



Fisioterapia Najarro

Nutrición • Ejercicio • Psicología

SALUD INTEGRAL

CONQUISTA TU SALUD



**MÉTODO
NAJARRO**



**ENTIENDE
QUÉ OCURRE**



**ACTÚA
CON CRITERIO**



**CONQUISTA
TU SALUD**

Tu salud más allá de tus síntomas

Cuando acudes a nosotros, buscas aliviar un dolor, superar una limitación o prevenir futuros problemas de salud. Los síntomas son solo una parte de lo que ocurre en tu cuerpo.

En su aparición y evolución pueden influir diferentes factores:



TU FUNCIÓN

Qué actividades te resultan difíciles y qué capacidades necesitas recuperar o mejorar.



TUS HÁBITOS

Cómo influyen tu actividad física, alimentación, descanso y estilo de vida en tu salud.



TU PUNTO DE PARTIDA

Valoramos tus capacidades actuales para establecer objetivos y el tratamiento.

SALUD INTEGRAL: UNA RESPUESTA A TUS NECESIDADES

Para abordar estos factores de forma coordinada, hemos creado **Salud Integral**: un modelo que integra diferentes especialidades para identificar tus necesidades y establecer un plan adaptado a tus objetivos.

Diferentes especialistas Una atención coordinada

Partimos de lo que quieres conseguir: volver a entrenar, trabajar sin limitaciones o recuperar una actividad importante para ti.

A partir de ese objetivo, coordinamos a los profesionales que pueden ayudarte, aprovechando los conocimientos de cada especialidad.



UN OBJETIVO COMPARTIDO

Una especialidad puede ayudarte con los síntomas pero muchas veces no es suficiente para restaurar tu salud.

ELEGIMOS ESPECIALIDADES

Identificamos qué profesionales pueden ayudarte, qué puede aportar cada uno y cuándo es conveniente su participación.

CONOCER EQUIPO →

CADA PROFESIONAL APORTA SU MIRADA

Cada área de nuestra clínica aporta conocimientos específicos para abordar diferentes aspectos de tu salud. Según tus necesidades y objetivos, combinamos aquellas que pueden ayudarte.



FISIOTERAPIA

Comprendemos los síntomas relacionando la anatomía y su función.

EJERCICIO

Desarrollamos fuerza, tolerancia y capacidad para tu día a día.



NUTRICIÓN

Abordamos alimentación y hábitos que influyen en tu salud.

PSICOLOGÍA

Trabajamos estrés, miedo y barreras conductuales.



CONOCER SALUD INTEGRAL →

Tu proceso, paso a paso para conquistar tu salud

Organizamos tu atención en un proceso personalizado que evoluciona según tus necesidades y los objetivos que queremos alcanzar contigo.



01 • ENTENDER Y VALORAR

Escuchamos qué te ocurre, cómo te afecta y qué quieres conseguir. Realizamos las pruebas y mediciones necesarias para conocer tu punto de partida.

02 • DEFINIR TU PLAN

Establecemos objetivos contigo y elegimos qué intervenciones y especialistas pueden ayudarte, explicándote qué aporta cada uno.

03 • RECUPERAR Y CONSTRUIR

Abordamos tus limitaciones y desarrollamos progresivamente las capacidades necesarias para recuperar tus actividades.

**Dolor
Limitación**



ENTENDER

MEDIR

ACTUAR

ADAPTAR



**Capacidad
Autonomía**

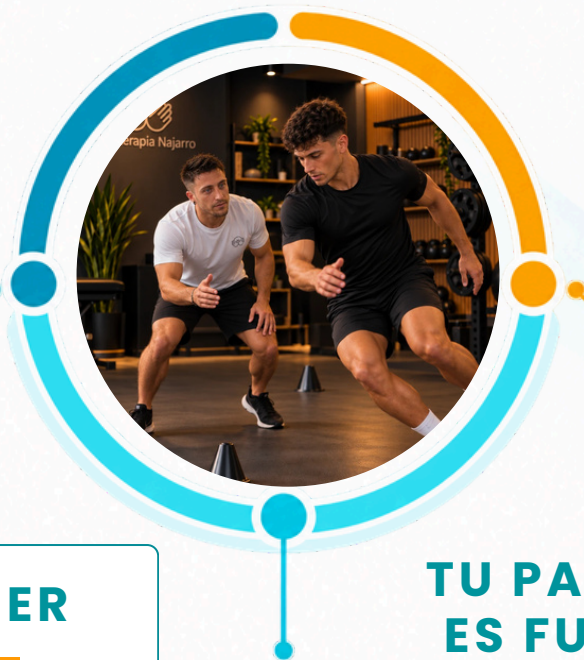
CONOCER EL MÉTODO →

Tu plan evoluciona contigo

Tus avances, tu experiencia y tus preferencias nos ayudan a decidir cómo continuar. Las especialidades pueden intervenir de forma simultánea o adquirir mayor protagonismo según tus necesidades.

RECUPERAR

Cuando existe dolor o limitación, priorizamos recuperar movimiento, función y capacidad para retomar tus actividades.



CONSTRUIR

Progresamos en fuerza, movilidad y tolerancia al esfuerzo para que puedas afrontar las exigencias de tu día a día.

MANTENER

Integramos la actividad física y los hábitos que te ayudan a mantener tus capacidades y cuidar tu salud a largo plazo.

TU PARTICIPACIÓN ES FUNDAMENTAL

Nosotros aportamos conocimiento, orientación y seguimiento. Tus objetivos, tu experiencia y tu implicación nos ayudan a adaptar las decisiones a tu realidad.

CONOCER CASOS REALES →

Un plan ajustado a tus necesidades

Nuestros programas de Salud Integral incluyen Fisioterapia y ejercicio grupal como base común. A partir de ahí, incorporamos la vía adecuada



EXPRESS

Para trabajar objetivos concretos en un periodo más corto, concentrando las intervenciones en las necesidades prioritarias.



360°

Permite desarrollar el plan durante más tiempo, progresar en las intervenciones y realizar ajustes según evolución.



MASTER

Mayor disponibilidad de sesiones para desarrollar el plan y mantener la continuidad.



RENDIMIENTO ACTIVO

Una propuesta de entrenamiento y nutrición centrada en desarrollar capacidad física.

TRES VÍAS A ELEGIR EN FUNCIÓN DE TUS OBJETIVOS:



COMBINADA

Integra ambas especialidades para trabajar tu condición física y alimentación.



ACTIVA

Trabaja el desarrollo de fuerza, movilidad y capacidad física con ejercicio adaptado.



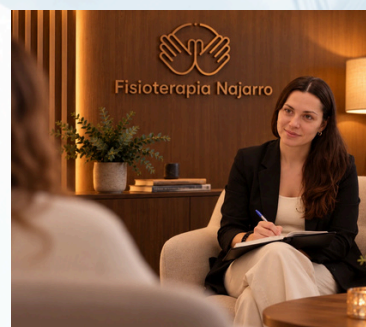
NUTRICIONAL

Prioriza la nutrición y los hábitos según tus necesidades y objetivos.

[VER TARIFAS →](#)

Un equipo que avanza contigo

Queremos que comprendas tu situación, participes en las decisiones y sepas qué estamos trabajando y por qué.



NUESTRO COMPROMISO CONTIGO



Te explicamos los objetivos de cada intervención, compartimos contigo los resultados y revisamos las decisiones según tu evolución.

AL CONSEGUIR TU OBJETIVO

Podrás continuar de forma autónoma, mantener tu actividad mediante ejercicio grupal o acudir a revisiones puntuales cuando las necesites.

CONQUISTA TU SALUD

— Escríbenos por WhatsApp y resolvemos tus dudas sin compromiso.



HABLEMOS DE TU PLAN →