

VITA

clinalgia

PORQUE UNA VIDA CON DOLOR NO ES VIDA



ACTUALIDAD · REPORTAJE

¿LA PRIMAVERA LA SANGRE ALTERA?

CLINALGIA: TU ALTERNATIVA AL DOLOR CRÓNICO

Es un honor para nuestro equipo presentar nuestra revista "VITA". Este proyecto nace con el objetivo de reflejar nuestra misión y pasión por mejorar la calidad de vida de las personas que sufren de dolor crónico, apostando por la medicina integrativa, la ozonoterapia y la investigación científica.

En Clinalgia, somos un referente en el tratamiento del **dolor crónico**, combinando más de 25 años de experiencia con tecnología avanzada y un **enfoque multidisciplinar** centrado en el paciente. Nuestra misión es clara: **ofrecer soluciones innovadoras y no invasivas para aliviar el dolor y promover el bienestar y mejorar la calidad de vida de las personas que padecen algún tipo de dolor crónico.**

Contamos con un equipo de **profesionales médicos de diferentes especialidades, incluyendo nutricionistas, reumatólogos, odontólogos... (y seguimos creciendo)**. Nuestro objetivo es abordar el dolor desde su origen y ofrecer la experiencia de estos profesionales para proporcionar tratamientos personalizados y eficaces.

La **ozonoterapia es uno de los pilares fundamentales de nuestra práctica clínica** y el eje de muchos de nuestros estudios científicos. Nuestra colaboración con instituciones como la **Universidad de Granada** y la **UCAM**, así como nuestra presencia en los foros más importantes a nivel internacional en el campo de la ozonoterapia y la medicina integrativa, nos permite seguir avanzando en terapias que marcan la diferencia en la vida de nuestros pacientes.

En esta revista, encontrarás lo último en medicina del dolor, historias inspiradoras y un recorrido por nuestros tratamientos más innovadores. En Clinalgia, **trabajamos cada día para transformar el dolor en esperanza y ganas de vivir.**

**GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS.
JUNTOS, AVANZAMOS HACIA UNA VIDA SIN DOLOR.**



¿LA PRIMAVERA LA SANGRE ALTERA?

Refuerza tu sistema inmunológico con ozonoterapia

La primavera es una de las estaciones más esperadas del año: días soleados, temperaturas agradables y ganas de salir a comerse el mundo. Sin embargo, para muchas personas, también marca el inicio de una temporada de molestias debido a las alergias primaverales. La llegada del polen y otros alérgenos puede desencadenar síntomas como estornudos, congestión nasal y picazón en los ojos. Pero no te preocupes, en Clinalgia tenemos una solución natural y eficaz para ayudarte a disfrutar de la estación sin los molestos efectos de la alergia: la ozonoterapia.

¿Qué es la alergia de primavera?

La alergia primaveral es una reacción del sistema inmunológico a los alérgenos que se liberan al aire durante la temporada de polinización, principalmente el polen. Cuando los alérgenos entran en contacto con las membranas mucosas, como las de la nariz y los ojos, el cuerpo responde generando inflamación, lo que origina los síntomas típicos de las alergias. Es una temporada que afecta a millones de personas y puede interferir en su calidad de vida.

Ozonoterapia al rescate

La ozonoterapia es una terapia natural que utiliza el ozono médico para ayudarte a:

Reducir la inflamación: el ozono tiene un potente efecto antiinflamatorio que ayuda a aliviar la congestión nasal y la inflamación en las vías respiratorias, un síntoma común en las alergias.

Fortalecer el sistema inmunológico: el ozono estimula la actividad de los glóbulos blancos, mejorando la respuesta del cuerpo ante los alérgenos y reduciendo su impacto.

Mejorar la oxigenación: el tratamiento favorece la circulación sanguínea y permite que el oxígeno llegue de manera más eficiente a las células, restaurando la vitalidad y combatiendo la fatiga.

Modulación del sistema inmunológico → Equilibra la respuesta ante los alérgenos.

Efecto antiinflamatorio → Reduce la congestión y la inflamación en las vías respiratorias.

Acción antioxidante → Disminuye el estrés oxidativo y la sensibilidad alérgica.

Regeneración celular → Favorece la reparación de tejidos y fortalece las defensas.

Reducción de síntomas → Menos estornudos, congestión y fatiga.

Prevención de crisis alérgicas → Disminuye la frecuencia e intensidad de las reacciones alérgicas.



¿POR QUÉ SENTIMOS DOLOR Y CÓMO ENFRENTARLO?

El dolor es una experiencia compleja y única para cada persona. Aunque a menudo lo vemos como una señal de alerta de que algo no está funcionando bien en nuestro cuerpo, el dolor también puede ser un reto persistente, especialmente cuando se vuelve crónico.

El dolor es una señal que no debe ignorarse. Aunque el dolor crónico puede ser un desafío, existen formas de enfrentarlo y continuar con una vida activa y plena, siempre con el apoyo de especialistas y una red de apoyo sólida.

En la vida cotidiana, el dolor actúa como una alarma que nos avisa de posibles daños o problemas. Sin embargo, no todas las alarmas son precisas. A veces, el sistema de alerta falla y envía señales de dolor incluso cuando no hay una lesión visible o un problema identificable, lo que genera una sensación de malestar constante.

Dolor crónico

El dolor crónico, ese que persiste durante semanas o incluso años, puede cambiar drásticamente la vida de quienes lo padecen. Algunas personas, incluso con la misma enfermedad o lesión, pueden sentir el dolor de manera muy diferente: para algunos, es leve, mientras que para otros se convierte en un tormento. Además de afectar la salud física, el dolor crónico tiene un impacto emocional y social, llevando a muchas personas al aislamiento, la depresión y la pérdida de calidad de vida.

Es importante destacar que, aunque la enfermedad que causa el dolor no siempre tiene cura, existen tratamientos que pueden ofrecer alivio. La medicina ha avanzado en el manejo del dolor crónico, y hoy en día hay especialistas y unidades dedicadas exclusivamente a este tipo de problemas. Estas unidades no solo se centran en el tratamiento físico, sino también en los aspectos psicológicos que conlleva el dolor prolongado.

Abordar el dolor desde un enfoque multidisciplinar

Es necesario abordar el dolor crónico desde un enfoque holístico porque este tipo de dolor no solo afecta al cuerpo, sino también a la mente y al bienestar emocional y social de la persona. Un enfoque holístico reconoce la complejidad del dolor crónico, considerando todos los factores que influyen en la experiencia del dolor, como los aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales.

En Clinalgia, por ejemplo, llevamos casi 30 años abordando el dolor crónico desde un punto de vista multimodal. ¿Y qué quiere decir esto? Pues que aquí

encontrarás multitud de especialistas médicos para tratar tu dolor crónico: anestesiólogos, neurólogos, reumatólogos, traumatólogos, fisioterapeutas, psiquiatras, nutricionistas, estomatólogos.

La importancia de mantener una vida activa

El compromiso personal también es esencial para manejar el dolor. Mantenerse activo, realizar ejercicio moderado, cuidar la postura y mantener una red social activa son estrategias que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida. A veces, pequeños cambios, como modificar tareas en el trabajo o encontrar nuevas actividades recreativas, pueden marcar una gran diferencia.

Finalmente, es crucial contar con una relación honesta y de confianza con el médico tratante. Aunque el camino hacia el alivio del dolor puede ser largo y frustrante, la colaboración entre el paciente y los profesionales de la salud es clave para encontrar el tratamiento adecuado. Y es importante recordar que, en la búsqueda de soluciones, siempre debemos ser cautelosos con tratamientos no regulados que prometen curas milagrosas, ya que pueden empeorar la situación.



LA CARRERA TERRY FOX: EL LEGADO DE UN HÉROE POR LA INVESTIGACIÓN MÉDICA

La historia de Terry Fox es un ejemplo eterno de valentía, determinación y fe en el poder de la investigación científica.

T H E
 2 0 0 3
 T E R R Y
 F O X
 R U N



@terryfoxfoundation

Este joven canadiense, diagnosticado con osteosarcoma a los 18 años, se enfrentó a la amputación de su pierna derecha. En lugar de rendirse ante las circunstancias, canalizó su lucha personal en una causa global: recaudar fondos para la investigación del cáncer.

En 1977, Terry Fox fue diagnosticado con osteosarcoma, un cáncer óseo agresivo que le llevó a la amputación de su pierna derecha y a un intenso tratamiento de quimioterapia. Durante su recuperación, descubrió que los avances médicos recientes habían incrementado la tasa de supervivencia del 15 % al 50 %. Este dato lo impactó profundamente, despertando en él una firme convicción sobre la importancia de la investigación contra el cáncer, una visión que más tarde se convertiría en el motor de su inspirador "Maratón de la Esperanza".

El 'Maratón de la Esperanza'

Tres años después, con una pierna protésica y una convicción inquebrantable, Terry emprendió el 'Maratón de la Esperanza', un reto que consistía en correr a través de Canadá, desde la costa este hasta la oeste. Su meta era ambiciosa: recaudar un dólar por cada ciudadano canadiense, en total 24 millones de dólares, para financiar la investigación del cáncer.

Cada mañana, Terry corría el equivalente a un maratón completo, 42 kilómetros diarios, bajo la lluvia, el calor y el viento. Su esfuerzo resonó profundamente en la población canadiense y, con el tiempo, en el mundo entero.

Un legado imperecedero

Aunque su carrera se vio interrumpida en Thunder Bay, Ontario, después de recorrer más de 5.000 kilómetros, debido a la reaparición del cáncer, su impacto ya era imborrable. Terry falleció en 1981, pero su legado continúa vivo.

Desde entonces, la Carrera Terry Fox se celebra anualmente en más de 60 países. Este evento no competitivo ha recaudado más de 850 millones de dólares para la investigación del cáncer, cumpliendo el sueño de Terry de contribuir al avance médico que podría salvar vidas en el futuro.

La investigación como pilar fundamental

Para Terry, el reto no era solo personal, sino una declaración de la importancia de la investigación científica. Él entendía que solo a través del conocimiento y el avance médico sería posible cambiar el destino de miles de personas que enfrentan esta enfermedad.

Su historia es un recordatorio de que cada esfuerzo, por pequeño que parezca, tiene el poder de inspirar grandes cambios. Hoy, la Carrera Terry Fox simboliza la unión de comunidades globales en torno a un objetivo común: erradicar el cáncer a través de la investigación y la esperanza.

Terry Fox no solo corrió para recaudar fondos, sino para mostrar al mundo lo que la determinación y el compromiso pueden lograr. Su legado nos invita a creer en el poder de la ciencia y en nuestra capacidad de transformar los retos más grandes en historias de esperanza y cambio.



© Gail Harvey



JUAN ANTONIO PÉREZ, «CHIKI», ATLETA PROFESIONAL

«La ozonoterapia me devolvió a la élite del deporte»

En 2014 Chiki experimentó, tras una grave lesión en la rodilla que amenazó con truncar su prometedora trayectoria, un resurgimiento en su carrera deportiva. El fondista español encontró en los tratamientos con ozonoterapia del Doctor Javier Hidalgo (Clinalgia) la clave para recuperar su forma física y alcanzar nuevas metas. En esta entrevista, "Chiki" nos revela cómo el ozono médico le permitió volver a competir al más alto nivel y convertirse en uno de los mejores fondistas de Europa.



“Chiki”, has tenido una carrera marcada por grandes éxitos y también por momentos difíciles. ¿cómo describirías tu evolución como atleta desde tus inicios hasta la actualidad?

Mi carrera ha sido un constante aprendizaje y superación. Desde mis inicios, siempre he sentido una gran pasión por el atletismo y he trabajado incansablemente para alcanzar mis metas. En las categorías inferiores, tuve la suerte de cosechar grandes éxitos, representando a España en campeonatos mundiales y europeos. Sin embargo, cuando di el salto a la categoría absoluta, me enfrenté a una lesión de rodilla que me apartó de las pistas durante dos años. Fue un momento muy duro, en el que llegué a pensar que quizás no podría volver a correr al mismo nivel.

Tal y como dices, esta lesión estuvo a punto de apartarte del atletismo. ¿Cómo fue ese periodo y qué te llevó a buscar alternativas como la ozonoterapia?

Fue un momento muy oscuro en mi carrera. La lesión de rodilla me causó una frustración enorme, ya que me impedía hacer lo que más amaba: correr. Pasé por un proceso de duelo, viendo cómo mis sueños de seguir compitiendo al más alto nivel se veían cada vez más lejanos. Los primeros meses fueron los más difíciles. El dolor era constante y la incertidumbre sobre mi recuperación me llenaba de ansiedad.

Después de consultar a numerosos especialistas y probar diferentes tratamientos convencionales sin resultados satisfactorios, me sentía desesperado. Fue en ese momento cuando un amigo me habló del doctor Javier Hidalgo y sus tratamientos de ozonoterapia. Al principio, fui bastante escéptico, ya que había probado tantas cosas sin éxito. Sin embargo, la desesperación me llevó a intentarlo. La idea de poder volver a correr me motivó a buscar cualquier alternativa, por remota que pareciera. Y funcionó.

¿Puedes describirnos cómo fue tu primer contacto con Clinalgia y qué expectativas tenías?

Recuerdo que llegué a la clínica con muchas dudas y pocas expectativas. Después de tantos tratamientos fallidos, había perdido la esperanza de volver a correr. Sin em-



Lo que más me ayudó a recuperar mi forma física fue la combinación de la ozonoterapia con un entrenamiento específico y gradual.

bargo, el equipo de Clinalgia, especialmente Javier, me recibió con mucha profesionalidad y empatía. Me explicaron con detalle el tratamiento con ozonoterapia y cómo podría beneficiarme.

Mis expectativas eran bajas, pero esperaba al menos encontrar algún alivio del dolor. Nunca imaginé que la ozonoterapia pudiera ser tan efectiva. Estaba preparado para un largo proceso de rehabilitación, pero los resultados fueron mucho más rápidos de lo que esperaba.

¿Cuál fue el punto de inflexión en tu recuperación? ¿Qué te hizo sentir que estabas volviendo a ser el atleta que eras antes?

Recuerdo que después de unas pocas sesiones, el dolor que llevaba arrastrando durante tanto tiempo comenzó a disminuir de manera significativa. Fue una sensación increíble, como si poco a poco mi cuerpo estuviera recuperando la energía y la fuerza que había perdido.

Lo que realmente me hizo sentir que estaba volviendo a ser el atleta que era antes fue cuando el doctor Javier Hidalgo, tras sólo unas pocas sesiones, me autorizó a comenzar a correr de nuevo. Al principio sentía cierto miedo, pero con cada kilómetro que recorría, mi confianza iba creciendo.

Creo que lo que más me ayudó a recuperar mi forma física fue la combinación de la ozonoterapia con un entrenamiento específico y gradual. Gracias a este tratamiento y al apoyo de mi equipo, pude volver a competir al más alto nivel y alcanzar metas que creía imposibles.

¿En qué consistía tu tratamiento con ozonoterapia y cómo te sentías después de cada sesión?

El doctor Javier Hidalgo me explicó que el ozono tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas que ayudan a regenerar los tejidos dañados.

Durante las sesiones, me aplicaba ozono directamente en la zona afectada, es decir, en mi rodilla. Sentía una pequeña punzada, pero nada insoportable. Además de la aplicación directa de ozono, también me realizaban sesiones de fisioterapia para complementar el tratamiento. La combinación de ambas terapias fue fundamental para mi recuperación.

La verdad es que noté una mejora significativa en mi movilidad y una disminución del dolor. Me sentía más relajado y con una sensación de bienestar general. Conforme avanzaban las sesiones, me daba cuenta de que mi rodilla cada vez estaba más fuerte y que podía realizar actividades que antes me resultaban imposibles.

¿Cómo ha influido la ozonoterapia en tu rendimiento deportivo a largo plazo?

Gracias a este tratamiento, he podido recuperar completamente mi rodilla y volver a entrenar con la intensidad que necesito para competir al más alto nivel. Siempre lo digo: Javier y Clinalgia me salvaron. Gracias a ellos, pude recuperarme y volver a la élite del deporte.



NUTRICIÓN INTEGRATIVA: LA CLAVE PARA ALIVIAR EL DOLOR CRÓNICO

El dolor crónico es una de las condiciones de salud más complejas y debilitantes que afectan a millones de personas en todo el mundo. A menudo, trastornos como la fibromialgia, las cefaleas o el dolor en las articulaciones no solo limitan la movilidad, sino que también repercuten gravemente en la calidad de vida, causando un desgaste emocional y físico constante. Sin embargo, en Clinalgia, hemos descubierto que la nutrición integrativa juega un papel esencial en el tratamiento y manejo del dolor crónico.

GABINETE DE NUTRICIÓN Y PSICONEUROINMUNOLOGÍA (PNI)

La nutrición integrativa no solo se basa en qué alimentos consumes, sino también en cómo otros factores, como el estrés, las emociones o los desequilibrios hormonales, pueden influir en tu bienestar general. En Clinalgia, buscamos identificar y reducir la inflamación de bajo grado, uno de los principales desencadenantes del dolor crónico. A través de planes nutricionales personalizados, nuestros expertos abordan las necesidades individuales de cada paciente, ayudando a restaurar el equilibrio del cuerpo y proporcionando alivio frente a dolores persistentes.

Tratamos la causa, no solo los síntomas

En nuestra clínica, adoptamos un enfoque multidisciplinar, trabajando de manera integral para tratar no solo los síntomas, sino también las causas subyacentes del dolor crónico. En nuestro Gabinete de Nutrición Integrativa y Psiconeuroinmunología (PNI), creemos que el cuerpo es un sistema interconectado, y los desequilibrios en una parte pueden desencadenar problemas en otras áreas, como el dolor y la inflamación.

Una dieta adecuada puede ayudar a reducir la inflamación, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la respuesta del cuerpo ante el dolor.

Un ejemplo ilustrativo de cómo los desequilibrios en los sistemas del cuerpo pueden interconectarse y desencadenar problemas como dolor e inflamación lo encontramos en situaciones de estrés crónico. El estrés prolongado activa el sistema nervioso, lo que puede alterar la función del sistema inmunológico y endocrino. Este desequilibrio puede llevar a una mayor producción de sustancias inflamatorias, como las citoquinas, que aumentan la inflamación en el cuerpo. Por ejemplo, una persona que enfrenta niveles elevados de estrés y ansiedad puede experimentar un aumento en el dolor muscular, las cefaleas o las molestias articulares, ya que el sistema inmunológico está respondiendo de manera desproporcionada, provocando una inflamación generalizada.

En Clinalgia, utilizamos la Psiconeuroinmunología (PNI) para abordar estos desequilibrios. Mediante un enfoque integral, podemos restablecer la armonía entre los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino, ayudando a reducir la inflamación y el dolor. A través de estrategias personalizadas, como cambios en la dieta, la gestión del estrés y terapias físicas, buscamos aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

¿Somos lo que comemos?

Desde Clinalgia lo afirmamos rotundamente. La alimentación juega un papel fundamental en nuestra salud, ya que lo que ingerimos afecta directamente a nuestro cuerpo y bienestar. En el caso del dolor crónico, una dieta adecuada puede ayudar a reducir la inflamación, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la respuesta del cuerpo ante el dolor. Optar por alimentos antiinflamatorios y evitar aquellos que favorecen la inflamación y el estrés oxidativo puede marcar la diferencia. En nuestra clínica,

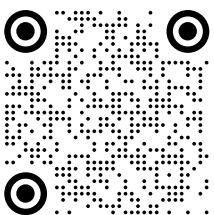
creemos que una nutrición integrativa, personalizada según las necesidades de cada paciente, es clave para restaurar el equilibrio y mejorar la calidad de vida.



**¿Quieres saber más de nuestro Gabinete de Nutrición?
Pide tu cita en el
968 28 16 25**

AUTOHEMOTERAPIA CON OZONO MÉDICO

La autohemoterapia con ozono no solo aporta grandes beneficios en el tratamiento de diversas dolencias, sino que también puede utilizarse como una herramienta para el mantenimiento de la salud, ayudando a mejorar la circulación, fortalecer el sistema inmunológico y potenciar la energía celular. Un enfoque natural que busca optimizar el funcionamiento del organismo y prevenir el desgaste asociado al estrés y el envejecimiento.



La autohemoterapia con ozono es una técnica preventiva que se lleva a cabo a través de la extracción de una mínima cantidad de sangre del paciente para combinarla con oxígeno y ozono médico.

Posteriormente, esta sangre ozonizada se reintroduce de inmediato en el cuerpo del paciente. La autohemoterapia puede ser «menor» o «mayor».

La autohemoterapia menor se diferencia de la mayor por la cantidad de sangre que se utiliza y la forma de aplicarla.

Se extrae una menor cantidad de sangre del paciente (2-10 ml) que se combina con ozono en una proporción específica. Se inyecta por vía intramuscular, generalmente en los glúteos.

En cambio, el autohemo mayor es la vía por excelencia para aplicar dosis suficientes para obtener efectos sistémicos en múltiples enfermedades, porque permite un amplio rango de dosificaciones.

Se extraen unos 100-150 ml de la sangre del paciente en un sistema cerrado estéril desechable que se trata con ozono médico y después se retransfunden inmediatamente.

Autohemoterapia ¿en qué consiste?

Esta práctica tiene como resultado la mejora en la oxigenación de los tejidos y ofrece notables efectos antiinflamatorios dentro del cuerpo.

La autohemoterapia, que se aplica siguiendo un protocolo sanitario establecido desde hace décadas, no conlleva ningún dolor para el paciente, quien sólo sentirá una punzada similar a una simple extracción de sangre.

La ozonoterapia sistémica se utiliza en múltiples especialidades y consiste en la administración de la mezcla de gases fundamentalmente mediante dos vías: la autohemoterapia y la insuflación rectal.

Los beneficios de la autohemoterapia con ozono son diversos, ya que además de potenciar la energía y la circulación, alivia el dolor en lesiones específicas y fortalece el sistema inmunológico en general, contribuyendo a la salud integral del paciente.

Las sesiones suelen durar entre 45 y 50 minutos.

Principales beneficios:

Modulación del sistema inmunológico

→ Ayuda a equilibrar la respuesta inmune, útil en enfermedades autoinmunes y alergias.

Efecto antiinflamatorio

→ Reduce la inflamación en afecciones como artritis, fibromialgia y dolor crónico.

Oxigenación celular

→ Mejora la circulación sanguínea y el transporte de oxígeno a los tejidos.

Propiedades antioxidantes

→ Combate el estrés oxidativo, retrasando el envejecimiento celular.

Efecto antimicrobiano

→ Actúa contra bacterias, virus y hongos, fortaleciendo el sistema inmune.

Regeneración celular

→ Favorece la cicatrización y recuperación en enfermedades degenerativas.

Para qué se aplica:

Dolor crónico y enfermedades inflamatorias

→ (artrosis, artritis, fibromialgia).

Patologías autoinmunes

→ (lupus, esclerosis múltiple).

Fatiga crónica y fibromialgia

→ Reduce el cansancio y mejora la vitalidad.

Inmunomodulación

→ Ayuda en enfermedades recurrentes y alergias.

Medicina deportiva

→ Acelera la recuperación y mejora el rendimiento.



**CUIDANDO TU
ALIMENTACIÓN
CUIDAMOS
TU SALUD**

clinalgia
GABINETE DE
NUTRICIÓN

**¡TRANSFORMA
TU SALUD CON
CLINALGIA!**

**Si sufres de dolor
crónico te invitamos
a conocer cómo la
Nutrición Integrativa y
la PNI pueden ayudarte
a recuperar tu
equilibrio y bienestar.**

clinalgia

MEDICINA DEL DOLOR CRÓNICO
Ozonoterapia

**MÁS DE 25 AÑOS
REVOLUCIONANDO
EL CUIDADO DE LA SALUD**

Avenida Libertad 3
30009 Murcia (España)
968 281 625
administracion@clinalgia.com
www.clinalgia.com

