

1 de Agosto de 2025

SINERGIA

**MÁS QUE DOLOR:la
fisioterapia como puente
hacia el bienestar integral**

**COMER PARA
SANAR:nutrición
enfocada en la
rehabilitación**

**ENTRENAMIENTO
INTELIGENTE:cómo evitar
lesiones desde la preparación
física**



SINERGIA, DONDE EL CUERPO ENCUENTRA SU EQUILIBRIO

Bienvenid@s a Sinergia

Nace una revista que es mucho más que páginas: es un espacio de encuentro. Aquí conviven fisioterapeutas, nutricionistas, preparadores físicos, psicólogos y podólogos con un objetivo común: abordar el bienestar desde una mirada verdaderamente integradora.

En un mundo que a menudo segmenta la salud en especialidades aisladas, queremos demostrar que el cuerpo —y la persona— es una totalidad que necesita diálogo entre disciplinas. Sinergia es ese puente: una invitación a pensar, compartir y acompañar desde lo humano y lo profesional.

Gracias por formar parte del primer número. Este proyecto es tan tuyo como nuestro.

El equipo de Sinergia

MÁS ALLÁ DEL DOLOR



FRAN OÑIVENIS.FISIOTERAPEUTA

Durante años, la fisioterapia ha sido vista(y a veces reducida) a una herramienta para mitigar el dolor físico, tratar lesiones o acompañar procesos postquirúrgicos. Pero quienes la vivimos desde dentro sabemos que su poder va mucho más allá. La fisioterapia es una puerta de entrada a la conciencia corporal, a la autonomía, y sobre todo, a la reconexión con uno mismo.

"La fisioterapia no solo toca el cuerpo, también despierta la conciencia"

Mi labor como fisioterapeuta no se limita a aplicar técnicas. Implica observar, escuchar y acompañar. Cada cuerpo trae consigo una historia, una carga emocional, unos hábitos aprendidos... y mi tarea es interpretarlos, adaptarme y proponer un camino hacia la funcionalidad, la calidad de vida y, en muchos casos, el reencuentro con la confianza perdida. En este primer número de Sinergia abrimos un espacio para el encuentro entre disciplinas. Porque entendemos que sanar no es un proceso lineal ni exclusivo. El dolor físico puede tener un origen emocional. Una lesión recurrente puede estar alimentada por una alimentación inadecuada o una mala gestión del descanso.

Por eso, sumar miradas nos enriquece. La fisioterapia tiene la capacidad de ser ese puente: entre la medicina y la educación física, entre la psicología y la nutrición, entre el cuerpo y la mente. No se trata solo de músculos o articulaciones. Se trata de personas. De vidas en pausa que buscan moverse otra vez. Y en ese camino, la fisioterapia no sólo alivia: acompaña, orienta, empodera.

Nutrición para la Rehabilitación: El Nutriente es Parte del Tratamiento



MARÍA HURTADO
NUTRICIÓN Y SALUD AVANZADA

Cuando hablamos de rehabilitación, solemos pensar en fisioterapia, descanso, terapia manual o ejercicio correctivo. Pero hay un elemento clave, muchas veces ignorado, que puede marcar la diferencia entre una recuperación rápida y eficiente o una que se prolonga innecesariamente: la nutrición.

"Mente, intestino y lesión: todo está conectado"

"La nutrición es parte del proceso inflamatorio...y de su resolución"

Recuperar una lesión, superar una cirugía o restablecer una función perdida no es solo cuestión de tiempo o terapia. El cuerpo necesita los ladrillos adecuados para reconstruirse. Y esos ladrillos vienen directamente del plato.

"Sin proteína, no hay reconstrucción"

Toda lesión implica una fase inflamatoria. Es el primer paso para iniciar la reparación. Pero si esa inflamación se vuelve crónica o no se resuelve bien, la recuperación se frena. Una alimentación alta en azúcares, grasas trans y procesados no solo empeora la inflamación, también entorpece los mecanismos de regeneración celular. En cambio, una alimentación rica en nutrientes reales actúa como modulador natural del proceso inflamatorio.

Uno de los errores más comunes en pacientes en rehabilitación es descuidar el aporte proteico. Durante una lesión o postcirugía, el cuerpo entra en un estado catabólico: degrada tejidos para obtener energía y reparar otros. Si no hay suficiente proteína en la dieta, ese proceso se vuelve ineficiente.

"Incluir a un profesional en nutrición dentro del equipo de rehabilitación ya no es un lujo, es una necesidad"

- Ácidos grasos omega 3 (como los del pescado azul, nueces o semillas de chía) ayudan a reducir la inflamación.
- Vitaminas A, C y E, presentes en frutas y verduras, aceleran la regeneración celular.
- Proteínas de calidad, fundamentales para reparar tejidos musculares, tendinosos y ligamentarios.

Recomendación práctica: al menos 1.6 g de proteína por kilo de peso corporal al día durante una fase de rehabilitación. En personas mayores o con lesiones importantes, incluso más.

Energía suficiente, ni más ni menos

Reducir calorías drásticamente por estar inactivo es otro error frecuente. La recuperación necesita energía. Cortar demasiado la comida por miedo a subir de peso puede ralentizar la cicatrización, disminuir masa muscular y aumentar el riesgo de recaída.

ENTRENAMIENTO INTELIGENTE



CARLOS ALBERTO CORREA.
LICENCIADO EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

El concepto de entrenamiento ha ido perdiendo su esencia debido a la gran cantidad de desinformación y personas que ofertan soluciones rápidas y pocos efectivas.

Cada vez mas estudios y profesionales del deporten insistimos en la importancia de incorporar técnicas de prevención en la rutina deportiva para evitar lesiones y garantizar un entrenamiento sostenible.

*“PREVENIR
ANTES QUE
CURAR”*

Las claves para un entrenamiento inteligente:

1. Cuida la técnica
2. Ejercicios multidisciplinarios
3. Visualiza tu objetivo y céntrate en mejorar.
4. Estimula tu musculatura
5. Céntrate en patrones del movimiento.
6. MENOS ES MAS. Entrena de forma eficiente.

Según la SEMED (Sociedad Española de Medicina Deportiva) más del 60% de las lesiones deportivas podrían evitarse con una buena técnica y una preparación muscular adecuada.

En este tipo de entrenamientos a parte de tener en cuenta las claves anteriormente citadas habría que basarnos en forma general en:

- INDIVIDUALIZACION (adaptándonos a las características y necesidades de cada individuo)
- PLANIFICACION (basado en objetivos específicos; perdida de peso, ganancia muscular,
- SEGUIMIENTO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO aprovechando tanto la Ciencia del deporte como la tecnología.