que descubrió cómo se da la metamorfosis de las mariposas. De Frida Kalo a Jane Goodall, de Coco Chanel a Nina Simone, de las hermanas Bronte a Marie Curie este libro narra las extraordinarias vidas de 100 mujeres valientes y, además, cuenta con las ilustraciones de 60 artistas de todo el mundo.



mejillones

5 motivos para consumirlos

Los mejillones se caracterizan por pertenecer a la familia de las almejas y moluscos de hábitats de agua salada y agua dulce. Pueden ser considerados como los hermanos pobres de otros grandes mariscos. Se pueden comer cocidos, ahumados, fritos, a la parrilla, al vapor y son bastante populares en los países de Europa y el Pacífico.

En España además contamos con zonas naturales protegidas y orgánicas que les confieren un altísimo valor nutricional, ya que tienen un alto contenido en vitaminas, aminoácidos y minerales, por lo que son muy beneficiosos para la salud.

1. PREVIENEN LA ANEMIA

Los mejillones son una gran fuente de hierro, una porción de 100 gramos de mejillones representan más del 100% del valor diario recomendado, por lo que su consumo es muy bueno para la producción de glóbulos rojos. La falta de hierro puede conducir a problemas de salud como anemia o niveles bajos de energía.

2. MEJORAN LA SALUD CARDIOVASCULAR

Al ser bajos en grasa total y grasa saturada, pero ricos en omega-3, los mejillones contribuyen a la salud del corazón. Los ácidos grasos del omega-3 reducen el riesgo de desarrollar latidos anormales en el corazón, así como niveles altos de trigli-

céridos y grasas en la sangre, lo que reduce el riesgo de ataque cardíaco o muerte súbita por enfermedades cardiovasculares.

3. CONTROL DE PESO

La carne de los mejillones contiene la misma cantidad de proteínas de alta calidad que la carne roja, pero tiene mucha menos grasa y casi un 25% menos de calorías. Por tanto, sustituir la carne roja por los mejillones en una dieta baja en calorías, proporciona más energía y más control de peso.

4. BENEFICIOSO PARA LA PIEL

El pescado es bueno para la piel, ya que incrementa las células de la piel. Además, los mejillones por su contenido en ácido zinc y omega-3, son anti-inflamatorios, lo cual ayuda a prevenir el envejecimiento. Además, la falta de estos ácidos es la causa de algunas patologías como la psoriasis o eczemas, por lo que consumiendo este alimento se puede prevenir.

5. DESARROLLO MUSCULAR

Su alto contenido en proteínas, son necesarias para mantener alimentadas nuestras fibras musculares y conseguir, en el caso de los deportistas, un buen desarrollo muscular.

Como veis, los mejillones son el alimento perfecto para consumir sin temor a pasarnos. Todo son ventajas.

ENCUENTRA UN QUIROPRÁCTICO

Directorio de quiroprácticos por provincias

ÁLAVA

MEMBREDE, LISA

Baiona 80
01010 Vitoria
Tfno: 945 19 15 54

ALICANTE

BENET MARTÍNEZ, JORGE

Av. Maisonnave 19 – 1º D
03003 Alicante
Tfno: 965 98 40 48

BIRDSEYE, JAMES

Capitán Segarra 33, bajo izq.
03004 Alicante
Tfno: 965 20 00 05

COUSSEMENT, LIESBET D.R.

Avda. Madrid 1, piso 16
03720 Benissa
Tfno: 965 73 41 23

FREY, NICOLAS

Alberto Barberá, 19
03193 San Miguel de Salinas
Tfno: 694443290 / 966843579

FRIGOLET REYES, SILVIA

Avda. Marina Baixa, 25
03530 La Nucia
Tfno: 634 359 520

GALPERIN, SERGEY

Dr. Just 6, entlo
03007 Alicante
Tfno: 96 513 2332

GAST, JASON

Benidorm, 1
03590 Altea
Tfno: 965 841 950

GAST, JASON

Av. Puerto de Santa Maria
03710 Calpe
Tfno: 96 587 59 17

GAVÁ-SUÁREZ, INGRID

Avenida Holanda, 14
03540 Playa San Juan
Tfno: 690 63 16 79

GÓMEZ RIUS, CARMEN

Príncipe de Asturias 41, bajo izda.
03600 Elda
Tfno: 96 539 91 25

HERMIDA, MARIO

Jorge Juan 35, 1º
03201 Elche
Tfno: 96 667 53 29

KRAPIVA, VICTOR

Pza. Congreso Eucarístico 3, ent. 1
03202 Elche
Tfno: 96 661 32 26

MILÁN CELEMÍN, JOSÉ RAMÓN

Alfonso el Sabio 3, 1ºdcha
03002 Alicante
Tfno: 865 529 616

PASCUAL MARTÍNEZ, ELENA

PG. de La Mitja Llegua 22, local 232
03580 Alfaz del Pi
Tfno: 96 588 81 69

PÉREZ GÁLVEZ, Mª MANUELA

PG. de La Mitja Llegua 22, local 232
03580 Alfaz del Pi
Tfno: 96 588 81 69

POURAMINI, SAMAN

Pº Explanada España 3, entlo izq.
03003 Alicante

Tfno: 965 141 590

ROBIN-JAHARD, VIRGINIE

Diana 46, piso 3 puerta 10
03700 Denia
Tfno: 652 86 04 44

ROBIN-JAHARD, VIRGINIE

Avenida Marina Alta, 19
03740 Gata de Gorgos
Tfno: 652 86 04 44

WEUG, JOHAN W.A.JEROEN

Avda. Madrid 1, piso 16
03720 Benissa
Tfno: 965 73 41 23

ALMERÍA

AZUMENDI LÁZARO, SOLEDAD

Calle General Tamayo, 17 1ºC
04001 Almería
Tfno: 950 92 83 35

EMCH BEER, JAMES PHILIP

Argentinita 82, portal 1 - 1ºA
04007 Almería
Tfno: 660 84 74 02

MONREAL, ALEXIANE

Argentinita 82, portal 1 - 1ºA
04007 Almería
Tfno: 660 84 74 02

ANDORRA

GANTIER, MARIE

Baixada del Molí, 8 local 1
AD500 Andorra la Vella
Tfno: (+376) 850 750

MCMAHON, PATRICK

Avda. Nacions Unides, Ed. Pr de Patr, 1
AD700 Escaldes
Tfno: +37 672 72 82

ASTURIAS

ARJONA MUÑIZ, MÓNICA

Ruiz Gómez 15, 1A
33402 Avilés
Tfno: 985 543 875

FRANKLIN, NICHOLAS

Marqués de Teverga 4, 1ºD puerta B
33005 Oviedo
Tfno: 984 060 734

KAMUCHEY, DEAN

Corrida 27-29, 1ºC bis
33206 Gijón
Tfno: 985 17 16 80

PEÓN ÁLVAREZ, ANA

Corrida 27-29, 1ºC bis
33206 Gijón
Tfno: 985 17 16 80

UPPERTON, GREGORY

Marqués de San Estebán 21, bajo
33206 Gijón
Tfno: 984 39 95 35

VEGA GALÁN, Mª TERESA

Ruiz Gómez 15, 1A
33402 Avilés
Tfno: 985 543 875

VEGA GALÁN, Mª TERESA

Quintana 11A, piso 2, puerta 16
33009 Oviedo
Tfno: 684 646 975 / 984 297 222

BADAJOS

RUIZ CARRETERO, PILAR

Avda. de la Estación 2, local 2
06300 Zafra
Tfno: 924 436 790 / 682 403 835

BALEARES

CARVAJAL GÓMEZ, MARCO

Unió 2, 1º puerta 20
07001 Palma de Mallorca
Tfno: 971 723 511

CASANOVA SOTO, CARLOS

Calle Pollentia 32, local 2
07400 Alcudia
Tfno: 611 174 313

DEPREZ, KAREL

Font i Monteros 18
07003 Palma de Mallorca

Tfno: 971 71 82 10

FERNÁNDEZ DE SANTAELLA SUNYER, TERESA

Av. Dr. Llanso, 104
07740 Es Mercadal
Tfno: 659 249 582

HERNÁNDEZ ORTIZ, Mª JOSÉ

Camp Redó 9, bajo
07010 Palma de Mallorca
Tfno: 971 73 02 91

HUDSON, MARC

Avda. Alejandro Rosselló 31, 1º
07002 Palma de Mallorca
Tfno: 971 42 57 60

KREEFT, RYAN

Teniente General Gotarredona 7, bajos
07800 Ibiza
Tfno: 971 190 130

LE GLOUX, CHRISTELLE

Na Caragol, local 4
07570 Artà
Tfno: 971 965 762 / 618 59 73 48

LE GLOUX, CHRISTELLE

Antoni Galmes 1, 1ºA
07500 Manacor
Tfno: 971 965 762 / 618 59 73 48

MILLO, ROMAN

Carrer Pere Francés 18, bajos
07800 Ibiza
Tfno: 871 70 00 79 / 671 52 21 13

MONZÓN, LEÓN

Carrer de l'Estacada 3, bajo 2
07002 Palma de Mallorca
Tfno: 623 190 190

PURTLE, ERIN

Av. Dr. Llanso, 104
07740 Es Mercadal
Tfno: 659 249 582

SMITH, JAKE

Avda. de la Argentina 51, bajo-izda
07013 Palma de Mallorca
Tfno: 971 45 47 60

WOLBERS, JANSKE OLDE

Carrer Pere Francés 18, bajos
07800 Ibiza

Tfno: 871 70 00 79 / 671 52 21 13

BARCELONA

ALLARD, ARNAULD

Teodora Lamadrid 52-60,
esc.F, entlo 2º
08022 Barcelona
Tfno: 93 418 88 50

ARANDA, DAVID

Diputació 168, tienda 2
08011 Barcelona
Tfno: 93 451 53 01 / 665 60 25 66

BANIAK, MARIUSZ

Calle de Mozart 86, piso 1
08224 Terrassa
Tfno: 722 215 016

BECK, JENNIFER

Avinguda de Sofia, 28
08870 Sitges
Tfno: 93 811 06 16 / 607 92 51 18

BECK, JENNIFER

Portal del Angel 38, 3º
08002 Barcelona
Tfno: 607 92 51 18

BERNARD, NICOLAS

Rambla Josep Tomas Ventosa 3-5, 1º
08800 Vilanova i la Geltrú
Tfno: 93 815 04 45 / 629 47 18 99

BISANTI, DARIO

Ronda Universitat 12, 1º1ª
08007 Barcelona
Tfno: 603 84 84 32

BONY, MARC-OLIVIER

Camí de la Giganta 115, entlo. 1ª
08302 Mataró
Tfno: 93 758 63 14

CÁCERES SÁNCHEZ, BIANCA

Taquígraf Martí 6, local 1
08028 Barcelona
Tfno: 93 339 79 78

CAMPANYÀ MORALES, JORDI

Avenida Cornellá, 38
08950 Esplugues de Llobregat
Tfno: 931 742 913

CARMONA HEREDIA, Mª ÁNGELES

Bruc 71, local

08009 Barcelona
Tfno: 93 265 05 93

CARMONA HEREDIA, M^a ÀNGELES

Arquitecte Sert, 14
08005 Barcelona
Tfno: 932 25 02 44

CHASTANG, SEBASTIEN

Roselló 222, principal 2^a
08008 Barcelona
Tfno: 93 532 38 38

CHAUSSON, ELLIOTT

Pompeu Fabra, 88
08850 Gavà
Tfno: 93 638 85 88

CHAUSSON, MARGAUX

Avda. Tarragona, 67
08720 Vilafranca del Penedès
Tfno: 938 905 606 / 609 594 649

CHAUSSON, PATRICK

Avda. Tarragona, 67
08720 Vilafranca del Penedès
Tfno: 938 905 606 / 609 594 649

CHIAPPINELLI, ALAIN

Pau Claris 139, 3^o, 2^a
08009 Barcelona
Tfno: 93 487 50 35

CHIAPPINELLI, ALAIN

Rafael Llopart 74
08870 Sitges
Tfno: 93 811 01 01

CHICHE, ELIE

Roselló 395
08025 Barcelona
Tfno: 93 317 17 20

CINQUIN, PIERRE

Rambla Josep Tarradellas 1, 1r 3
08402 Granollers
Tfno: 938 606 263 / 618 498 162

CONTRERAS CAZORLA, CARMEN

Plaza Eguilaz, 8 bis 2^o3^a
08017 Barcelona
Tfno: 93 205 62 83

DE GRAAF, JACOBUS P.

Industria 66, baixos
08890 Castelldefels
Tfno: 93 399 79 78

DE TIENDA, LOIK

Taquígraf Martí 6, local 1
08028 Barcelona
Tfno: 93 339 79 78

DE TIENDA, ROSER

Taquígraf Martí 6, local 1
08028 Barcelona
Tfno: 93 339 79 78

DEAN, RUSSELL M

Pza. Unió 1, bloque A, 5 planta
08172 Sant Cugat del Valles
Tfno: 93 544 19 16

DEDIEU, JEAN FRANÇOIS

Pau Claris 139, 3^o 2^a
08009 Barcelona
Tfno: 93 487 50 35

DEDIEU, JEAN FRANÇOIS

Rafael Llopart 74
08870 Sitges
Tfno: 93 811 01 01

DEL FRADE, SANTIAGO

Casp 51, baixos
08010 Barcelona
Tfno: 933 046 410

DOMÉNECH LÉGA, LARA

Travesera de Les Corts 365, 8^o2^a
08029 Barcelona
Tfno: 687 37 02 27

D'OCON MORATONA, ARIADNA

Ronda General Mitre, 199-201 (C/Elisa)
08023 Barcelona
Tfno: 93 156 76 91 - 658 51 51 59

DE BORODAEWSKY, DIMITRI

Muntaner 87, local 2
08036 Barcelona
Tfno: 93 496 08 93

ELAIN, XAVIER-LAURENT

Barcelona
Tfno: 619 991 994

FELIU ROMERO, SUSANA

Plaza Doctor Letamendi 37, entlo. 3
08007 Barcelona
Tfno: 639 963 827

FELIU ROMERO, SUSANA

Nou 28-34
08241 Manresa

Tfno: 938 580 264

FERNÁNDEZ DE SANTAELLA SUNYER, TERESA

Torrent de l'Olla 100, Tienda 2
08012 Barcelona
Tfno: 93 219 73 21

FERNÁNDEZ DÍAZ, ESTHER

Bruc 71, local
08009 Barcelona
Tfno: 93 265 05 93

FERNÁNDEZ DÍAZ, ESTHER

Arquitecte Sert, 14
08005 Barcelona
Tfno: 932 25 02 44

FERRARI, ALEXANDRE

Carrer Volta, 18
08221 Terrassa
Tfno: 93 513 87 23

FONTOVA MARTÍ, DAVID

Plaza Eguilaz, 8 bis 2^o3^a
08017 Barcelona
Tfno: 93 205 62 83

FONTOVA MARTÍ, DAVID

Nou 28-34
08241 Manresa
Tfno: 938 580 264

FROEHLICH, KEPHRA

Bruc 71, local
08009 Barcelona
Tfno: 93 265 05 93

FROEHLICH, KEPHRA

Arquitecte Sert, 14
08005 Barcelona
Tfno: 932 25 02 44

GANDI, PIETRO

Lepant 361, 1^o
08025 Barcelona
Tfno: 722 721 535

GASULLA BLASCO, CELIA

Gran de Gràcia, 254
08012 Barcelona
Tfno: 93 611 22 65 / 650 39 90 47

GOLAY, ALEXANDRE HENRI

Avda. Diagonal 505, 3^o2^o
08029 Barcelona
Tfno: 93 494 83 20

GUIU GUILLÉN, JOSEP

Ramón Batlle 17, local 4
08030 Barcelona
Tfno: 93 242 50 40

GUTIÉRREZ MUJAL, JORDI

Plaza Doctor Letamendi 37, entlo. 3
08007 Barcelona
Tfno: 639 963 827

HORN, CHRISTIAN

Carrer de París, 82
08029 Barcelona
Tfno: 938 336 478

IACCOPUCCI, MARÍA

Valencia 207 Ppal 1
08007 Barcelona
Tfno: 93 215 89 07 / 695 197 802

IMPERIAL ESTRADERA, ALBERT

Pau Claris 139, 3º, 2ª
08009 Barcelona
Tfno: 93 487 50 35

IMPERIAL ESTRADERA, ALBERT

Rafael Llopart 74
08870 Sitges
Tfno: 93 811 01 01

KEUKENS, FRANÇOIS

Rambla del Poblenou 35, entlo 1A
08005 Barcelona
Tfno: 93 221 23 70

KING, BRITTANY

Bruc 71, local
08009 Barcelona
Tfno: 93 265 05 93

KING, BRITTANY

Arquitecte Sert, 14
08005 Barcelona
Tfno: 932 25 02 44

KINNISON, BOYCE

Frances Layret, 171
08911 Badalona
Tfno: 93 384 37 75

KINNISON, BOYCE

Muntaner 87, local 2
08036 Barcelona
Tfno: 93 496 08 93

LARDANS, STÉPHANIE

Lepant 361, 1º

08025 Barcelona

Tfno: 722 721 535

LEBÈGUE ROSSI, AURELIEN

Joan de Fiveller, 6
08930 Sant Adrià de Besòs
Tfno: 930 023 059

LEMELLE, GUILLAUME

Roger de Lluria 29, principal 2ª
08010 Barcelona
Tfno: 93 412 41 01

LEO, FRANCESCO

Ronda de Sant Pere 19, 21, 5º2ª
08010 Barcelona
Tfno: 93 412 34 33

MARTÍNEZ GILI, YASMINE

Buen Viaje, 42
08970 Sant Joan Despí
Tfno: 932 527 169

MARTÍNEZ JARQUE, PABLO

Castanyer nº 4-6, esc. B, entlo. local 1
08022 Barcelona
Tfno: 93 328 33 82

MARTINUZZI, EVA

Casp 51, bajos
08010 Barcelona
Tfno: 933 046 410

MARTINUZZI, EVA

Dr. Fleming 34, local 2
08800 Vilanova i la Geltrú
Tfno: 93 814 70 14

MCCURDY, BROCK

Pau Claris 153, bajo
08009 Barcelona
Tfno: 932 212 971

MIGOYA HERRERA, FABIÁN

Martorell 10, local 7
08630 Abrera
Tfno: 937 738 934 / 638 458 434

MIGOYA HERRERA, FABIÁN

Dante Alighieri, 34
08032 Barcelona
Tfno: 934 206 580 / 637 326 235

MIRANDA, RAPHAEL

Sant Miquel 34, bajos
08003 Barcelona
Tfno: 936 737 219 / 7 659 601 193

MORRIS, AARON

Ausias Marc 26, 5ª planta, despacho 55-56
08010 Barcelona
Tfno: 691 61 80 80

NAUD ALLARD, BARBARA

Teodora Lamadrid 52-60,
esc.F, entlo 2º
08022 Barcelona
Tfno: 93 418 88 50

OERTLI, EMMANUEL

Dr. Fleming 34, local 2
08800 Vilanova i la Geltrú
Tfno: 93 814 70 14

PENDARVIS, RODNEY

Escultor Llimona 3, 1ª Planta
08210 Barberá del Vallés
Tfno: 931 919 901 / 601 438 501

PLANAS MARTÍNEZ, ARIADNA

Passeig de Pi i Margall, 9
08750 Molins de Rei
Tfno: 936 80 22 57

PLANAS MARTÍNEZ, ARIADNA

Sabadell
Tfno: 634 630 340

POUSSARD, OLIVIER

Calle Que no Passa 2, 1º
08850 Gavá
Tfno: 93 514 84 01 / 664 44 20 50

PUJOL SÁNCHEZ, ROBERT

Roger de Llúria 44, 7º 1ª
08009 Barcelona
Tfno: 693 268 590

PURTLE, ERIN

Torrent de l'Olla 100, Tienda 2
08012 Barcelona
Tfno: 93 219 73 21

QUESADA, CARLOS

Rambla de Catalunya 11, 2-2A
08007 Barcelona
Tfno: 93 172 98 41

RAMÍREZ LORENZO, GLADYS

Aragón 270, ppal 2ª
08007 Barcelona
Tfno: 93 215 81 42

REVERS, RÉMI

Avda. Diagonal 505, 3º2º

08029 Barcelona
Tfno: 93 494 83 20

ROMÁN MARCIAL, DAMIÁN
Ronda de Zamenhof 19
08201 Sabadell
Tfno: 93 748 18 93

SALLARÈS AGUAYO, ANNA
Bailèn 174, local 3
08037 Barcelona
Tfno: 682 705 567

SIMPSON, GRANT
Girona 61, local 2
08009 Barcelona
Tfno: 934 591 346

SOMOZA, MICHEL
Camí Ral, n° 349
08302 Mataró
Tfno: 93 790 56 05

VEGGIA, GREGORY ALEXIS
Ronda de Sant Pere 19, 21, 5ª^a
08010 Barcelona
Tfno: 93 412 34 33

VERA IGUAL, MIGUEL
Carrer de l'Encarnació 119-121, baixos
08024 Barcelona
Tfno: 936 81 78 08

WENBAN, ADRIAN
Caponata 15, local
08034 Barcelona
Tfno: 932 080 419

WIESE, DARYN
Diputació 168, tienda 2
08011 Barcelona
Tfno: 93 451 53 01 / 665 60 25 66

WIESE, DARYN
Valencia 207 Ppal 1
08007 Barcelona
Tfno: 93 215 89 07 / 695 197 802

BURGOS

BUSTO ROSILLO, GUILLERMO
Clínica Central
Calle Juan Ramón Jiménez, 19
09200 Miranda de Ebro
Tfno: 947 06 90 71

DELGADO CALVO, CASILDA
Villalón, 1

09001 Burgos
Tfno: 947 094 444 / 623 150 253

DELGADO DELGADO, JIMENA
Villalón, 1
09001 Burgos
Tfno: 947 094 444 / 623 150 253

CÁCERES

PAGÁN MORENO, BELÉN
Gil Cordero 17A, 1ªA
10001 Cáceres
Tfno: 927 53 14 83

PAGÁN MORENO, BELÉN
Avda. Constitución, 2A
10300 Navalmoral de la Mata
Tfno: 927 53 14 83

CÁDIZ

GOLDING, THOMAS
Prolong. de Avda. Virgen del Carmen 62,
Ed. Nuevo Centro, Loc. 3,2.
11202 Algeciras
Tfno: 956 63 95 24

GUERRERO ROMERO, ANA
Avda. José Leon de Carranza, 17 bajo
11011 Cádiz
Tfno: 956 90 61 16

MADTEOSSIAN, THOMAS
Av. Descubrimientos. Centro Empresa-
rial Las Redes, portal 2, of. 49F
11130 Chiclana de la Frontera
Tfno: 956 53 28 86

MADTEOSSIAN, THOMAS
Oro 1, local 1A
11405 Jerez de la Frontera
Tfno: 956 32 54 55

MARTÍ LÓPEZ, PAULA
Mar de Bering, 51
11500 Puerto de Santa María
Tfno: 663 155 257

CANTABRIA

NARVÁEZ, ÁNGEL
Emilio Pino, 6, 4ºC
39002 Santander
Tfno: 942 07 11 58

RUPÉREZ GARCÍA, LUIS M.
Vargas 57, C, 1º I
39010 Santander
Tfno: 942 23 81 42

RUPÉREZ ZUMBAHLEN, MARCO
Vargas 57, C, 1º I
39010 Santander
Tfno: 942 23 81 42

CASTELLÓN

CALDERA FERNÁNDEZ, ÁNGEL
Bellver 22, entresuelo
12003 Castellón
Tfno: 964 20 62 69

FERRADÁS FUENTES, ALBERTO
Bellver 22, entresuelo
12003 Castellón
Tfno: 964 20 62 69

MARATRAT, LAURENT
Bellver 22, entresuelo
12003 Castellón
Tfno: 964 20 62 69

PONCET, FRANCIS
Bellver 22, entresuelo
12003 Castellón
Tfno: 964 20 62 69

RAMOS SEGARRA, PABLO
Obispo Beltrán, 12
12002 Castellón
Tfno: 96 424 13 14

VALVERDE-PEÑA, FRANCISCO
Avda. Hermanos Bou 29, bajos
12003 Castellón
Tfno: 964 22 02 84

CIUDAD REAL

CRESPO MEDINA, SONIA
General Aguilera 2, 5ªA
13001 Ciudad Real
Tfno: 926 21 16 54

KONOVALOV, ALEXANDER
Avd. 1º de Mayo 1, Bloq 1 - B
13500 Puertollano
Tfno: 926 11 72 20

LIGGIN, CHAD
Avd. 1º de Mayo 1, Bloq 1 - B
13500 Puertollano
Tfno: 926 11 72 20

CÓRDOBA

CEVOLA, RYAN
Carrera de Alvarez, 8

14800 Priego de Córdoba
Tfno: 615 128 146

RIZZO WELFLE, CAROLINA
Plaza de la Constancia 3, 1ºA
14006 Córdoba
Tfno: 957 47 96 90 / 646 41 71 31

RIZZO WELFLE, MELISSA
Plaza de la Constancia 3, 1ºA
14006 Córdoba
Tfno: 957 47 96 90 / 646 41 71 31

RIZZO WELFLE, STEFANY
Plaza de la Constancia 3, 1ºA
14006 Córdoba
Tfno: 957 47 96 90 / 646 41 71 31

RUIZ SIMONI, BEATRIZ
AvdA. Gran Vía Parque, 16
14005 Córdoba
Tfno: 957 230 958 / 722 322 771

GIRONA

QUESADA CASADO, CARLOS
Bisbe Lorenzana 44 bis, entol 1º
17002 Girona
Tfno: 972 426 588

GRANADA

CEVOLA, RYAN
Avenida Rafael Pérez Del Álamo 64, 1A
18300 Loja
Tfno: 615 128 146

DOMÍNGUEZ LÓPEZ, PATRICIA
Arabial, 94
18003 Granada
Tfno: 644 205 281

HIDALGO RODRÍGUEZ, ANTONIO
Camino de Ronda 110, 1ºB
18004 Granada
Tfno: 722 722 617

SYROCKI, MICHAEL
Plaza Miguel Ruiz del Castillo 4, 1ºA
18005 Granada
Tfno: 958 25 10 18

VALETTE, BRUNO
Santo Tomás de Villanueva 21
18004 Granada
Tfno: 958 20 16 85

GUIPÚZCOA

AGOTE ARANGUREN, EDURNE
Hernani 29, 1º
20004 San Sebastián
Tfno: 943 42 14 30

AGOTE ARANGUREN, JOSEBA
Hernani 29, 1º
20004 San Sebastián
Tfno: 943 42 14 30

ALONSO ASENCOR, JUAN
Valentin Olano 1, bajo
20006 San Sebastián
Tfno: 943 42 27 27

ALVES DOS SANTOS, FABIO
Astagarrako Bidea 2, planta 2, oficina 9
20280 Oiartzun
Tfno: 943 108 091

ANGLADE, LIONEL
Avda. de Guipúzcoa 10, 1º dcha.
20302 Irún
Tfno: 943 636 986

ARIAS ELGUEZABAL, MYRIAM
San Juan 5, 1º izda
20600 Eibar
Tfno: 943 45 66 40 / 662 55 55 56

ARIAS ELGUEZABAL, MYRIAM
Manterola 7, bajo
20007 San Sebastián
Tfno: 943 45 66 40

BONNETERRE-LAZCANO, CHRISTIAN
Paseo del Bidasoa 15, bajo dcha
20280 Hondarribia
Tfno: 943 64 48 37

BONNETERRE BERASATEGUI, ELISE
Paseo del Bidasoa 15, bajo dcha
20280 Hondarribia
Tfno: 943 64 48 37

BOUTOT, DAVID
Lekaenea 22, bajo
20301 Irún
Tfno: 943616521 / 645711835

DOCHE, MARTIN
Viteri 44, 1ºB, dcha
20100 Erreñerria
Tfno: 943 011 153

DOCHE, MARTIN
Paseo San Francisco 17, 1ºA
20400 Tolosa
Tfno: 943 57 88 59

ECHEVESTE AIZPURUA, ANA
Avenida Tolosa 29, bajo
20018 San Sebastián
Tfno: 943 31 21 75

ELUSTONDO ERAUSKIN, LOREA
Aprendices Kalea 2, behe
20500 Arrasate
Tfno: 943 79 92 83

GUISASOLA IRAEGI, ELENA
Fermin Calbeton, 21
20600 Eibar
Tfno: 943 82 04 52

GUYADER, SOPHIE
Gipuzkoa Kalea, 8
20800 Zarautz
Tfno: 644 456 646

LARRAÑAGA GARITANO, ANDREA
Aprendices Kalea 2, behe
20500 Arrasate
Tfno: 943 79 92 83

LARRAÑAGA GARITANO, IÑAKI
Aprendices Kalea 2, behe
20500 Arrasate
Tfno: 943 79 92 83

MENDIARAZ HOLGADO, XABIER
Zubieta 18 - 20
20008 San Sebastián
Tfno: 943 44 16 87

MUÑOZ SAN MIGUEL, UNAI
Loiolako Ignazio Hiribidea 19
20730 Azpeitia
Tfno: 943 15 11 48

MUÑOZ SAN MIGUEL, UNAI
Rondilla Kalea 48, bajo
20400, Tolosa
Tfno: 943 359 905 / 722 611 622

RIGAUD, MARIE-DOMINIQUE
San Marcial portal 2. B 1º A
20304 Irún
Tfno: 943 61 95 73

SÁNCHEZ GARCÍA, JUAN CARLOS

Bergara 23, 2ºD
20005 San Sebastián
Tfno: 943 24 53 39

SISTIAGA, MIKEL

Paseo Colon, 50
20002 San Sebastián
Tfno: 943 35 86 48

STERLING, DANIEL

San Juan 5, 1º izda
20600 Eibar
Tfno: 943 45 66 40 / 662 55 55 56

STERLING, DANIEL

Manterola 7, bajo
20007 San Sebastián
Tfno: 943 45 66 40

TORRES DE LEMOS, GERALD

Alfonso XI 3, 1º izqda
20100 Errentería
Tfno: 943 340 033

HUELVA

ARNE, DANIEL

Palos 23, 1ºB
21003 Huelva
Tfno: 959 25 15 10

GÁLVEZ RIVERA, TAMARA

La Paz 2, oficina 1
21003 Huelva
Tfno: 959 28 59 63

SPARF, PER

La Paz 2, oficina 1
21003 Huelva
Tfno: 959 28 59 63

LA CORUÑA

GUILLAUME, PABLO

Travesía de Casalonga, 26
15866 Teo
Tfno: 981 539 169 - 672 71 56 45

RUIBAL GARCÍA, ANTONIO

Concepción Arenal 1, bloque 2, 1º
15006 La Coruña
Tfno: 609 826 967

RUIBAL GARCÍA, ANTONIO

Amor Ruibal 31, 1ºA
15702 Santiago de Compostela
Tfno: 981 56 11 11

TILVE SEOANE, ADRIÁN

Av. General Sanjurjo 64, bajo
15006 La Coruña
Tfno: 981 13 72 17

LA RIOJA

ARRIOLA IRIGARAY, CHRISTIAN

Baltasar Gracián, 8 planta 1 of. 3
26006 Logroño
Tfno: 941 123 663

BUSTO ROSILLO, DIEGO

Doctores Castroviejo 32, bajo
26003 Logroño
Tfno: 941 12 37 94

BUSTO ROSILLO, GUILLERMO

Doctores Castroviejo 32, bajo
26003 Logroño
Tfno: 941 12 37 94

ZIMMERMAN, KEVIN

Avenida Portugal 27-29, 1º oficina 6
26001 Logroño
Tfno: 941 123 697

LAS PALMAS

RODERMANS, VICTOR

Costa Rica 3, local 1ª A.
35008 Las Palmas
Tfno: 928 490 437

RODERMANS LORENZO, CLAUDIA

Costa Rica 3, local 1ª A.
35008 Las Palmas
Tfno: 928 490 437

LLEIDA

CONTE, ALESSANDRO

Ramón y Cajal, 6
25003 Lleida
Tfno: 973 268

GUIU GUILLÉN, JOSEP

Plaça de Sant Joan, 23
25007 Lleida
Tfno: 973 839 648 / 662 697 504

LUGO

TILVE SEOANE, ADRIÁN

Dr. Ramón Iglesias s/n
27004 Lugo
Tfno: 981 137 217 / 698 121 764

MADRID

AGUDO FDEZ-BURGOS, IRENE

Calle del Alto, s/n. Club El Estudiante
28108 Alcobendas
Tfno: 626 541 621 / 91 704 81 94

AGUILAR MARTÍN, JORGE

Consulta Médica Torreledones,
Calle los Ángeles, 16
28250 Torreledones
Tfno: 918 59 26 21

ARENAS MORENO, JERÓNIMO

Avda. Felipe II 17, 1º6ª
28009 Madrid
Tfno: 91 431 10 38 / 610 86 40 03

CASTELLI MÓNACO, JOSEPH

Puerto de los Leones 1, 3º of. 310
28220 Majadahonda
Tfno: 91 634 38 07

CASTELLI SUNYER, LUCÍA

Avenida de Europa 1, local 1
28224 Pozuelo de Alarcón
Tfno: 91 147 7950 / 722 245 541

CHINCHILLA FIDALGO, ALMUDENA

Los Ángeles 7, bajo A
28250 Torreledones
Tfno: 91 169 85 16 / 618 65 63 54

CRESPO MEDINA, SONIA

Avda. Papa Negro 20, piso 211
28043 Madrid
Tfno: 665 590 128

DEL RÍO MORENO, CÉSAR

La Calzada 17, 1º H
28440 Guadarrama
Tfno: 608 94 97 38

DEL RÍO MORENO, CÉSAR

Copenhague 12, planta 2ª
28232 Las Rozas
Tfno: 91 268 07 27

DEL RÍO MORENO, CÉSAR

Avenida de América 35, 2º1º
28002 Madrid
Tfno: 608 94 97 38

DOMINGO MORCILLO, ISABEL

Príncipe de Vergara, 202
28002, Madrid
Tfno: 911 456 612 / 647 691 137

DUARTE ROLDÁN, FELIPE

Luchana 32, 1º ext. izq.
28010 Madrid
Tfno: 661 81 83 41

EGIDO MURO, MARÍA

Calle del Foso, 88
28300 Aranjuez
Tfno: 623 19 95 28

ELIZALDE CALLER, JUAN

Pº Castellana 153, 1º A
28046 Madrid
Tfno: 91 567 23 73 / 91 570 89 81

ELIZALDE REUSCH, NATALIA

Pº Castellana 153, 1º A
28046 Madrid
Tfno: 91 567 23 73 / 91 570 89 81

FELIU ROMERO, SUSANA

Bretón de los Herreros 52, local derecho
28003 Madrid
Tfno: 91 911 74 23 / 600 68 43 50

FDEZ. DE SANTAELLA, PEDRO

Hilarión Eslava 55, 3º
28015 Madrid
Tfno: 91 550 11 76

FERNÁNDEZ TOBAR, Mª TERESA

Calle O'Donnell 46, 2ºE
28009 Madrid
Tfno: 91 574 59 38

FEVGIDIS, ATHANASIOS

Blasco de Garay 12, local
28015 Madrid
Tfno: 91 455 04 16

FUJIKAWA, RICARDO

Paseo Alamillos, 2
28200 San Lorenzo de El Escorial
Tfno: 91 890 94 35

GALLEGO LARIO, ARTURO

José Donate 4, portal 1, 2ºG
28200 San Lorenzo de El Escorial
Tfno: 918 215 818 / 628 570 731

GARRIDO RUISÁNCHEZ, BEATRIZ

Pedro Rico, 47
28029 Madrid
Tfno: 91 163 78 46 / 655 902 559

GEVERS MONTORO, CARLOS

Paseo Alamillos, 2
28200 San Lorenzo de El Escorial
Tfno: 91 890 94 35

GEVERS MONTORO, EVELYNE

Av. Alberto Alcocer 45, 6º A
28016 Madrid
Tfno: 91 350 13 37

GEVERS MONTORO, TATIANA

Av. Alberto Alcocer 45, 6º A
28016 Madrid
Tfno: 610 92 06 80

GÓMEZ TERÁN, CRISTINA

Paseo de Alcobendas, 10
28109 Alcobendas
Tfno: 91 348 58 41

GORDON, SHAWN

Sófora 19, bajos
28020 Madrid
Tfno: 91 598 46 18

GROS IRURITA, COVADONGA

Príncipe de Vergara 291, esc. dcha. 2A
28016 Madrid
Tfno: 664 068 824 / 910 007 220

HEESE WEGNER, JEFFREY

Príncipe de Vergara 91, bajo A
28006 Madrid
Tfno: 91 563 28 11

JACOBS, THOMAS QUINN

Príncipe de Vergara 211, 1º puerta 1
28002 Madrid
Tfno: 91 353 34 23

KONOVALOV, ALEXANDER

Alfonso XIII, 75, local 4
28016 Madrid
Tfno: 91 713 01 75

LIGGIN, CHAD

Alfonso XIII, 75, local 4
28016 Madrid
Tfno: 91 713 01 75

LOSAPIO, LISA

Copenhague 12, planta 2ª
28232 Las Rozas
Tfno: 91 268 07 27

LUCENA IGLESIAS, CRISTINA

Romero Robledo 19, bajo izquierda
28008 Madrid
Tfno: 648 417 869

MATEO DE LA PUENTE, ELISA

Alfonso XIII, 75, local 4
28016 Madrid
Tfno: 91 713 01 75

MICHAUX, JEAN ROMAIN

López de Hoyos 15, bajo derecha
28006 Madrid
Tfno: 910 23 62 65 / 656 612 513

MOTA, LUIS

General Pardiñas 15, 1º D
28001 Madrid
Tfno: 91 444 82 39

MUÑOZ GARCÍA, ISABEL

Amparo 22, local
28012 Madrid
Tfno: 911 452 723 / 605 299 870

NOVARINI, HERNÁN

Valladolid 10, - Local
28922 Alcorcón
Tfno: 91 643 73 00

ORTEGA MARÍN, RAÚL

Velázquez 46, esc. B, 4º dcha
28001 Madrid
Tfno: 91 310 74 01 / 692 208 131

PANCORBO MARTÍNEZ, SARA

Doctor Fleming 33, bajo A
28036 Madrid
Tfno: 91 187 49 55 / 675 036 920

PANCORBO MARTÍNEZ, SARA

Monte Escorial 5, local 2
28200 San Lorenzo de El Escorial
Tfno: 91 042 13 71 / 628 570 731

PÉREZ GARCÍA, LUIS BENJAMÍN

María Francisca 3, bajo A
28002 Madrid
Tfno: 91 070 87 83

RAMOS SEGARRA, ALBA

Finlandia, 6
28224 Pozuelo de Alarcón
Tfno: 678 614 609

RODRÍGUEZ AGUDO, CÉSAR

Wisteria, 12
28232, Las Rozas - El Cantizal
Tfno: 91 826 15 50

RODRÍGUEZ AGUDO, CÉSAR

Berna, 4. Residencia La Suiza Santa Rita
28294, Robledo de Chavela
Tfno: 91 899 58 37

RUIZ SAN JUAN, MARCELO E.

Rafael Calvo, 18
28010 Madrid
Tfno: 91 593 14 74

SERRANO FONTANILLO, ALBERTO

Calle Castelló 118 1º A
28006 Madrid
Tfno: 91 059 22 33 / 628 982 877

SUNYER SENDRA, BELÉN

Príncipe de Vergara 91, bajo B
28006 Madrid
Tfno: 91 562 41 29

VIDAL SIERRA, GONZALO

Pza Independencia 10, 1º izda
28001 Madrid
Tfno: 91 413 46 54

VILLANUEVA VIYAMURA, JOSE

Alcántara 6, 5º ext. dcha.
28006 Madrid
Tfno: 682 192 392

MÁLAGA

ALONSO PÉREZ, AMAYA

Maestranza 4, 1ºD
29016 Málaga
Tfno: 952 122 221

ALONSO PÉREZ, MACARENA

Maestranza 4, 1ºD
29016 Málaga
Tfno: 952 122 221

AZUMENDI LÁZARO, FERNANDO

Manuel Pérez Bryan 3, 4º dcha.
29005 Málaga
Tfno: 952 60 92 55

CARRILLO ESPEJO, LOURDES

Don Cristian 1, entreplanta 1
29007 Málaga
Tfno: 952 256 514

CARRIÓN CABALLERO, LEYLA

CC Guadalmina IV, local 12
29670 San Pedro de Alcántara
Tfno: 952 880 398

DAHL, MOGENS OSTERGAARD

Edif. Tres Coronas (bajo)
Av. Clemente Ruiz 4
29640 Fuengirola
Tfno: 952 464 137

DELGADO CALVO, SORAYA

Victoria Mérida y Piret, 2, local 1
29004 Málaga
Tfno: 629 72 45 87

DE SAN JUAN GUERRERO, JOSÉ

Córdoba 6, oficina 205-206
29001 Málaga
Tfno: 952 22 10 78

DUFFY, GLENN

Av. Ramón y Cajal 4, Edificio Sacio 8-10
29602 Marbella
Tfno: 952 22 10 78

ELENA EGEE, CRISTINA

Barroso 14, Bajo
29001 Málaga
Tfno: 952 607 899

ELENA EGEE, INMACULADA

Plaza de Arriola 1, 2º 4º
29005 Málaga
Tfno: 951 54 26 73

FAJARDO MONTOSA, MANUEL

Navas de Tolosa 8, 1º1
29016 Málaga
Tfno: 609 227 879

FDEZ VILLAREJO, ALBERTO

Blanca Paloma 7, Edif. Doña Lucía 2
29640 Fuengirola
Tfno: 952 46 16 69

GÁLVEZ CORTÉS, MIGUEL

Maestranza 4, 1ºD
29016 Málaga
Tfno: 952 122 221

GONZÁLEZ JIMÉNEZ, ANTONIO

Maestranza 12, 1ºA
29005 Málaga
Tfno: 952 21 99 67

GÖRTZ, RALF

Blanca Paloma 7, Edif. Doña Lucía 2,
29640 Fuengirola
Tfno: 952 46 16 69

GUERRERO KLEIN, BORJA

Maestranza 4, 1ºD
29016 Málaga
Tfno: 952 122 221

HIDALGO RODRÍGUEZ, ANTONIO

Bolivia, 111
29017 Málaga
Tfno: 722 722 617

MARQUÉS, RICARDO

Centro Comercial Guadalmina 2. Of. 3
29670 San Pedro de Alcántara
Tfno: 678 177 321

MOLINA GONZÁLEZ, ALBERTO

Calle Carreteros, 14
29200 Antequera
Tfno: 952 84 18 90

MOLINA GONZÁLEZ, ALBERTO

Plaza de la Constitución 9, 2ºB
29008 Málaga
Tfno: 952 21 94 46

PUIG DE SOBRINO, JOSÉ Mª

Carmen Laforet, local 7
29680 Estepona
Tfno: 952 79 19 96

RAINBOW, DANIEL

Edif. Tres Coronas (bajo)
Av. Clemente Ruiz 4
29640 Fuengirola
Tfno: 952 464 137

ROMERO SANTIAGO, MAR

Barroso 14, Bajo
29001 Málaga
Tfno: 952 607 899

ROVIRA ATENCIA, GERARD

Barroso 14, Bajo
29001 Málaga
Tfno: 952 607 899

SORENSEN, JENS CHRISTIAN

Pasaje Compositor Lehmborg Ruiz 4,
escalera dcha, 1º izqda.
29007 Málaga
Tfno: 952 61 34 92

STEINER, CARSTEN RUDOLF

Edificio Panorama. Apartamento 20, 2ª
planta Ctra. N-340 salida 184
29600 Marbella - Torre Real
Tfno: 952 80 29 07

VON SCHOLTEN, CHARLOTTE

Edif. Tres Coronas (bajo)
Av. Clemente Ruiz 4
29640 Fuengirola
Tfno: 952 464 137 / 609 51 27 52

MURCIA

MANRESA QUESADA, PABLO

Jose Antonio 92, bajo
30310 Los Dolores Cartagena
Tfno: 968 528 316

MERENCIANO GARCÍA, NOEMI

Doctor Artero Guirao, 175
30740 San Pedro del Pinatar
Tfno: 621 20 79 05

RIBE, SANDRINE

Avda. Juan Carlos I nº 55, Edificio JC 1, 4ª
planta, puerta C
30100 Murcia
Tfno: 968 28 15 72

SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, JOAQUÍN

Lorenzo Pausa, 3
30005 Murcia
Tfno: 968 90 11 13

VALVERDE ABELLÁN, AYNARA

Avda. Juan Carlos I nº 55, Edificio JC 1, 4ª
planta, puerta C
30100 Murcia
Tfno: 968 28 15 72

VALVERDE-PEÑA, FRANCISCO

Avda. Juan Carlos I nº 55, Edificio JC 1, 4ª
planta, puerta C
30100 Murcia
Tfno: 968 28 15 72

NAVARRA

ANGLADE, LIONEL

Kalea Kanttonberri 4, 1ºC
31780 Bera
Tfno: 948 63 14 03

ARRIOLA, CHRISTIAN

Monasterio de Irache 33, trasera
31011 Pamplona
Tfno: 948 27 56 38

BOUTOT, DAVID

Aralar 26, bajo
31004 Pamplona
Tfno: 948 232 051

ESPEJO MTEZ-OJINAGA, LUZ

Francisco Bergamin 49, bajo
31004 Pamplona
Tfno: 948 15 20 53

LEARRA RODRÍGUEZ, KOLDO

Francisco Bergamin 49, bajo
31004 Pamplona
Tfno: 948 15 20 53

SAINTESPES, EVAN

Kalea Kanttonberri 4, 1ºC
31780 Bera
Tfno: 948 63 14 03

ORENSE

ÁLVAREZ CARREIRO, JOSÉ LUIS

Concordia 2, bis
32003 Orense
Tfno: 988 21 81 96

PALENCIA

ARAGÓN NAVARRO, IGNACIO

Avda.Casado del Alisal 41, bajo
34001 Palencia
Tfno: 979 10 08 74

DELGADO SANCHO, ANDRÉS

Avda.Casado del Alisal 41, bajo
34001 Palencia
Tfno: 979 10 08 74

PONTEVEDRA

ÁLVAREZ CARREIRO, JOSÉ LUIS

Av. García Barbón 23, 2ºC-D
36201 Vigo
Tfno: 986 43 39 51

RODRÍGUEZ JANEIRO, CARLOS

Av. Atlántida 50
36208 Vigo
Tfno: 986 21 12 24

RUIBAL GARCÍA, ANTONIO

Padres Pasionistas 20, bajo
36650 Caldas de Reyes
Tfno: 986 54 10 10

SALAMANCA

MATTHEWS, ROGER

Avda. Mirat 49, 1º

37002 Salamanca

Tfno: 657 944 424

SEVILLA

ARNE, DANIEL

Bartolomé de Medina 12, A
41004 Sevilla
Tfno: 95 454 61 11

ARNE, PEGGY

Bartolomé de Medina 12, A
41004 Sevilla
Tfno: 95 454 61 11

PAJUELO MOYA, CARMEN

Avda. de la Buhaira, 18
41018 Sevilla
Tfno: 622 350 355

PUIG ARNE, EVA

Bartolomé de Medina 12, A
41004 Sevilla
Tfno: 95 454 61 11

PUIG ARNE, VIVIAN

Bartolomé de Medina 12, A
41004 Sevilla
Tfno: 95 454 61 11

PUIG DE SOBRINO, RICARDO

Bartolomé de Medina 12, A
41004 Sevilla
Tfno: 95 454 61 11

RIZZO WELFLE, CAROLINA

Av. República Argentina 39, local B
41011 Sevilla
Tfno: 954 28 36 02

RIZZO WELFLE, MELISSA

Av. República Argentina 39, local B
41011 Sevilla
Tfno: 954 28 36 02

RIZZO WELFLE, STEFANY

Av. República Argentina 39, local B
41011 Sevilla
Tfno: 954 28 36 02

SANTAMARÍA BALBÁS, BEATRIZ

Av. Presidente Adolfo Suárez 10, local 3
41011 Sevilla
Tfno: 954 276 878

SANTAMARÍA BALBÁS, JAVIER

Av. Presidente Adolfo Suárez 10, local 3

41011 Sevilla
Tfno: 954 276 878

TARRAGONA

ARANDA, DAVID

Carrer de la Rambla 10-14, esc. II,
entlo. B
43700 El Vendrell
Tfno: 977 66 37 19

JACKSON, REBECCA

Ildefons 7, 4º, 2º
43500 Tortosa
Tfno: 977 51 11 04

TENERIFE

COLMEIRO VEGA, ANTONIO

Juan XXIII 19, local 7
Centro Comercial Don Antonio
38650 Los Cristianos Arona
Tfno: 922 74 89 04 / 661 265 344

RAMSAY, LUKE

Juan XXIII 19, local 7
Centro Comercial Don Antonio
38650 Los Cristianos Arona
Tfno: 922 74 89 04 / 661 265 344

RODERMANS, VICTOR

De Progreso 15
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tfno: 922 27 22 63

RODERMANS, LORENZO, CLAUDIA

De Progreso 15
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tfno: 922 27 22 63

SETTINO, STEPHEN

Av. Juan Carlos I.
Lagos Miramar 2, P6- B4
38612 El Médano
Tfno: 922 176 166

TERUEL

CALDERA FERNÁNDEZ, ANGEL

Ramón y Cajal 17, 1ºC
44001 Teruel
Tfno: 606 909 465

CHAMPEIX, MICHAEL

Calle José Torán 10
44002 Teruel
Tfno: 963 34 64 38

FERRADÁS FUENTES, ALBERTO

Ramón y Cajal 17, 1ºC

44001 Teruel
Tfno: 606 909 465

MARATRAT, LAURENT

Ramón y Cajal 17, 1ºC
44001 Teruel
Tfno: 606 909 465

PONCET, FRANCIS

Ramón y Cajal 17, 1ºC
44001 Teruel
Tfno: 606 909 465

TOLEDO

GARCÍA DÍAZ, APELIO

Murillo, 26
45470 Los Yébenes
Tfno: 925 348 279

GEVERS MONTORO, TATIANA

Cristo de la Guía 14
45600 Talavera de la Reina
Tfno: 610 92 06 80

VALENCIA

ABAD VÁZQUEZ, JAVIER

Colón 26, 1º pta 1
46004 Valencia
Tfno: 963 94 27 29

CHAMPEIX, MICHAEL

Av. Jacinto Benavente 17, piso 1, 4ª
46005 Valencia
Tfno: 963 346 438

COUSSEMENT, LIESBET D.R.

Alcalde Francisco Llorca 23, bajo
46780 Oliva
Tfno: 96 111 76 97

DELASSUS, FRANCK

Avenida de Arrabal, 78 bajo
46340 Requena
Tfno: 960 094 874

DELASSUS, FRANCK

Periodista Azzati 5, puerta 11A
46002 Valencia
Tfno: 960 094 874

ELIZONDO, MARK

Juan Bautista Benlloch 9,
49680 Paterna
Tfno: 695 857 719

ELIZONDO, MARK

Avda. Camp de Morvedre 99, 2º piso

46520 Puerto Sagunto
Tfno: 685 311 556

ELIZONDO, MARK

Baixada l'Estació 7, puerta 1
46800 Xátiva
Tfno: 96 220 46 97

FOUCAUD, GAËL

Plaza Mayor, 6, entresuelo
46600 Alzira
Tfno: 960 221 850

FOUCAUD, ROMAIN

Avda. País Valencià 157, pta.2
46900 Torrent
Tfno: 961 555 942

FOUCAUD, ROMAIN

Av. Marqués del Turia 63, pta.3
46005 Valencia
Tfno: 96 352 96 03

FOURNIER, JULIE

Poeta Querol 3, puerta 8
46002 Valencia
Tfno: 96 113 98 54

MCLAREN, ROSS

Grabador Esteve 16, pta. 4
46004 Valencia
Tfno: 963 443 200

MILLO, RICHARD

Plaza Mayor 8, bajo
46111 Rocafort
Tfno: 96 131 05 22

MILLO, RICHARD

Carrer Antiga Senda d'en Senent 3, 1º
46023 Valencia
Tfno: 96 279 24 49

POURAMINI, ATA ALI

Colón 26, 1º pta 1
46004 Valencia
Tfno: 963 94 27 29

RIBEROU, ROMAIN

Poeta Querol 3, puerta 8
46002 Valencia
Tfno: 96 113 98 54

ROMERO FERNÁNDEZ, JORGE

Gran Vía Germanías 43, 1º Izd.
46006 Valencia
Tfno: 96 316 85 85

WEUG, JOHAN W.A.JEROEN

Alcalde Francisco Llorca 23, bajo
46780 Oliva
Tfno: 96 111 76 97

VALLADOLID

SÁNCHEZ-URDAZPAL PRIETO, LUIS

Paseo Zorrilla 70, 1º izda.
47006 Valladolid
Tfno: 983 35 56 38

VIZCAYA

BARRY PLUCKNETT, MARK

Algortako Etorbidea, 96
48991 Algorta
Tfno: 944 60 98 45 / 665 38 38 38

BARRY PLUCKNETT, MARK

Calle Felipe Uhagon 8. 1c.
48010 Bilbao
Tfno: 946 404 619 / 665 38 38 38

CRESPO CALVO, SARA

Calle Fika, 79
48004 Bilbao
Tfno: 623 193 221

DE BAUDUS, CONSTANTIN

Fernández del Campo, 27 1º dcha
48009 Bilbao
Tfno: 691 487 135

LORHO, FLORIANE

Fernández del Campo, 27 1º dcha
48009 Bilbao
Tfno: 691 487 135

MEMBREDE, LISA

Gran Vía 55, 1º int. C
48011 Bilbao
Tfno: 944 27 86 57

MOLNAR, FRANK

Ribera 1, 3º dcha. dcha.
48005 Bilbao
Tfno: 699 683 777

ZARAGOZA

BURT, AARON

Plz. San Francisco 6, 1º A-B
50006 Zaragoza
Tfno: 976 40 20 24

DE DIEGO ROYO, RAÚL

Plz. San Francisco 6, 1º A-B
50006 Zaragoza
Tfno: 976 40 20 24

LIEBESKIND, BENJAMIN

Torrenueva 32, 1º
50003 Zaragoza
Tfno: 976 30 20 78

QuiroCitas

Gestión de citas para Quiroprácticos

- ♦ Programa las citas con facilidad y envía **mensajes** a los pacientes para que no se olviden.
- ♦ Gestiona los datos de los pacientes: **historia clínica**, pruebas, anamnesis...
- ♦ Control de **caja online**, facturas, extractos contables.
- ♦ Controla la consulta mediante **estadísticas** de pacientes e ingresos.
- ♦ Contiene **herramientas** de marketing para fidelizar a los pacientes.
- ♦ **Bonos** compartidos, horarios configurables, y mucho más...



www.quirocitas.es

649 907 155





BCC

Barcelona College of Chiropractic
ESCUELA SUPERIOR INTERNACIONAL

¡Estudia Quiropráctica en Barcelona!



www.bcchiropractic.es

admissions@bcchiropractic.es

Reserva tu plaza +34 638.883.064



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE USUARIOS
DE QUIROPRÁCTICA

Ya somos **más de 7.000 socios**

¡Asóciate!

Estarás apoyando activamente la regularización de la Quiropráctica
y además recibirás mensualmente un boletín informativo
con las últimas noticias.

TOTALMENTE GRATUITO

Pide la hoja de inscripción en tu centro quiropráctico
o entra en www.aeuq.es/hazte-socio



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE USUARIOS DE QUIROPRÁCTICA
visítanos en www.aeuq.es

✉ socios@aeuq.es

f /AEUQuiropractica

🐦 @AEUQ_quiropnac