



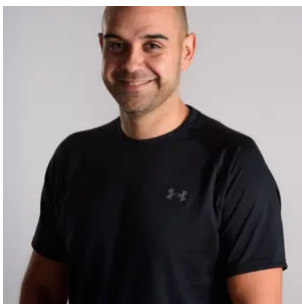
Fecha de publicación:
23/09/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Tu dolor de espalda tiene solución (si sabes cómo)

Juanma Ortega

Aprende cómo eliminar el dolor y no sólo calmar los síntomas

Aprende cómo eliminar el dolor y no sólo calmar los síntomas

No te conformes con aliviar tu dolor, ¡elimínalo!

El 80% de la población occidental ha padecido, padece o padecerá de la espalda en algún momento de su vida, pero la mayoría de los tratamientos que existen se centran en atacar el síntoma y olvidan el origen del problema.

Con casi veinte años de experiencia clínica y apoyándose en los últimos avances de la biomecánica, Juanma Ortega ha desarrollado un método basado en técnicas activas que te convertirán en el protagonista de tu recuperación. Su objetivo es claro: liberarte del dolor de espalda yendo a la fuente del problema para solucionarlo de raíz y que nunca más vuelva a aparecer.

El autor, experto en recuperación de lesiones de columna vertebral sin cirugía, pone a tu disposición múltiples soluciones, combinando técnicas avanzadas de compensación, descompresión y estabilización articular para eliminar el dolor de forma efectiva y duradera.

Asimismo, te explica cómo tu estilo de vida influye en tu recuperación, y te ofrece las claves para convertir pilares como la alimentación saludable y el descanso en tus aliados.

Juanma Ortega

Juanma Ortega es un experto en salud musculoesquelética que lleva casi veinte años trabajando en el tratamiento del dolor de espalda. Combinando la biomecánica y la investigación científica con la práctica clínica, ofrece a sus pacientes soluciones integrales para erradicar el dolor.

Reconocido por su enfoque empoderador y educativo, ha participado en múltiples conferencias y talleres, compartiendo su conocimiento con otros profesionales y el público general.

Como fisioterapeuta y fisiólogo del ejercicio, su misión es difundir su experiencia para que sus pacientes logren una recuperación sostenible y efectiva.