

ALFONSO FERNÁNDEZ-NESPRAL | Segundo mejor fisioterapeuta de España por "Doctoralia"

"Muchos problemas digestivos derivan en problemas musculoesqueléticos"

"Igual que vamos al dentista o al médico de cabecera, deberíamos ir regularmente al fisioterapeuta; siempre mejoraremos la adaptación de nuestro cuerpo"

I. PELÁEZ

El portal digital sanitario "Doctoralia", con 88.040 profesionales y casi 30.000 centros médicos inscritos, ha reconocido a Alfonso Fernández-Nespral García (Gijón, 1980) como el segundo mejor fisioterapeuta de España, sólo por detrás del ganador, que ejerce en Manresa, por lo que es el referente de estas técnicas en Asturias. Tan sólo 17 fisioterapeutas de los 3.700 inscritos pasaron la criba de las valoraciones de los pacientes. Aquellos que lograron más de un 4.5 sobre 5 componen el elenco de nominados del que sale el ganador elegido por profesionales de la salud de alto nivel.

—¿Satisfecho?

—Muy contento. Es una manera de sentirte realizado a través de tus pacientes. Saber que ellos son fieles a confiarte su salud y con muy buenos resultados es para estar satisfecho.

—¿Cuánta gente precisa este servicio?

—Antes había menos afluencia de gente y ahora cada vez más. Mi experiencia es que empecé yo solo en 2006 y ahora somos una plantilla de once personas. Cada vez solicitan más nuestra ayuda para problemas de todo tipo, desde dolores de espalda, cervicalgias, golpes hasta traumatología de cualquier tipo. También para pitidos en los oídos, vértigo, e incluso vienen y preguntan "¿oye, tratáis éste?". Somos una figura más conocida y en la que la gente confía más.

—¿Qué abarca la fisioterapia?

—Podemos mejorar cualquier patología. En mi caso, trabajo sobre todo el tema digestivo, desde tensiones a nivel hepático, estómago... porque desde ahí se puede bloquear todo el diafragma, la zona torácica y surgir otros problemas. De otros problemas, muchos digestivos, vienen problemas musculoesqueléticos.

—¿Qué tiene que ver la depresión con el estado del cuerpo?

—Relaciono las vértebras con problemas emocionales. La dorsal 9 está relacionada con el abandono



Alfonso Fernández-Nespral, en su clínica en Gijón. | MARCOS LEÓN



Los casos de bebés con insomnio son comunes, pero con pocas sesiones hay buenos resultados

Hay que saber integrar en nuestra forma de trabajar los remedios caseros, son cultura popular

o la separación. Alguien que viene de sufrir una pérdida tendrá afectada esa vértebra y se sentirá más cansado. La dorsal 8 está relacionada con la pérdida de motivación. Y la dorsal 1, sentirte ahogado, es el miedo de perder algo o a alguien o miedo a tu entorno, y en función de cómo lo hagas tu cuerpo va a sufrir. A cada uno le afectan unas cosas y su cuerpo va a somatizarlo.

—¿Qué perfil de pacientes predomina?

—Viene de todo. De mayores a bebés, con cólicos, deformaciones craneales, nerviosismo e insomnio que son muy comunes.

—¿Cómo trabaja con bebés?

—En pocas sesiones hay unos resultados espectaculares. Desarrollas una percepción especial en las

manos y trabajas las tensiones a nivel craneal, digestivo, sacra, y eso hace que el niño esté con un comportamiento alterado y empieza a dar golpes, como que tiene tensiones. Al no poder hablar, llora o patatea, pero vemos que el tejido te responde y te lleva a la zona donde está cerrada o bloqueada. Trabajas y equilibras para que todo tenga un movimiento sincrónico. A raíz de ahí mejora. En varias sesiones, porque tampoco esto es Lourdes.

—¿Qué miedos tiene un bebé?

—Tiene que afrontar un embarazo que, si es traumático para la madre, también lo será para el bebé. Si la madre sufre una caída o una pérdida de alguien que le afecta emocionalmente, el bebé tenderá a generar unas tensiones internas que

se verán reflejadas. También puede ser en un parto largo, con vuelta de cordón o de dificultades al pasar por un canal pequeño de parto. Si el cráneo, bastante maleable, no pasa por ese canal, se va a cabalgar un hueso sobre otro para permitir el paso. Eso, si no lo tratas, atente a las consecuencias. Desde el primer día podemos tratar a un bebé, por eso digo que no hay una edad para ir al fisioterapeuta ni al osteópata. Simplemente saber abordar a cada persona en cada etapa de su vida.

—Del mismo modo que la gente va regularmente al médico de cabecera o al dentista, ¿sería conveniente que acudieran al fisioterapeuta?

—Sin lugar a dudas. Para mí es más importante, incluso, porque siempre vamos a mejorar la adaptación del cuerpo. Es importante mantener una "ITV". Somos máquinas, tenemos un mecanismo y debemos cuidarlo día a día. Más vale un gramo de prevención que un kilo de curación.

—¿Somos cuidadosos con nuestro propio cuerpo?

—No. Cuando hacemos otra actividad olvidamos mantener una buena ergonomía. Delante del ordenador nos sentamos mal; en lugar de con la espalda en el respaldo, nos sentamos más adelante. Muchas veces las empresas no colaboran con esto. Habría que revisararlo, poner un reposapiés y reposamuñecas, el ordenador a una altura adecuada. Esto lleva a que la gente rinda menos y esté más contracturada. Los hábitos alimenticios también influyen en los bloqueos que se pueden generar en la columna. Todo está relacionado.

—¿Nadar es bueno?

—Nadar está fenomenalmente bien visto por todo el mundo, pero yo no nado porque no me gusta. Nadar bien es beneficioso si tienes una buena técnica y un profesional que te oriente, si no acaban aquí todos en la clínica.

—¿Está de moda hacer pilates.

—A todo el mundo le viene bien pilates, pero hay que personalizarlo. Clases semiprivadas, de hasta cinco personas, para que el instructor pueda estar pendiente de la postura de cada uno.

—¿Qué le parecen los curanderos y sus remedios caseros?

—Hay muchas cosas que valen y lo desconocemos. Hay curanderos y tuercehuesos que hacen técnicas parecidas sin haber estudiado. Hay que darle la importancia que tiene y saber integrarlo en nuestra manera de trabajar porque es cultura popular. Igual que el bálsamo del tigre tiene sus beneficios. No hay que decir no a las cosas, pruébalas.

Club La Nueva España de Gijón

Director del Club:
Luis Miguel Piñera
clubprensagijon@lne.es

Sala cultural de Cajastur Monte de Piedad (plaza del Monte de Piedad, número 2) ENTRADA LIBRE

Lunes, 12 de diciembre de 2016

20.00 horas

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

"LA CURUXA. ACTIVIDADES 2017"

La Agrupación Deportiva "La Curuxa", con sede en La Calzada y fundada hace ahora veintinueve años, es uno de los más activos colectivos montañeros de Asturias. Desde hace dos décadas edita una publicación anual donde se describen con textos, planos y fotografías en color las excursiones a realizar en la temporada. Se presenta ahora el libro correspondiente a las salidas colectivas previstas para el año 2017, dos al mes más alguna extra, y además se proyectarán y comentarán muchas de esas imágenes y las características de las excursiones programadas. Interviene Alberto Blanco Alonso, presidente de La Curuxa.

Jueves, 15 de diciembre de 2016

20.00 horas

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

"SITE ECHAN LA MANO AL CUELLO, ENCONTRARÁN LA SOGA", de David González

Poeta de culto a nivel nacional es David González. Pero nació en San Andrés de los Tacones, y anda por aquí y por allá, y vive en Gijón. Nos muestra en todos sus libros una intensa militancia con el compromiso y con la realidad; más compromiso incluso que con la propia poesía. La colección de poemas que componen "Si te echan la mano al cuello, encontrarán la sogá" se coronan con un relato final, y son la tercera parte de sus cuadernos "Los que viven conmigo". El libro está editado por Ediciones Letour1987 e intervienen en el acto de presentación, además del autor, la poeta Ana Vega y también la actriz Laura Mata y el actor Fernando Marrot, que interpretarán cada poema de David González.