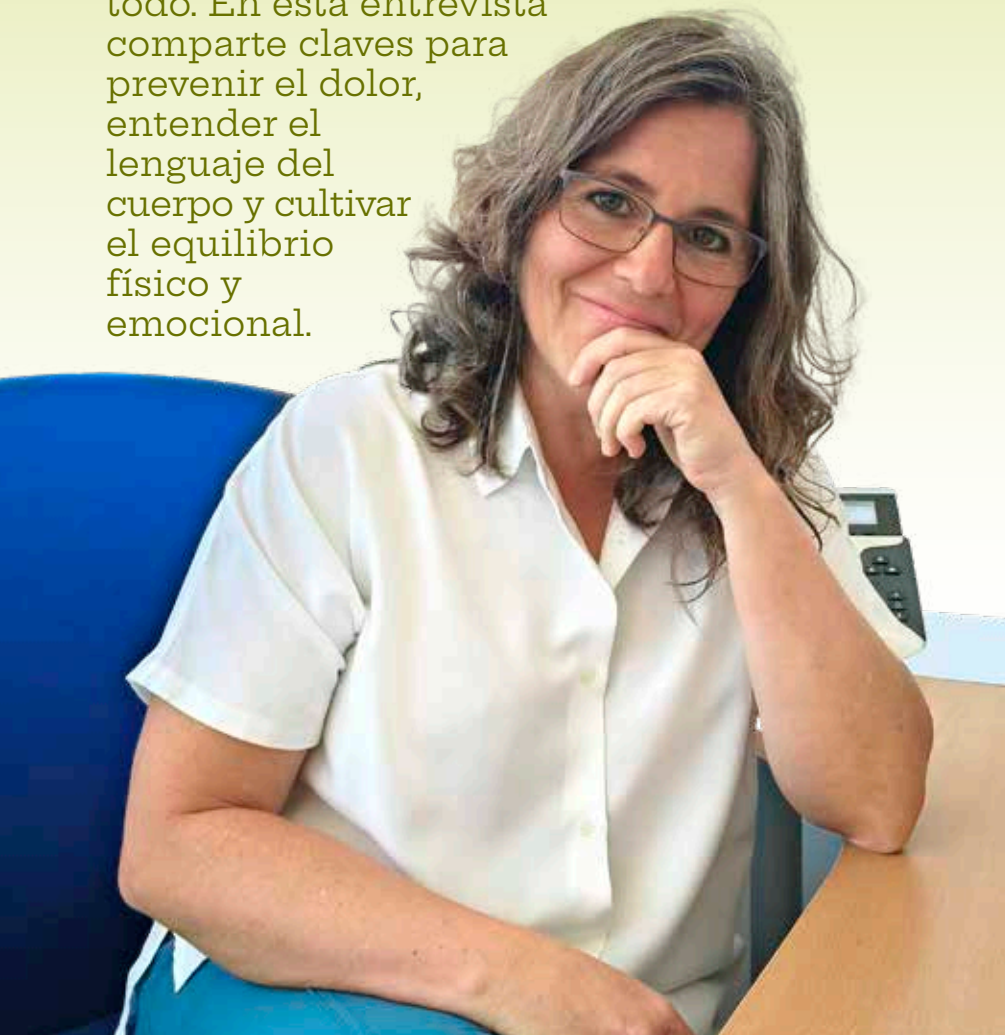


↳ **Dra. Susana Benito de la Torre**, experta en Rehabilitación, Posturología Clínica y Osteopatía

“El cuerpo no reacciona al azar: cada síntoma tiene un sentido que debemos aprender a escuchar”

La Dra. Susana Benito de la Torre, especialista en Medicina Física y Rehabilitación, aborda la salud desde una mirada integrativa que une ciencia, experiencia clínica y consciencia corporal. A través de la posturología neurosensorial y la osteopatía, propone una forma de diagnóstico y tratamiento que contempla al paciente como un todo. En esta entrevista comparte claves para prevenir el dolor, entender el lenguaje del cuerpo y cultivar el equilibrio físico y emocional.



La doctora Susana Benito de la Torre es médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación desde 2004; especialista y docente en Posturología Neurosensorial por la Escuela Superior de Posturología Villeneuve en 2018, osteópata estructural, visceral y craneosacral por la Escuela Diaphragma de Madrid y docente en la Escuela de Salud Integrativa desde 2018, especializada en el abordaje integrativo del aparato locomotor. Con todo, combina una sólida trayectoria clínica con una profunda vocación docente. Su enfoque integrativo se apoya en la posturología neurosensorial, la osteopatía y una visión holística del ser humano, donde cuerpo, mente y entorno se entrelazan. Desde una perspectiva que va más allá del tratamiento sintomático, apuesta por entender al paciente en su globalidad para lograr diagnósticos más certeros y soluciones duraderas.

Con una mirada que cuestiona los límites de la medicina convencional, la Dra. Benito de la Torre reivindica, en entrevista a *mi herbolario*, el valor de disciplinas como la osteopatía visceral o la psicosomática, integrándolas con sensibilidad clínica y experiencia. En esta charla nos invita a escuchar las señales del cuerpo, a recuperar el vínculo con nuestra percepción sensorial y a asumir una actitud preventiva y coherente hacia la salud, tanto desde el rol de pacientes como de profesionales.

Cuenta con una sólida trayectoria en medicina rehabilitadora y posturología clínica. ¿Cómo integran estas disciplinas en el diagnóstico y tratamiento del paciente?

Ha sido un camino largo y arduo de aprender y desaprender para ampliar el marco clínico y diagnóstico. Es necesario sentir un alto grado de insatisfacción que te empuje a buscar nuevos conocimientos, es decir, cuando hay un número de pacientes que se “escapan” de un patrón convencional, te ves obligado a encontrar otras respuestas o maneras de abordar. Tanto la posturología como la osteopatía, cada una con sus peculiaridades, tienen una concepción global del cuerpo humano tanto a nivel físico como psicoemocional, es decir, tienen una manera de entender el organismo con una identidad y como unidad.

No tiene nada que ver un planteamiento diagnóstico desde esta visión unicista que otro que sea mucho más parcial, segmentario o delimitado en una única articulación o región dolorosa. Algo que lo explica es el cuento de los sabios ciegos y el elefante, a cada sabio ciego (que no sabían qué era un elefante), lo colocaron en diferentes partes del mismo. Unos describieron una trompa, otros una pata paquidérmica, otros, unos colmillos, otros una oreja... pero ninguno entendía el concepto de elefante en su totalidad. Esto ocurre cuando te circunscribes de manera selectiva en algo, sin ver el conjunto. Y si no puedes hacer un diagnóstico certero, ¿cómo vas a realizar un tratamiento eficaz? Es la razón por la que suelen haber tantas recaídas o falta de resolución de los procesos... desgraciadamente ocurre con frecuencia.

¿Podría explicarnos en qué consiste la Posturología Neurosensorial y cómo influye el diagnóstico sensorial global en la recuperación funcional?

La posturología neurosensorial o PNS se basa en el restablecimiento de una comunicación eficaz entre los diferentes estratos del aparato locomotor y psicoemocional gracias al sistema nervioso. Mediante diferentes test diagnósticos posturales se trata de buscar la prioridad del estrato a tratar, ya que los hay jerárquicamente mucho más superiores a otros. Una vez identificados esos puntos indispensables, se busca la estimulación del sistema nervioso a nivel aferente o



“La posturología neurosensorial o PNS se basa en el restablecimiento de una comunicación eficaz entre los diferentes estratos del aparato locomotor y psicoemocional”



informativo para producir un cambio en sus respuestas motoras eferentes, generando un ciclo saludable de funcionamiento. Es algo conceptualmente complejo que se entiende mucho mejor experimentándolo como paciente en una camilla. Los cambios son asombrosos y las reacciones que pueden llegar a producirse en ocasiones, sorprendentes.

A menudo se habla del aparato locomotor como si fuera un sistema mecánico. ¿Qué papel juegan las emociones, el entorno y la percepción sensorial en los trastornos musculoesqueléticos?

En la medicina convencional se ha visto el cuerpo como un sistema de palancas, cadenas o poleas. Y en parte es así. Hay una parte mecánica muy interesante, pero no es la única. El cuerpo humano está vivo, inmerso en un montón de estímulos internos o externos y en

movimiento de manera constante, esto quiere decir que no se comporta de manera estática como una máquina. De la misma manera que tenemos que tener los filtros limpios en un coche, debemos cuidar nuestros órganos que informan a nuestro cerebro de lo que está ocurriendo alrededor, como los ojos, el sistema vestibular, la piel, los dientes, los pies... Por eso en PNS es determinante trabajar en equipo con un lenguaje común, especialmente optometristas comportamentales, podólogos y odontólogos posturólogos.

La esfera psicoemocional es determinante en la salud y enfermedad del aparato locomotor, lo vemos muy habitualmente en ¡las somatizaciones! Personas que sin objetivarse ninguna patología, tienen un dolor, contractura o limitación funcional en alguna parte de su cuerpo



“Dolores crónicos, somatizaciones o lesiones recurrentes son señales del cuerpo ante conflictos internos, estrés o falta de conciencia corporal”



como respuesta a una situación concreta de estrés, conflicto o manera de vivir una situación.

Entraríamos en un aspecto médico muy interesante como es la medicina psicosomática. El cuerpo reacciona siempre en base a algo, no tiene respuestas aleatorias, somos nosotros quienes posiblemente no entendemos sus razones. Algo que vemos mucho en la consulta como las cervicalgias, algunas pueden tener que ver con sobreexigencia, como llevar un yugo al cuello demasiado pesado de soportar. O un dolor de rodilla secundario a no querer “doblar” la rodilla y humillarse/aceptar una situación a modo de rebeldía.

Hoy en día la manera en que vivimos, deprisa, con poca conciencia y en piloto automático, añadido a la sobreestimula-

ción y falta de autoconocimiento, hace que no sepamos cómo afrontar lo que nos ocurre. Así que al final, lo que el alma chilla... lo acaba expresando el cuerpo.

Desde su experiencia, ¿qué importancia tiene el abordaje integrativo en medicina rehabilitadora para obtener resultados sostenibles en el tiempo?

En cualquier especialidad de la medicina y de la vida es imprescindible tener una vista del bosque en su conjunto, y no sólo ver árboles.

En rehabilitación es imprescindible también. Por ejemplo, se dan casos en que una persona sometida a un altísimo grado de estrés que comienza a realizar ejercicio para “desestresarse”, comienza a tener un gran número de lesiones de las que le cuesta recuperarse... todo su sistema hormonal está revolucionado,

su respuesta inmune disparada y es muy probable que su sistema digestivo funcione de una manera bastante deficiente.

Si no vemos el elefante entero, retomando la metáfora anterior, vamos a conseguir resultados mediocres y poco satisfactorios... y por supuesto será imposible de que el propio paciente tome conciencia de lo que está pasando si no podemos verlo tampoco como sus terapeutas.

Muchos pacientes no conocen la relación entre postura y salud general. ¿Qué señales del cuerpo debemos aprender a escuchar antes de que aparezca el dolor?

Observarnos en el espejo y observar a los demás. Realmente se trata sólo de pararnos en el momento presente y tener curiosidad. Ayuda mucho aprender cosas sobre tu cuerpo, por ejemplo, te apuntas a yoga o a un gimnasio y tienes la suerte de tener un profesor que te explica que estiras en cada momento... si algún día notas que algo va mal en la zona eres capaz de reconocerlo. Cuando vas a sesiones de terapia manual, también te das cuenta de zonas que habitualmente están fuera de tu rango de atención. Si tu osteópata te toca la tripa, si te presiona a nivel de una vértebra o te manipula una articulación, empiezas a integrarlo de manera natural en tu percepción. Esto es lo que se denomina conciencia somatosensorial.

La postura correcta no existe, lo que hay es una postura adecuada para el sistema de cada uno, pero es cierto que determinados patrones son generales y pueden hacer saltar las alarmas cuando se modifican. Un ejemplo sería advertir que tenemos un hombro más alto o adelantado que otro, si estamos deprimidos tendemos a echar los hombros hacia delante como protegiéndonos de algo o si nuestro pie derecho lo giramos mucho más que el izquierdo al estar parados de pie. El cuerpo habla. Solo hay que saber entender lo que quiere decir.

¿Dónde podemos seguir aprendiendo más tips sobre Salud integrativa en sus redes sociales?

www.subt.es y en mis canales gratuitos de información sobre Salud y Formación en Whatssap y Telegram SUBT Salud y Formación. ¡Será un placer daros la bienvenida y acompañaros!

“La esfera psicoemocional es determinante en la salud y enfermedad del aparato locomotor, lo vemos muy habitualmente en las somatizaciones”