

“A la consulta puede venir gente de 0 a 100 años, tratamos cuerpos, no patologías como tal”



Comenzamos una serie de entrevistas a las personas que representan las empresas con las que tenemos convenios de colaboración y por tanto beneficios sociales para toda la plantilla.

En este caso hablamos con **Izaskun de Garay**, osteópata y fisioterapeuta en el Centro Maternalia donde ejerce la osteopatía craneal. Hablamos con ella de esta especialidad, en qué consiste y cuáles son sus beneficios.

Cuéntanos quién eres y a qué te dedicas

Soy Izaskun De Garay, fisioterapeuta y osteópata en Centro Maternalia. He trabajado durante muchos años en Mutua Laboral (de 2002 a 2019) y en 2015 empecé en el germen de lo que hoy es el Centro Maternalia. Actualmente trabajo únicamente con Osteopatía Craneal, o Craneosacral.

¿Qué es la osteopatía craneosacral? ¿Por qué ese nombre?

La Osteopatía Craneal se denomina así porque se basa en el Movimiento Respiratorio Primario (MRP), que se genera en la sínfisis esfenobasilar (una articulación de la base del cráneo) y que genera un movimiento fluctuante de apertura y cierre o de respiración en todo el resto del cuerpo.

El vehículo que utilizamos es el tejido conectivo, de sostén, que forma parte de todas las estructuras del cuerpo humano, dándoles forma y permitiéndoles planos de deslizamiento entre ellas.

Yo suelo explicar en consulta lo siguiente: el tejido conectivo es esa telilla blanca que encontramos por ejemplo en el pollo. Esta telilla se encarga de dar forma y envolver a órganos, huesos, músculos, arterias, venas, nervios... Debido a lesiones tanto viscerales, como traumatológicas o de cualquier otro origen, a veces en esa telilla se hacen nudos que tiran de las estructuras de alrededor. Es por esto que encontramos alteraciones o síntomas en puntos en los que quizá no está el origen. Está tirantez nos permite ir tirando del hilo para intentar acercarnos lo más posible a la causa y no quedarnos tanto en el síntoma.

La osteopatía tiene 3 principios fundamentales: globalidad, autocuración y el binomio estructura-función.

¿Qué objetivos busca?

En relación a estos tres principios, la Osteopatía pretende colaborar en los procesos de autocuración del cuerpo. Dicho en palabras más coloquiales, el cuerpo ya sabe funcionar, pero a veces se atasca en algún bucle (por un mal funcionamiento de algún órgano, por un golpe, una cicatriz, una caída... por ejemplo) y es entonces cuando "tira" de las estructuras vecinas.

¿Qué beneficios consigue?

Los beneficios que vamos a percibir son variados: relajación generalizada (ya que se actúa también sobre el sistema nervioso y muchas veces se equilibra el tándem simpático-parasimpático, bajando el simpático que es el que se activa con el estrés y el cortisol circulante), así como analgesia.

En realidad, como hemos comentado anteriormente, vamos a buscar que todo vuelva a hacer su función, por lo que muchas veces se respira más cómodo, el tránsito intestinal mejora, los músculos, huesos y tendones deslizan mejor respecto a sus estructuras vecinas, etc. y, como consecuencia de todo esto, muchos dolores desaparecen.

¿Para quién está indicada?

Yo suelo decir que a la consulta de un/a osteópata craneal puede venir gente de cero a cien años, mujeres y hombres. Tratamos cuerpos, no patologías como tal.

¿Cómo es una sesión contigo?

En las sesiones comenzaremos hablando primero de los antecedentes médicos y personales (básicamente en la primera sesión) para conocer un poco qué recorrido lleva cada persona y después pasaremos a camilla. Boca arriba, con ropa (sí que quitaremos zapatos, cinturones, gafas, cosas de los bolsillos...). A continuación, lo que yo iré haciendo es colocar las manos sobre distintas partes del cuerpo en función de lo que vayamos encontrando (buscaremos esos nudos que hemos comentado antes) y con esas palpaciones suaves iremos trabajando el tejido y sirviendo de apoyo a cada estructura para que salga del bucle, del nudo en el que se encuentra. En alguna ocasión se activa una pequeña molestia, pero en general es una sesión agradable y relajante, mucha gente se duerme...

¿Qué tipo de dolencias son las más habituales?

Los síntomas con los que viene la gente son súper diferentes, la verdad. En bebés, tiene mucho que ver con incomodidad digestiva, alteraciones de postura, de sueño, de lactancia... Cuando son niños/as más mayores suelen venir por otitis repetitivas, alteraciones en la visión, en la boca, posturales...

Y en adultos es muy variado: fertilidad/hormonal, patología digestiva, patología musculoesquelética, de origen otorrinolaringológico...

En embarazo es frecuente que acudan por dolores o alteraciones vasculares en relación a todos los cambios que se producen en el cuerpo y que, a veces, a este le cuesta adaptarse a dichos cambios.

Es una técnica súper agradecida porque además de ser cero agresiva, consigue llegar muchas veces más lejos que un masaje, o una movilización.

Algunos consejos para mantener el cuerpo en buen estado...

Yo siempre recomiendo cuidar mucho dos pilares sobre todo: la alimentación y la actividad física. Tenemos que pensar que a un coche diesel jamás le echaríamos gasolina porque sabemos que no funcionará. Pues deberíamos hacer lo mismo con nuestro cuerpo: identificar qué nos sienta mejor, o qué cosas nos generan incomodidad, o mucha energía para conseguir digerirlas para facilitarle al cuerpo todo ese proceso de la digestión, que es desde nos entrará la energía.

Por otro lado, el cuerpo está pensado para moverse. El sedentarismo es lo peor que le podemos dar a nuestro cuerpo. Si tenemos un trabajo que nos requiere estar sentadas ocho horas, tendremos que buscar la manera de encontrar huecos para activar nuestro cuerpo, exigirle un poco y buscar sudar también, para activar bien todos los sistemas del organismo.

Por último, también creo que es importante hacer algún tipo de trabajo mental. Estar en paz con lo que hacemos cada día (con el trabajo, con nuestro entorno social y familiar) e intentar pararnos, aunque sea un momento a ser conscientes de dónde estamos, qué queremos mantener, qué queremos cambiar, qué queremos agradecer.

Creo que es interesante para no dejarnos llevar por la inercia y la rutina que muchas veces nos arrolla.

Izaskun de Garay-Centro Maternalia

C/ Aralar, 29. 31004 Pamplona

reservas@centromaternalia.com

izaskunosteopatia@gmail.com

T. 662 57 31 57