

1 de Octubre de 2025

SINERGIA

**La anamnesis que trata:
por qué la escucha activa
es la primera intervención
fisioterapéutica**

**La alimentación como
estrategia para reducir
el dolor crónico.**

**Entrenamiento de fuerza e
inteligencia: más allá de la
salud física**

SINERGIA, DONDE EL CUERPO ENCUENTRA SU EQUILIBRIO

Estimada lectora, estimado lector:

Gracias por la acogida que tuvo el primer número de Sinergia. Vuestras lecturas, mensajes y sugerencias nos han confirmado que existe espacio —y necesidad— para una revista que una con rigor la ciencia con la práctica clínica, la tecnología con la terapia manual, y la experiencia del profesional con la voz del paciente.

Este segundo número es, por tanto, una continuación y un compromiso. Continuamos profundizando en los temas que más repercusión tienen en consulta, con artículos claros, aplicables y trazables a la evidencia. Y renovamos el compromiso editorial con tres principios: claridad (ideas ordenadas y útiles), independencia (criterio propio, libre de intereses comerciales) y exigencia (revisión crítica y actualización constante).

Sinergia aspira a ser una comunidad, no solo una publicación. Por ello te invitamos a participar: envíanos dudas clínicas que desees ver analizadas, propuestas de casos o experiencias que puedan sumar a la mejora del cuidado que ofrecemos.

Gracias por volver. Seguimos trabajando para que cada número te ayude a tomar mejores decisiones, comunicar con más claridad y obtener mejores resultados con tus pacientes.

Con aprecio profesional,

Fran Oñivenis

La anamnesis que trata: por qué la escucha activa es la primera intervención fisioterapéutica



FRAN OÑIVENIS.FISIOTERAPEUTA

Antes de poner las manos o recomendar ejercicios, en fisioterapia ocurre algo decisivo: escuchamos. La anamnesis (la conversación inicial para conocer tu historia) y la escucha activa son el punto de partida del tratamiento. Bien hechas, ya empiezan a aliviar.

*"No es solo oír.
Es prestar
atención"*

La camilla empieza en la silla. Antes de cualquier técnica, antes incluso de mirar, hay un momento en el que dos personas se sientan y hablan. Puede parecer poco, en un mundo que valora lo inmediato y lo visible, pero en esa conversación inicial —la anamnesis— ya se decide una parte del resultado. No solo porque de ahí surjan pistas clínicas valiosas, sino porque se teje algo más frágil y más potente: la confianza.

La escucha activa desactiva miedos, ordena la experiencia del dolor, devuelve al paciente la sensación de estar ahí y, sobre todo, reconoce su dignidad. Cuando alguien nos cuenta su historia, no nos entrega un formulario: nos confía sus mañanas malas, sus dudas a medianoche, sus renunciadas pequeñas de cada día. Reducir ese caudal humano a un listado de síntomas es cómodo, pero injusto. También ineficaz.

**"la salud que merece la pena
no es solo la que se mide; es
también la que se siente
cuando alguien, por fin, nos
ha escuchado de verdad"**

Quizá el aspecto más transformador de escuchar bien es que nos permite poner nombre a lo que de verdad importa. No siempre la meta es “quitar el dolor” en abstracto, sino volver a dormir sin despertares, subir escaleras con el niño en brazos, trabajar una jornada sin miedo al pinchazo que anuncia recaída. Cuando el objetivo se concreta, el plan deja de ser un catálogo de técnicas para convertirse en un itinerario con sentido. Y cuando hay sentido, hay adherencia.

La alimentación como estrategia para reducir el dolor crónico.



MARÍA HURTADO
NUTRICIÓN Y SALUD AVANZADA

La inflamación silenciosa

El dolor crónico suele ir de la mano con la inflamación. Una dieta cargada de azúcares, alcohol, fritos y ultraprocesados alimenta esa inflamación y hace que el cuerpo esté en un estado de “alarma permanente”. ¿Resultado? Más rigidez, más molestias, menos energía.

"¿Y si te dijera que lo que comes puede estar influyendo directamente en el dolor que sientes cada día?"

"Muchas personas que conviven con molestias constantes — lumbar, cervical, articulares— buscan alivio solo en tratamientos o en fisioterapia, sin darse cuenta de que la alimentación también puede ser un factor clave."

El peso sí importa

Cada kilo extra ejerce presión sobre rodillas, caderas y columna. Cuidar la alimentación para mantener un peso saludable es, en realidad, una de las mejores medicinas para aliviar las articulaciones.

Comer para calmar

"Comer mejor es también vivir con menos dolor"

La buena noticia es que existen alimentos que actúan como antiinflamatorios naturales:

- Pescado azul (rico en omega-3).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Frutas rojas cargadas de antioxidantes.
- Cúrcuma y jengibre, especias con un poder enorme para modular el dolor.

Incorporarlos en el día a día no es complicado: un salmón a la plancha con verduras, un puñado de frutos rojos como snack o una infusión con jengibre fresco pueden ser pequeños pasos con gran impacto.

"El dolor no se trata solo en la camilla. También en la mesa. Cada elección alimentaria puede ser un paso hacia más libertad de movimiento y menos molestias."

El intestino y el dolor

¿Sabías que tu microbiota intestinal también tiene que ver con la inflamación? Una flora desequilibrada puede aumentar la sensibilidad al dolor. Aquí entran en juego los probióticos (yogur natural, kéfir, kombucha) y la fibra de frutas, verduras y legumbres.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA E INTELIGENCIA: MÁS ALLÁ DE LA SALUD FÍSICA



CARLOS ALBERTO CORREA.
LICENCIADO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

El entrenamiento de fuerza se reconoce cada vez más como un método no farmacológico prometedor para mantener, mejorar e incluso prevenir el deterioro de las funciones cognitivas.

"Incorporar el deporte en nuestra rutina diaria no solo mejora nuestra salud física, sino que también es una de las mejores maneras de mantener nuestro cerebro activo y en óptimas condiciones, ayudando a potenciar nuestra inteligencia y bienestar mental."

Según un estudio realizado en 2022 publicado en la revista 'Neuroscience Insights' demostró que 12 semanas de entrenamiento de fuerza mejoraron la cognición fluida, aumentaron el flujo sanguíneo en áreas como el hipocampo y el cíngulo posterior y disminuyeron lesiones de materia blanca asociadas a deterioro vascular cerebral.

Además, el ejercicio físico activa la química del bienestar. Durante el entrenamiento de fuerza, el cerebro libera endorfinas, dopamina y serotonina, neurotransmisores que nos hacen sentir bien, pero que también desempeñan un papel crucial en la concentración, la motivación y el estado de ánimo.

Los estudios más recientes evidencian la mejora e incluso la prevención de las funciones cognitivas (memoria, atención, función ejecutiva, plasticidad cerebral...) en personas con deterioro cognitivo leve.

En otro estudio publicado en la revista 'GeroScience', realizado en la Universidad Estatal de Campinas (UNICAMP, Brasil), se demostró que con solo dos sesiones semanales de entrenamiento de fuerza durante seis meses en adultos mayores con deterioro cognitivo leves mejoraron estas alteraciones cognitivas.