

# Antonio Carmona

ANTONIOCARMONATERAPEUTA.ES

 @antoniocarmonaterapeuta

**Antonio Carmona**, fisioterapeuta con formación en osteopatía, kinesiología aplicada, RPG, nutrición ortomolecular, flora y estilo de vida. Máster en PNIc (Psico Neuro Inmunología clínica) por la Universidad de Salamanca. Docente en diferentes jornadas de nutrición, microbiota y suelo pélvico. Máster de osteopatía integrativa por la UCJC, certificación internacional 'embarazo activo'. Dirección médica en **Antonio Carmona Terapia Integrativa** con casi 20 años de experiencia.



© Antonio Carmona

«**Los mejores trucos de salud para evitar el envejecimiento prematuro son simples: buena alimentación, ejercicio regular, buena gestión del estrés y suplementos nutricionales, en especial el colágeno**»

**Antonio Carmona,**  
Fisioterapeuta, Osteópata y Nutricionista Ortomolecular

**La huella del confinamiento se refleja en nuestro aspecto exterior ¿Qué secuelas está dejando y dejará en cada uno de nosotros?**

Desde nuestro punto de vista hay gente que no hacía nada de ejercicio y la cuarentena ha sido la excusa ideal para moverse menos aún, aderezado además por un descuido en la alimentación que se convierte en un **cocktail desastroso entre las calorías adquiridas y**

**las quemadas**, aunque hay mucha gente que también procura cuidarse y hace clases online que le va a ayudar a mantener e incluso mejorar su aspecto exterior. Sin hablar de las secuelas de aquellos que han sido positivos con alguna secuela que especialmente haya afectado al pulmón y les deje dificultades para respirar y, por tanto, oxigenar menos, lo que conllevaría un plus de déficit de nutrientes que se harían visibles en la piel, entre otros tejidos. **Nuestra piel habla.**

### ¿Seremos más fuertes que nunca tras esta crisis?

Espero que un porcentaje de la gente así lo interprete, aunque no todo el mundo está abierto al cambio ni a asimilar el mensaje que nos llega con toda esta situación. **Un momento de cambio tan importante como el que estamos viviendo mermará a un grupo importante de gente, mientras que otro fortalecerá al grupo que esté dispuesto a asumir los cambios.** Como leí en algún lado: "si después de esta pandemia no somos más fuertes, es que no hemos aprendido nada de la vida".

### ¿Belleza es salud y viceversa?

Por supuesto, **la belleza siempre con salud.** La salud es parte de mi existencia, lo que me hace seguir creciendo para seguir ayudando a pacientes y alumnos, el pilar básico de la vida. Sin salud, muchos de los demás valores poco sirven. La belleza acompañada de salud adereza

**«Sin salud, muchos de los demás valores poco sirven. La belleza acompañada de salud adereza la felicidad sin duda, tanto la belleza interna como la externa, las dos son simbiotes, se necesitan la una a la otra y son clave para que la salud todavía tenga una importancia mayor»**



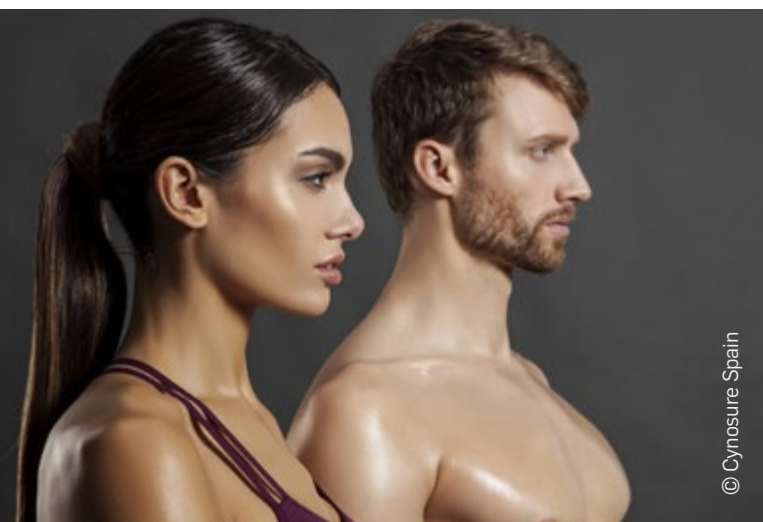
la felicidad sin duda, tanto la belleza interna como la externa, las dos son simbiotes, se necesitan la una a la otra y son clave para que la salud todavía tenga una importancia mayor.

### Rutinas de cuidado para sobrevivir a la cuarentena y a la post-cuarentena, empezando por la alimentación. ¿Qué alimentos no deben faltar en nuestra dieta y cuáles debemos evitar? ¿Recomiendas los suplementos?

Aconsejo **prescindir de lácteos, trigo (gluten en un porcentaje alto), azúcares, alcohol (salvo alguna excepción y tan solo introduciendo vino) y procurar no comer muchas carnes rojas.** En cuanto a lo más importante y que ya todos conocemos, **hay que comer mucha fruta y verdura variada de temporada, pescado, huevos y frutos secos;** hay algunos alimentos especialmente importantes como el **brócoli (I3C, DIM, SFN), el aguacate (filagrina) y las setas (por su aporte al sistema inmune).** En cuanto a **suplementación,** sin duda la **vitamina D3, la vitamina C, el Zinc y probióticos (algunos lactobacillus son responsables de generar IL10, citoquina antiinflamatoria útil para disminuir IL6, muy inflamatoria en Covid19)** son fundamentales, aunque podríamos hablar también de **vitamina A, reishi, selenio y lactoferrina.**

### Mantenernos en forma es ahora más importante que nunca. ¿Qué ejercicios y actividades recomiendas, y cada cuánto tiempo?

Yo recomiendo **actividad física a diario,** aunque si no es posible o no hay hábito, 3-4 días a la semana sería lo ideal. El ejercicio suelo individualizarlo en función de la forma física, la edad y sus hábitos. Es un tema a tratar con los especialistas en ejercicio físico y hoy en día hay una oferta **online** importante, aunque se debe elegir bien





porque no todo el mundo está lo suficientemente bien formado. **Tras la cuarentena, acudir a los centros de referencia -con sus medidas de higiene mediante- será clave, así como entrenar en espacios al aire libre y zonas verdes, sin duda. La actividad física es vital.**

### ¿Hay que alejarse de la sobrecarga de información y las fake-news?

Yo recomiendo siempre leer varios periódicos para no estar siempre bajo el mismo sesgo de opinión y sacar tus propias conclusiones. Evitar el consumo excesivo de información y sobre todo las noticias que sean negativas, más allá de sumar, en mi opinión, creo que restan, aunque sabiendo en cada momento la realidad.

**«No todo el mundo está abierto al cambio ni a asimilar el mensaje que nos llega con toda esta situación. Un momento de cambio tan importante como el que estamos viviendo mermará a un grupo importante de gente, mientras que otro fortalecerá al grupo que esté dispuesto a asumir los cambios. Como leí en algún lado: “si después de esta pandemia no somos más fuertes, es que no hemos aprendido nada de la vida”»**

### ¿Cómo hacemos para desconectar?

Lo más importante para mí es buscar, al menos una vez al día, un momento para meditar, hacer **mindfulness**, **yoga** o alguna actividad que me ayude a desconectar. En mi caso **cocinar, leer, pintar y hacer ejercicio** funcionan muy bien. Y hay una herramienta fundamental que estoy recomendando a mis pacientes: el **uso intermitente de los dispositivos móviles y pantallas**. Les pido que los pongan en **modo avión 1 o 2 veces al día** (¡y lo cumplan!).

### En insomnio se está apoderando de muchos de nosotros durante el confinamiento. ¿Tus tips para dormir bien?

**Cenar pronto, hacer ejercicio antes de las 17:00, evitar el café** y las bebidas con cafeína y teína desde las 16:00 y **evitar los dispositivos móviles** un buen rato antes de irse a dormir. Como ayuda extra, la **melatonina con triptófano** funciona muy bien en algunos casos.

### ¿Cómo gestionas la sobredosis de estrés? ¿Y la ansiedad?

**Respirando** (hipoxias e hipercapnias intermitentes), teniendo **contacto con zonas verdes** (ir a un bosque si es posible), y dando las gracias cada día por hacer lo que a uno le llena.

### ¿Pon un fisioterapeuta en tu vida?

Es una frase muy escuchada. **Pasamos de ser un artículo de lujo a un artículo de primera necesidad**. Hoy en día **somos clave para el bienestar de la sociedad**, y ahora más que nunca.

### ¿Qué servicios/tratamientos crees que serán más necesarios una vez finalice la cuarentena?

Sin duda **psicólogos, fisioterapeutas y gimnasios**. Van a ser clave al final de esta cuarentena, y desde nuestra práctica, la fisioterapia respiratoria va a ser fundamental para ayudar en las secuelas de este virus.

### ¿Qué es lo que más delata la edad bajo tu criterio: la arruga, la flacidez, la falta de luz, el sobrepeso?

Depende del paciente y del ejercicio que haga esa persona.

### Los mejores trucos de salud para evitar el envejecimiento prematuro.

Buena **alimentación**, ejercicio, buena **gestión del estrés** y **suplementos nutricionales**, en especial el colágeno.

### ¿Qué le dirías a una persona sedentaria que nunca ha hecho ejercicio? ¿Cómo la motivarías a empezar?

Explicándole lo que le puede ocurrir a nivel salud en un futuro si no se pone las pilas. Y le pondría en manos de un **profesional** para que compruebe los efectos positivos del **training**.

### El sol es necesario para que nuestro organismo produzca vitamina D ¿Cuánto tiempo de exposición solar es lo recomendado? ¿Y si no puedes salir?

**La vitamina D es clave**. Si no podemos salir hay que suplementar con 4000 IU de **vitamina D3 (cholecalciferol)** al día. Si hay exposición al sol en los meses de primavera- verano, depende de cada persona, pero hay una regla no escrita que dice: "exponete al sol y calcula el tiempo que tarda tu piel en ponerse roja. La mitad de ese tiempo serán tus necesidades diarias de vitamina D, y siempre al principio sin filtros solares" (lógicamente estamos hablando de unos minutos, nadie está hablando de que nos quememos y pongamos en riesgo nuestra salud).



### ¿Cómo estás gestionando este parón de cara a tu negocio? ¿Dónde podemos localizarte?

**Creciendo hacia la parte online y la formación-docencia**, pero la parte física que implican la fisioterapia y la osteopatía es complicada sin contacto. Empezamos ya en consulta con todas las medidas oportunas. Podéis localizarnos en nuestra web [www.antonio-carmona-terapeuta.es](http://www.antonio-carmona-terapeuta.es), en la propia consulta (Menorca, 16) o a través de nuestras redes sociales @Antonio Carmona Terapia Integrativa.

### ¿Cómo crees que será el futuro de los fisioterapeutas? ¿Qué medidas estáis/vais a tomar?

Nuestro volumen de trabajo estará mermado durante un buen tiempo. Las **máximas medidas de higiene con EPI's, la desinfección con cada paciente y test del personal serán claves**. Aun así, habrá compañeros de ejercicio libre que no podrán asumir los gastos con los que lidiamos y habrá muchos despidos en los próximos tiempos. ¡Saldremos de esta! ■

ANTONIOCARMONATERAPEUTA.ES |  @antonio-carmona-terapeuta