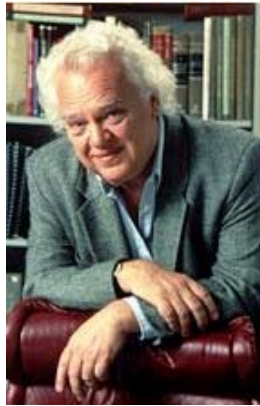


LA OSTEOPATÍA Y LOS TRASTORNOS DE VÉRTIGO

Una Recuperación Olímpica



John E. Upledger, D.O., O.M.M. Doctor en Medicina y Osteopatía. Cirujano, investigador, profesor y escritor. Creador de la TCS y la LSE

Con una carrera profesional de más de 30 años de experiencia en la práctica e investigación, el trabajo del Dr. Upledger aporta innovaciones en el campo de la medicina que le han hecho ganar reconocimiento a nivel mundial.



En 1992, un problema de vértigo estuvo a punto de poner fin a la carrera de la saltadora olímpica Mary Ellen Clark. Sin

**embargo, gracias a la Terapia Cráneo-Sacral,
ha recuperado su equilibrio y su carrera
avanza viento en popa.**

Mary Ellen Clark está de puntillas en el trampolín, de espaldas a la piscina, a una altura de 10 metros. Ese momento de tranquilidad antes de lanzarse al agua mientras ejecuta unos complicados virajes gimnásticos requiere un equilibrio perfecto y una cabeza despejada.

No es el mejor lugar para sufrir un ataque de vértigo. Sin embargo, en 1995, el vértigo estuvo a punto de acabar con su carrera.

Mary Ellen asombró a todos cuando ganó la medalla de bronce en las olimpiadas de Barcelona en 1992. Durante los próximos dos años, ganó ocho campeonatos nacionales e internacionales y fue nombrada Atleta del Año en 1993 y 1994 por la asociación de US Diving. Su próxima meta iba a ser triunfar en los juegos olímpicos de Atlanta en 1996.

En enero de 1995, empezó a sufrir ataques de vértigo. Aunque había experimentado síntomas similares anteriormente, había podido sobreponerse. Esta vez, el trastorno duró 10 meses.

Mary Ellen ganó su primer campeonato nacional con 16 años, antes de que muchos de sus competidores actuales hubieran nacido. Se crió en Philadelphia, dentro de una familia de deportistas y saltadores. Gracias a su habilidad en el salto, ganó una beca para la universidad estatal de Pennsylvania, donde consiguió cinco títulos regionales consecutivos entre 1981 y 1985. Se licenció en educación física y con 24 años ya estaba entrenando con Vince Panzano en la universidad estatal de Ohio. Mary Ellen comenta: "Tenía muchas ganas de entrenar con Vince porque muchas saltadoras olímpicas se habían preparado con él."

En 1978, bajo los órdenes de Vince Panzano, Mary Ellen ganó el Campeonato Nacional de Salto al Aire Libre, su primer título nacional. "Fue muy emocionante", dijo, con el mismo entusiasmo que le ha hecho tan popular con todos los saltadores norte americanos. Después de esta victoria, formó parte del equipo Pan-Americano, pero no pudo superar las pruebas para los Juegos Olímpicos del 1988.

Fue entonces cuando empezó a sentir los primeros síntomas de vértigo. Durante un periodo de 5 meses en 1988, sufrió periodos de aturdimiento. "Solían durar un par de horas", dijo. "Me sentí drogada".

El vértigo produce una variedad de síntomas. Mary Ellen comenta que ha hablado con algunas víctimas de este trastorno que tuvieron que guardar cama. Otros tuvieron la sensación de que todo daba vueltas. "Así fue para mí. A veces, si levantaba de repente la vista, perdía el equilibrio", dice. "Era como estar en un barco que se mueve de repente cuando no lo esperas."

Casi todos tienen la misma sensación de mareo después de levantarse rápidamente de una silla, o enderezarse después de recoger algo del suelo. Sin embargo, el mareo no desaparece después de unos segundos. Según los médicos en los EE.UU, más de cinco millones de pacientes al año padecen de vértigo.

Los síntomas son muy peligrosos para una saltadora que tiene que lanzarse al agua desde una gran altura. "Entras en el agua desde muchos ángulos," dice Mary Ellen. "Cuando tenía un mal día, y no debía de haber estado saltando, pedía a mis compañeros que me vigilaran, les decía "Prestad atención, asegurados que nado hacía la superficie. Si me veis nadando hacía el fondo, entrad a rescatarme."

Uno de los compañeros de Mary Ellen, Mark Bradshaw, quien había sido saltador olímpico, comentaba, "Me acuerdo que nos decía que se sentía rara. Sé que muchas veces tenía que dejar el entrenamiento para recuperarse".

"Algunos médicos me aconsejaron que no saltara", dice Mary Ellen. "Pero yo no lo consideraba una situación realmente peligrosa. Si me sentía realmente mal, ese día no saltaba."

Después de unos meses de confusión, los síntomas desaparecieron tan rápidamente como habían aparecido. Durante los próximos cuatro años, participó en competiciones nacionales, aunque no ganó ningún título hasta su victoria sorprendente en los Juegos de Barcelona.

En la primavera de 1990, después de conseguir su doctorado en la universidad estatal de Ohio, Mary Ellen se fue a entrenar con Ron O'Brien, un entrenador con fuertes vínculos a la universidad y un curriculum impresionante. En la actualidad, él entrena a Mary Ellen junto con otras cinco promesas olímpicas en Fort Lauderdale, EE.UU. "Cuando Mary Ellen empezó a entrenar conmigo, su única meta era llegar al equipo olímpico de Barcelona '92," dice Ron O'Brien. "No sabía hasta qué punto esto sería posible. No creo que tenga talento natural, sin embargo, es una trabajadora dedicada y constante."

Mary Ellen demostró su valor cuando se situó en segundo lugar en la competición de salta en las pruebas previas a los Juegos de 1992, y se preparaba para viajar a Barcelona como parte del equipo estadounidense. "Sentí como si hubiera hecho realidad un sueño," dijo. Todos los expertos, incluyendo Ron O'Brien, pensaban que se colocaría en quinto u octavo lugar en los juegos. Era una atleta respetada, pero no la consideraron candidata a medalla. "Entonces, hizo una serie de saltos perfectos," dice Ron O'Brien. "Estaba relajada, leyendo la revista Cosmo mientras esperaba volver a saltar, pasándoselo bien." Al final Mary Ellen se fue a casa con la medalla de bronce.

Fue la única atleta Americana quien ganó una medalla en salto en 1992. Enseguida se hizo famosa, firmó un contrato de promoción con McDonalds y ganó 8 títulos consecutivos de salto. Con 32 años, cuando la mayoría de los atletas dejan la competición, Mary Ellen estaba disfrutando de su mejor momento. "Soy tardío," dice. "A veces, estas cosas llegan más tarde."

En 1994 fue nombrada Atleta del Año por la asociación U.S. Diving por segundo año consecutivo, pero, a principios de 1995, después de un salto sencillo durante su entrenamiento, el mareo volvió. Esta vez tenía mucho más que perder, así que buscó tratamiento. "Probé con hierbas y acupuntura, también con fisioterapia" dice. También puso de su parte y renunció al alcohol y la cafeína. "Probé con quiropraxia. Probé con una medicina contra ataques." Al final, la medicina le produjo sueño todo el día. "Tantas personas me escribieron... médicos... todos... describiendo tratamientos y protocolos, ¡hasta llegaron a proponerme la cirugía!"

Mary Ellen buscó una cura en el Centro para Equilibrio y Mareos de la universidad de Miami. Cada vez que se sometió a lo que se llama el "tratamiento de posicionamiento de la cabeza" (lo hizo seis veces), tenía que dormir sentada durante las dos noches siguientes. "El tratamiento parecía tener efecto," dice Ron O'Brien. "Hasta que empezó a saltar de nuevo, y entonces, los mareos volvieron."

Mary Ellen, junto con Ron O'Brien, intentó buscar otros saltadores que hubieron sufrido vértigo. Encontró a tres casos similares, pero ninguno de ellos habían podido volver a saltar; el vértigo les había obligado a retirarse del deporte.

"Pasaron los días y las semanas. Las competiciones se nos pasaron de largo," dice. "Lo frustrante era preguntarme '¿adónde voy ahora?'. Es difícil cuando no sabes a dónde acudir. Respondía a los tratamientos. Visitaba médicos. Estaba dispuesta a probar cualquier cosa. Sin embargo, llegué a punto cuando dije 'bien, tengo que relajarme. Esto ya no está en mis manos. Si está escrito que pueda volver a saltar, que así sea.'" Pudo mantenerse activa, corriendo y entrenando en bici y se mantuvo en excelentes condiciones físicas. Pero no podía saltar.

Al final, conoció al Dr. Upledger en Palm Beach Gardens, Florida, EE.UU. El Dr. Upledger es osteópata y ha desarrollado una terapia única para tratar disfunciones poco comprendidas relacionadas con el cerebro y la médula espinal junto con otras afecciones como el dolor crónico. La terapia del Dr. Upledger se llama "Terapia Cráneo-Sacral". Él hable de "fuerzas fisiológicas" y usa palabras como "activar" y "conferir poder" para describir su tratamiento manual que es a veces difícil de comprender. Mary Ellen, sin embargo, describe al tratamiento como un regalo de los dioses: "El Dr. Upledger ha hecho posible que vuelva a saltar," dice.

"Su síntoma es el vértigo," dice el Dr. Upledger. "Sin embargo su problema se encuentra dentro de sistema membranoso que rodea al cerebro." Muchos médicos opinaban que eran los constantes impactos que los saltadores reciben la cabeza y el cuello lo que causaban el vértigo, pero el Dr. Upledger localizó el origen de su problema al otro extremo de su cuerpo. "Sus problemas radican de una antigua lesión del tobillo o de la rodilla," dice, "lo cual causa tensión y restricciones en la pelvis pasa a lo largo de la columna dorsal y, al final, llega al cerebro." El Dr. Upledger dice que para encontrar el problema, buscó aquellas áreas del cuerpo donde "El movimiento natural del modelo de movimiento del cuerpo estaba alterada. Según dice, "Al movilizar al tobillo o la rodilla, pude recuperar el equilibrio".

Para tratar el problema, el Dr. coloca sus manos sobre el área que quiere tratar y "libera suavemente las restricciones". Asegura que solo aplica una presión de cinco gramos para tratar la parte afectada.

Después del éxito de su tratamiento en el Instituto Upledger, Mary Ellen pudo reanudar su entrenamiento y prepararse, por fin, para formar parte de nuevo del equipo olímpico. "Cada día, cada salto, para paso cuenta," dice. "Tengo que encontrar la manera de estar preparada tanto física como mentalmente cada día. No tengo tiempo para perder".

La vuelta de Mary Ellen se consolidó cuando, en marzo de 1995, ganó su primera competición importante desde el año anterior. Antes de sufrir vértigo, su especialidad

había sido el salto clavado, pero esta vez ganó en el salto de trampolín de tres metro. Ahora, su entrenador piensa que tiene muchas posibilidades de reincorporarse en el equipo olímpico. "Es fantástico," dice. "He estado practicando este deporte durante 26 años y sé que con 33 años, he llegado a mi límite. Sin embargo, me siento joven de espíritu". Quizás, después de lo que ha tenido que sufrir, sentirse bien puede ser un premio en sí.



THE
UPLEDGER
INSTITUTE, INC.®



THE
UPLEDGER
INSTITUTE ESPAÑA

C/ San Antón, 70 Edificio Real Center, Esc. Izda. 1ºB 18005 Granada

Tf. 958 520 422 www.upledger.es