

Universidad Miguel Hernández de Elche

Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche

Doble Grado en Comunicación Audiovisual y Periodismo

Trabajo Fin de Grado - Periodismo

Curso Académico 2024-2025



La Fascia: la estructura que sostiene el cuerpo humano

Fascia: the structure that holds the body together

Alumno: Pedro Dureux Martín

Tutora: Alicia De Lara González



Índice

La Fascia: La estructura que sostiene el cuerpo humano.....	1
Índice.....	3
Resumen:.....	4
Abstract:.....	5
Palabras clave:.....	6
Keywords:.....	6
1) Introducción y justificación.....	6
2) Material y método de trabajo.....	7
3) Contenido del reportaje publicado.....	9
¿Qué es la fascia?.....	11
Propiedades e importancia en la salud.....	13
El pie, el sistema de suspensión definitivo.....	17
La osteopatía y las terapias alternativas: un enfoque global para el tratamiento de la fascia.....	20
¿Es el foam roller una estafa? Liberación miofascial y técnicas para llevarla a cabo...24	
La importancia de la fascia en el rendimiento deportivo.....	27
El método Hyperarch Fascia Training.....	28
Resultados clínicos y testimonios de élite.....	29
4) Interpretación derivada de la investigación.....	30
5) Bibliografía y fuentes documentales.....	31
Bibliografía.....	31
Artículos científicos.....	31
Contenido Audiovisual.....	33
Libros.....	34
Podcast.....	34
Páginas Web.....	34
Entrevistas realizadas para el TFG.....	35
Citas.....	35
6) Notas.....	37

Resumen:

La fascia es un tejido conectivo que envuelve y une los tejidos del cuerpo, incluidos músculos, huesos, órganos y el sistema nervioso. A pesar de su importancia, ha sido ignorada por la medicina tradicional durante siglos. Hoy en día, se la conoce como un tejido esencial en la salud, el movimiento y la recuperación. El agua, el colágeno, la elastina y el ácido hialurónico son los componentes principales de este tejido conectivo. Sus propiedades le permiten absorber el impacto y distribuir la tensión uniformemente con la menor cantidad de energía posible. Es regenerativa gracias a sus fibroblastos y piezoelectricidad.

Este tejido es de particular importancia para estructuras como el pie, que funciona como un mecanismo de suspensión gracias a la fascia plantar. Pero estas cualidades naturales, en tiempos de calzado moderno, han sufrido atrofia por su uso prolongado. No solo han influido en los pies, sino también en la forma de moverse en la vida cotidiana. Caminar descalzo o con zapatos minimalistas ayuda a recuperar el papel que le corresponde a los pies y a recuperar su fuerza original.

En osteopatía y en la medicina tradicional china, la fascia se trata de manera global, observando el cuerpo como un sistema interconectado. Se ha encontrado escepticismo en la medicina convencional; sin embargo, estas terapias son beneficiosas para restaurar la elasticidad y función de la fascia, particularmente para personas que mantienen malas posturas corporales o que sufren dolor crónico.

Herramientas como el *foam roller*, pelotas de masaje o pistolas de masaje también son útiles para la liberación miofascial. La liberación miofascial (término que combina mio [músculo] y fascia) es eficaz para mejorar los síntomas de dolor y la funcionalidad cuando se complementan con una actividad posterior.

La fascia tiene un papel importante en el rendimiento deportivo. Podemos citar métodos como el fundado por el entrenador Chong Xie, Hyperarch Fascia Training. Esta metodología revolucionaria ayuda a conectar el pie con el glúteo mayor y el abdomen, aumentando la elasticidad, estabilidad, potencia, resistencia, propiocepción, etc. Casos tangibles como Zhang Weili y Gabriel Emmanuel demuestran cómo este tipo de entrenamiento puede mejorar la capacidad física mientras se minimiza el dolor crónico.

Abstract:

Fascia is a connective tissue that surrounds and connects the body's tissues, including muscles, bones, organs, and the nervous system. Despite its importance, it has been overlooked by traditional medicine for centuries. Today, it is recognized as an essential tissue for health, movement, and recovery. Water, collagen, elastin, and hyaluronic acid are the main components of this connective tissue. Its properties allow it to absorb impact and distribute tension evenly using the least amount of energy possible. It is regenerative thanks to its fibroblasts and piezoelectric properties.

This tissue is particularly important for structures such as the foot, which functions as a suspension mechanism thanks to the plantar fascia. However, these natural qualities have suffered atrophy due to the prolonged use of modern footwear. This has not only affected the feet but also the way we move in everyday life. Walking barefoot or in minimalist shoes helps restore the feet to their natural role and regain their original strength.

In osteopathy and traditional chinese medicine, fascia is treated holistically, viewing the body as an interconnected system. There has been skepticism from conventional medicine; however, these therapies are beneficial for restoring the elasticity and function of the fascia, especially for people who maintain poor posture or suffer from chronic pain.

Tools such as foam rollers, massage balls, or massage guns are also useful for myofascial release. Myofascial release (a term combining myo [muscle] and fascia) is effective for improving pain symptoms and functionality when followed by physical activity.

Fascia plays a significant role in athletic performance. We can mention methods such as Hyperarch Fascia Training, founded by coach Chong Xie. This revolutionary methodology helps connect the foot with the gluteus maximus and the abdominals, increasing elasticity, stability, power, endurance, and proprioception. Tangible cases such as Zhang Weili and Gabriel Emmanuel demonstrate how this type of training can enhance physical capacity while minimizing chronic pain.

Palabras clave:

Fascia, tejido conectivo, fascia plantar, osteopatía, liberación miofascial

Keywords:

Fascia, connective tissue, plantar fascia, osteopathy, myofascial release

1) Introducción y justificación

Esta investigación se ha llevado a cabo con el objetivo de presentar al gran público un reportaje sobre la fascia. Es un término desconocido en los medios tradicionales pese a su gran influencia en el movimiento humano y la salud. Lo que se ha investigado son sus propiedades de forma detallada, la importancia de mantenerla saludable en el día a día y qué se puede hacer para cuidarla por uno mismo.

Las hipótesis que se querían resolver en la investigación son las siguientes : ¿Por qué se ha ignorado este tejido hasta ahora? ¿Se debe tener en cuenta la fascia en el día a día? ¿Los métodos que se utilizan para cuidarla son realmente útiles?

Entre los reportajes que podemos encontrar sobre este tema hay un claro defecto. Los periodistas no tienen un conocimiento detallado sobre lo que tratan ni conocen a las figuras más representativas para tomar como referencia en su estudio. Con la investigación presentada se busca dar una información de mayor calidad y profundizar en aspectos muy relevantes que no se suelen tratar suficientemente.

2) Material y método de trabajo.

La mayor dificultad del reportaje ha sido encontrar expertos en el tema tratado. Es un nicho muy específico por lo que encontrar un especialista en el tema no es tarea fácil.

Las fuentes propias de este reportaje son las obtenidas por las entrevistas realizadas:

- Fernando Menaches: fisioterapeuta. Especializado en el método fascial Stecco, combina su práctica clínica con la formación de otros fisioterapeutas en este método.
- Leandro Ferreira: doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Fundador de Free Fascia, metodología que permite conocer el tejido miofascial y ejercicios para fortalecerlo.
- Álex Cordero: naturópata y osteópata. También formado en Medicina Tradicional China. Brinda su enfoque sobre la diferencia entre las terapias tradicionales y las terapias alternativas y su relación con la fascia.
- Antonio Marín: fisioterapeuta y osteópata. Formado en Medicina Tradicional China. El enfoque de su entrevista se basa en qué terapias se pueden realizar para beneficiar al sistema fascial.

La estructura del reportaje comienza con un entradilla de caso que funciona como enganche inmediato al lector. Expone el caso exitoso de una deportista de élite

femenina que se ha beneficiado de entrenar su fascia para mejorar su rendimiento deportivo en la UFC. Se plantea brevemente la cuestión del reportaje, descubrir este nuevo tejido novedoso que despierta más interés a medida que se conoce más sobre él.

En este caso, se ha optado por no emplear un párrafo clave, porque lo que desea el lector cuando lee el primer párrafo es averiguar directamente de qué trata la fascia.

En el primer apartado se explica lo que es la fascia y de qué se compone. Se usan analogías para facilitar la comprensión del lector y citas para respaldar la información expuesta.

En el segundo apartado trata las propiedades de la fascia. Tiene la función de dejar claras las capacidades de la fascia y sus funciones en el organismo. Se explican sus aspectos más característicos y se utiliza un gráfico para ilustrar una de sus características.

En el tercer apartado se explica la relevancia del pie en sistema fascial. Se comenta la degeneración que tiene la población general en esta parte del cuerpo. Se hace hincapié en la función real que el pie tiene y cómo los deportistas de élite demuestran estas características.

En el cuarto apartado se habla sobre la osteopatía y las terapias alternativas. Se expone por qué su enfoque puede resultar muy útil para tratar problemas relacionados con la fascia. Se incluyen numerosas citas de expertos con décadas de formación en estos ámbitos.

El quinto apartado cuestiona la utilidad del *foam roller* y la liberación miofascial. Se observa detenidamente la evidencia científica y el testimonio de figuras autorizadas. Se explican técnicas y herramientas para poder llevar a cabo la liberación miofascial por uno mismo.

En el apartado final se trata del uso de la fascia en el rendimiento deportivo. Se hace énfasis en la figura del entrenador Chong Xie como pionero en este ámbito. Todo está fundamentado por testimonios de deportistas de élite que Chong ha entrenado personalmente.

El medio utilizado para la difusión del reportaje será a través de una cuenta de Instagram creada específicamente para dar a conocer su publicación. En esta cuenta haría una publicación para cada entrevista además de una para el propio reportaje con los enlaces de Medium adjuntos. Lo difundiría a través de historias en mi cuenta personal de Instagram y en el post pediría a mis seguidores que difundan el reportaje para tenga el mayor alcance posible. La interacción con los usuarios sería para resolver dudas y recomendar recursos adicionales si se quiere indagar más sobre el tema. También habría que llevar un seguimiento con el paso del tiempo para ver el *engagement* que genera un reportaje de tales características.

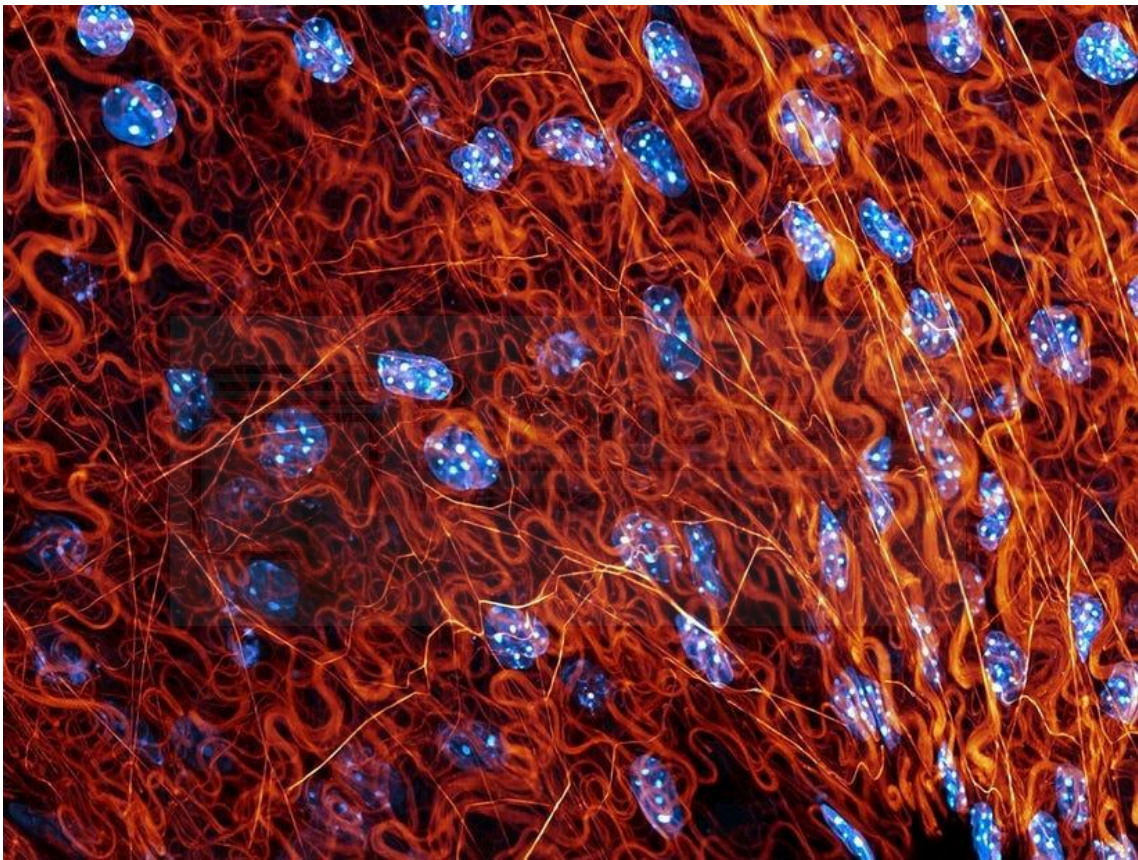
3) Contenido del reportaje publicado.

Enlace del reportaje:

https://medium.com/@pedro.dureux_83215/la-fascia-la-estructura-que-sostiene-el-cuerpo-humano-b3250f385888

La Fascia: la estructura que sostiene el cuerpo humano

Invisible para la ciencia durante un largo tiempo, empieza a revelar su papel clave en el dolor, la movilidad y la salud corporal



Este colorante (RhoB6) se ilumina bajo condiciones específicas de luz, lo que permite a los investigadores ver el estado del tejido fascial en tiempo real. Crédito: Fiore et al.

Zhang Weili es la campeona femenina del mundo de MMA en la categoría peso paja de la UFC. Actualmente lleva un récord de 26 victorias y tres derrotas en su carrera como luchadora. Desde el 6 de noviembre de 2021 no ha perdido ningún combate de los que ha disputado. La fascia es su secreto. Dos años antes había conocido al famoso entrenador Chong Xie, fundador del método Hyperarch Fascia Training. Fue a partir de entonces cuando Zhang empezó a aplicar su metodología. Tras dos años de

entrenamiento intensivo, entró en una racha imparable y derrotó a todas sus rivales una tras otra, con amplia diferencia.

Muchas personas nunca han oído hablar de la fascia. Por eso, es importante explicar detalladamente y de forma clara en qué consiste, para que cualquier persona pueda entenderlo fácilmente.

¿Qué es la fascia?

La fascia es un tejido conectivo que podemos encontrar en todo el cuerpo: en la piel, los músculos, los huesos, los órganos internos e incluso en el sistema nervioso. Esto lo explica Leandro Ferreira, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y fundador de Free Fascia, una metodología ideada para trabajar el tejido **miofascial***. Asegura: “La fascia no es solo un envoltorio del músculo, es parte del músculo y si la arrancas, se observa su conexión con otras estructuras y músculos, se trata de una red que une todo el cuerpo”. Ocupa entre el 18% y el 22% del peso corporal y en un individuo promedio, puede llegar a pesar entre **13 y 17 kilogramos** o incluso más. Es una red tridimensional compuesta por un 70% de agua, fibras de colágeno, elastina y ácido hialurónico. El colágeno le da resistencia y estabilidad, la elastina permite que los tejidos se estiren y recuperen adecuadamente y el ácido hialurónico actúa como un lubricante que facilita que los tejidos se deslicen de forma adecuada.

Miofascial*: término que se refiere al conjunto del músculo (mio) y de la fascia que lo rodea y conecta.

“La fascia no es solo un envoltorio del músculo, es parte del músculo y si la arrancas, se observa su conexión con otras estructuras y músculos, se trata de una red que une todo el cuerpo”. Leandro Ferreira, doctor en CAFD y fundador de Free Fascia.

Fernando Menaches, fisioterapeuta experto en fascia y embajador del método de manipulación fascial Stecco afirma: “Hasta hace poco tiempo, la fascia era ignorada por la medicina tradicional. En las disecciones se desechaba, se pensaba que solo era un

tejido envoltorio sin función importante, pero ahora se está trabajando mucho sobre ella y cada vez se le da más importancia”.

En un estudio publicado por National Library of Medicine sobre la fascia, lo que antes se veía como un recubrimiento insignificante, hoy se revela como un órgano esencial que participa de forma activa en múltiples procesos y que posee una gran capacidad sensorial. Tiene muchos receptores nerviosos que responden al tacto, presión, dolor, temperatura y posición del cuerpo en el espacio. Menaches describe la fascia como una única **‘telaraña’** que recubre, conecta y sostiene absolutamente todo en el organismo, siendo la responsable de que el cuerpo se mantenga unido. Se extiende desde la cabeza hasta los dedos de los pies y permite que haya una tensión global para mantener la integridad del organismo.



Fernando Menaches, embajador del método Stecco en España. Fuente: cedida

“Hasta hace poco tiempo, la fascia era ignorada por la medicina tradicional. En las disecciones se desechaba, se pensaba que solo era un tejido envoltorio sin función importante, pero ahora se está trabajando

mucho sobre ella y cada vez se le da más importancia”. Fernando Menaches, fisioterapeuta experto en fascia.

Propiedades e importancia en la salud

La fascia es **dinámica y adaptable**. Una de sus propiedades más destacables es su viscoelasticidad, puede deformarse bajo presión y recuperar su forma original (cuando se dobla un plástico muchas veces en la misma dirección, este se deforma en respuesta a la fuerza que se le ha aplicado). Esto hace que la fascia responda a todos los estímulos que le damos día a día.

El hecho de mantener posturas incorrectas de manera cotidiana puede estar relacionado con la aparición de dolor crónico. Leandro Ferreira comenta: “Cuando tenemos dolor, nuestra postura cambia. Una persona con dolor no camina erguida, sino que se encorva, baja la cabeza... Esa postura a su vez afecta a otros tejidos y puede generar más dolor”. Tanto si una persona se mantiene activa como si permanece sentada durante varias horas (por ejemplo, trabajando delante de un ordenador), la fascia se adapta a los patrones de movimiento y reposo propios de cada individuo. Esa adaptación influye directamente en la postura corporal y puede contribuir al dolor crónico.



Leandro Ferreira testeando la movilidad de un cliente. Fuente: cedida

“Cuando tenemos dolor, nuestra postura cambia. Una persona con dolor no camina erguida, sino que se encorva, baja la cabeza... Esa postura a su vez afecta a otros tejidos y puede generar más dolor”. Leandro Ferreira.

Otra propiedad fundamental es la **‘tenseguridad’** (tensión + integridad), un término que explica cómo la fascia distribuye tensión de forma uniforme a través de toda su red sin que esta colapse. Gracias a ella, el cuerpo puede mantenerse unido y estable con un gasto energético mínimo. Así, las fuerzas se transmiten de forma eficiente entre huesos, músculos y tejido conectivo.



Gráfico comparativo de la resistencia a tracción de la fascia vs el músculo. Elaboración propia

La fascia tiene una capacidad notable para soportar fuerzas de tracción, en un estudio publicado por National Library of Medicine se demuestra que la fascia puede soportar 276 Mpa (megapascas) y el músculo tan solo 0,5. En términos simples si se estira un trozo de músculo y uno de fascia el músculo es mucho más fácil de romper estirándolo que la fascia (la fascia es 552 veces más fuerte que el músculo en este aspecto). De hecho, el músculo no tendría la forma que tiene de no ser por ella. Actúa como un

sistema de cables que absorbe y distribuye las fuerzas que recibe del entorno, desde golpes hasta el impacto que recibe el cuerpo al correr.

Asimismo, es un tejido vivo y regenerativo gracias a las células que contiene. Según un estudio publicado en la Revista npj Regenerative Medicine: “Los fibroblastos son unas células que están dentro de la fascia y son muy importantes para reparar los tejidos cuando nos lesionamos. Ayudan al cuerpo a recuperarse enviando señales y creando estructuras nuevas que permiten una correcta regeneración de los tejidos”. Esto explica por qué lesiones o inmovilidades prolongadas pueden provocar cambios en la calidad de la fascia, afectando a la movilidad y al bienestar. Tener una mala salud fascial puede hacer que nuestra capacidad de regeneración natural se vea comprometida.

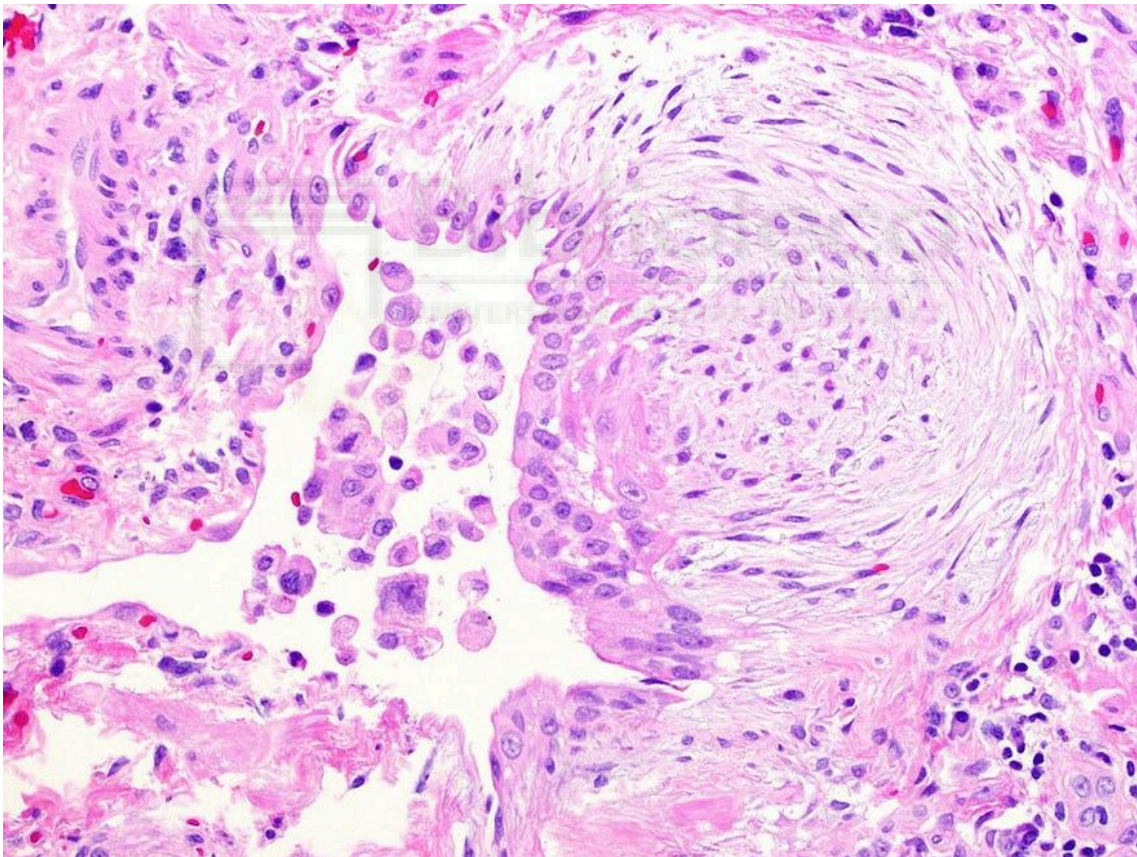


Foto de fibroblastos. Imagen de dominio público.

“Los fibroblastos son unas células que están dentro de la fascia y son muy importantes para reparar los tejidos cuando nos lesionamos. Ayudan al cuerpo a recuperarse enviando señales y creando estructuras nuevas que

permiten una correcta regeneración de los tejidos”. Rita N. Gomes, Filipa Manuel & Diana S. Nascimento.

Otra característica fascinante es la piezoelectricidad, según un artículo científico publicado en Fascia research: *“La fascia también tiene propiedades piezoeléctricas, es decir, es capaz de transformar la fuerza mecánica en energía eléctrica”*. Este efecto facilita la comunicación celular y promueve la regeneración de los tejidos. Esto demuestra cómo el simple hecho de moverse y ser activo en la vida diaria puede tener beneficios profundos de salud a nivel de la fascia.

“La fascia también tiene propiedades piezoeléctricas, es decir, es capaz de transformar la fuerza mecánica en energía eléctrica”. Thomas Findley M.D. Ph.D. a b, Hans Chaudhry Ph.D. c, Antonio Stecco M.D. d, Max Roman Ph.D. c.

Estas propiedades convierten a la fascia en un pilar fundamental de la salud física. Tiene un papel muy relevante en el dolor crónico. Su correcto funcionamiento depende del movimiento, la hidratación, la carga física diaria y la estimulación constante. Esto subraya la importancia que tiene cuidarla como a cualquier otro órgano vital.

Una parte fundamental en el cuerpo cuya composición en su mayoría es fascia es el pie humano. Sin embargo, se suele pensar que los dedos de los pies son completamente innecesarios porque prácticamente no los usamos en nuestra vida diaria.

El pie, el sistema de suspensión definitivo

El pie humano es una estructura muy compleja y especializada, diseñada para soportar cargas elevadas, adaptarse al terreno y aprovechar la energía cinética durante la marcha o la carrera. Chong Xie, fundador del método Hyperarch Fascia Training, lo ejemplifica en este [vídeo](#) poniendo como ejemplo a los corredores tarahumara de México que tienen la capacidad sobrehumana de correr 700 kilómetros en 48 horas. Esto evidencia el enorme potencial que los pies humanos pueden alcanzar. El pie actúa

como un auténtico sistema de suspensión gracias a su arquitectura ósea, muscular y la más importante, la fascial.

La fascia plantar es su parte más importante: actúa como un cable tensor que mantiene la estructura del arco plantar. Sin embargo, esta función se ha deteriorado significativamente en la población general debido al uso prolongado del calzado moderno. Fernando Menaches comenta a este respecto: “Limitamos su funcionalidad, pero el pie es muy adaptable. A largo plazo, puede haber consecuencias, pero por ahora no son graves. Recomendando andar descalzo en casa o en superficies naturales para estimularla. La fascia plantar está conectada con cadenas **miofasciales** ascendentes: su rigidez puede afectar hasta la espalda”.

“Limitamos su funcionalidad, pero el pie es muy adaptable. A largo plazo, puede haber consecuencias, pero por ahora no son graves. Recomendando andar descalzo en casa o en superficies naturales para estimularla”.

Fernando Menaches.

La persona promedio ha perdido la fuerza y funcionalidad que le corresponde a los pies. Un claro ejemplo, es la dificultad para mover individualmente los dedos de los pies, algo que antes era totalmente natural. En muchas personas, los dedos presentan rigidez y se encuentran permanentemente extendidos incluso cuando tratan de moverlos, fruto de la atrofia muscular y de la falta de estimulación constante. Si observamos a bebés o a niños pequeños, podemos constatar que nacen con una fuerza considerable en los pies y en las manos. Todas las personas nacen con una estructura fascial desarrollada.

Según Chong Xie comentó en el podcast de rendimiento ‘Simplifaster’ (a partir del minuto 12:40): “En deportistas de élite, es común observar dedos curvados y activos, capaces de adaptarse al terreno y participar activamente en el equilibrio y el impulso. Otros rasgos comunes de los deportistas de élite son la prominencia del tendón tibial anterior y de los tendones extensores del pie. Esta diferencia refleja cómo la tensión aplicada sobre la fascia plantar, desde edades tempranas, moldea la estructura del pie, de forma que cuanto más se estimule, más desarrollado y funcional será”. Esto le

otorga mayor rigidez estructural, necesaria para transferir fuerzas con eficiencia. En contraste, el pie promedio ha perdido esta rigidez natural, ahora el tobillo es más laxo. Según Philip Anloague, director de rendimiento y ciencia del deporte de los Indiana Pacers: Existe una clara diferencia entre la rigidez del tobillo entre deportistas de élite y la gente común. Asegura que la rigidez es algo beneficioso para esta clase de atletas debido a que necesitan la energía elástica y moverse con potencia y velocidad. No es lo mismo golpear una pelota de golf cuando la cabeza del palo está suelta que cuando está firme respecto al palo, ya que se produce mucha más fuerza de esta manera.



Foto de características del pie de un deportista de élite. Fuente: Elaboración propia

Otro aspecto crucial, es la conexión fascial entre el pie y otras partes del cuerpo, especialmente con el glúteo mayor, que tiene un 80% de conexiones fasciales, lo que significa que para que el glúteo funcione es necesario que la fascia plantar esté trabajada. Esto explica cómo una debilidad en el pie puede repercutir en la postura y en el rendimiento de toda la cadena cinética. De hecho, un estudio realizado por la Universidad de Loughborough ha evidenciado que el glúteo es el músculo más desarrollado entre los deportistas de alto nivel, los de menor nivel tiene un desarrollo significativamente más bajo.

Una solución efectiva para recuperar la fuerza y funcionalidad del pie, es el uso progresivo de **calzado minimalista** o barefoot. Un estudio publicado por National Library of Medicine realizó un estudio en el cual los participantes llevaron calzado minimalista aumentaron la fuerza de su un 60%. Este tipo de calzado permite que el pie reciba nuevamente los estímulos necesarios del suelo, active su musculatura intrínseca y restaure su capacidad propioceptiva*. De este modo, recupera su función como sistema de suspensión activo, adaptable y esencial para el movimiento humano.

Propiocepción*: percepción inconsciente de los movimientos y de la posición del cuerpo, independiente de la visión.

Otro aspecto que mucha gente desconoce es cómo cuidar la fascia de manera efectiva. La clave se encuentra en enfoques holísticos, donde los órganos se entienden como partes interconectadas de un todo.

La osteopatía y las terapias alternativas: un enfoque global para el tratamiento de la fascia

La medicina y fisioterapia tradicionales suelen abordar el cuerpo humano desde un enfoque **compartimentado**. Por el contrario, disciplinas como la osteopatía adoptan una perspectiva **global**, reconociendo su naturaleza interconectada. Esta visión que entiende el cuerpo como una unidad funcional, no como un conjunto de partes aisladas resulta especialmente relevante al trabajar con la fascia, cuyas propiedades biomecánicas y fisiológicas se alinean mejor con este tipo de tratamientos.

Terapia tradicional vs terapia alternativa en el tratamiento de la fascia

	Terapia tradicional	Terapias alternativas
Enfoque	Visión del cuerpo humano compartimentada. Los órganos y sistemas están separados entre sí. No hay relación entre uno y otro.	Visión de global del cuerpo humano. Los órganos, tejidos y sistemas están unidos. Un órgano puede influenciar a otro.
Profesiones	Médico de cabecera, médicos especialistas, fisioterapeutas, traumatólogos. Profesiones reguladas.	Osteópatas, naturópatas, especialistas en Medicina Tradicional China. Menor regulación.
Tratamientos	Medicamentos, antibióticos, cirugías. Un tratamiento mucho más centrado en resolver la dolencia específica atacándola de forma directa.	Remedios naturales, mayor enfoque en el intestino. Uso de la Medicina Tradicional China. Solucionar problemas sin atacar el área específica de la dolencia. Se buscan desequilibrios en otros puntos del organismo para solucionarlo.
Evidencia científica	Muchos más recursos económicos invertidos en la medicina tradicional. Respaldada por la ciencia.	Mucha menor investigación en profundidad de sus bases y tratamientos. Menor inversión.

Comparativa entre el enfoque de las terapias tradicionales y las alternativas. Fuente: elaboración propia.



Foto Antonio Marín. Fuente: cedida

Antonio Marín, fisioterapeuta y osteópata copropietario de la Clínica de Fisioterapia Marín & Pujante, comenta que en su clínica **no tratan “una tendinitis”, sino “a una persona que padece una tendinitis”**:

“Nosotros tratamos todo, o sea, tratamos la globalidad del paciente... Tanto osteopatía como acupuntura o la medicina china lo que buscan es mejorar la integridad del paciente para que así mejore su lesión”.

Este enfoque permite ir más allá del síntoma localizado, reconoce que el dolor o la disfunción pueden tener causas procedentes de desequilibrios en otras partes del cuerpo. La **osteopatía**, por su propia definición, busca restablecer el equilibrio funcional del organismo mediante terapia manual que actúa sobre los tejidos blandos y las articulaciones.

En palabras de Antonio Marín:

“En osteopatía sí que se trata mucho la fascia... Trabajamos desde la osteopatía las fascias porque la gente tiene trabajos de posiciones mantenidas, como son las oficinas, las cadenas de producción, eso produce muchísimo acortamiento de la fascia”.

Este círculo vicioso entre dolor y postura es precisamente uno de los que la osteopatía intenta romper, actuando sobre la fascia para devolverle su elasticidad y permitir una mejor organización del tejido.

Aunque la osteopatía ha ido ganando reconocimiento institucional en los últimos años, otras prácticas como la Medicina Tradicional China aún se enfrentan a más resistencia dentro del ámbito médico convencional. Álex Cordero, naturópata y osteópata con décadas experiencia y dueño de un centro de Naturopatía en Bilbao alega: “La Medicina Tradicional China no se considera medicina.” Tanto Antonio Marín como Alex Cordero aseguran que el problema es la falta de regulación de las terapias alternativas en España y que esto favorece que personas poco cualificadas pongan en marcha una consulta sin tener un conocimientos completos en el ámbito de la salud”.

“La Medicina Tradicional China no se considera medicina”. Álex Cordero



Álex Cordero atendiendo a una paciente. Fuente: Cedida

Aunque históricamente la fascia ha sido ignorada por la medicina tradicional, hoy en día hay un interés creciente por entender su papel real en el cuerpo humano. Esto abre camino a nuevas formas de intervención, muchas de ellas heredadas de **terapias alternativas** que han trabajado con la fascia durante décadas sin tener nombre científico.

Sin embargo, esta clase de profesionales reconoce la importancia de la figura del médico tradicional. Alex Cordero explica: “Sabemos derivar al especialista correcto en cada situación. Normalmente vemos qué está sucediendo en el cuerpo del paciente y lo enviamos al médico correspondiente para la realización de las pruebas necesarias. No somos imprudentes, sabemos hasta dónde llega nuestro conocimiento”.

“Sabemos derivar al especialista correcto en cada situación. Normalmente vemos qué está sucediendo en el cuerpo del paciente y lo enviamos al médico correspondiente para la realización de las pruebas necesarias. No somos imprudentes, sabemos hasta dónde llega nuestro conocimiento”.

Álex Cordero

Esta clase de profesionales posee las herramientas y el enfoque correcto para ayudar a las personas que tienen las fascias sobrecargadas o desequilibrios energéticos en el cuerpo. Sin embargo, es también importante tener la capacidad de cuidar estos tejidos por sí mismo, pero probablemente la gente se cuestiona si este esfuerzo realmente merece la pena.

¿Es el foam roller una estafa? Liberación miofascial y técnicas para llevarla a cabo



Foto de foam roller. Fuente: Elaboración propia

Durante la última década, el uso del *foam roller* ha pasado de ser una herramienta exclusiva de fisioterapeutas a convertirse en un accesorio habitual en cualquier gimnasio. Se le atribuyen múltiples beneficios: liberar tensiones, mejorar la flexibilidad, reducir el dolor post-entrenamiento e incluso deshacer contracturas en la fascia.

Es una herramienta accesible y útil para grandes superficies musculares, aunque limitada para llegar a las capas profundas de la fascia. Esto se debe a que, por su gran superficie, la presión no es lo suficientemente elevada para lograr un estímulo efectivo en los tejidos más difíciles de alcanzar.



Foto body lever. Fuente: Elaboración propia

Desde el punto de vista científico, la liberación miofascial no modifica estructuralmente la fascia de forma inmediata ni significativa. Un estudio de National Library of Medicine concluye que **no hay evidencia sólida** que respalde que se rompan nudos musculares, se deshagan contracturas o se aumente la elasticidad del tejido por aplicarlo unos minutos. Sin embargo, **sí existe consenso sobre un efecto real**: mejora subjetivamente la percepción del dolor y la sensación de alivio. Esto se debe a una respuesta neurológica del sistema nervioso central ante la presión controlada aplicada.

Aunque la ciencia no confirma todos estos efectos, figuras autorizadas como el fisioterapeuta Daniel Vadnal o el entrenador estadounidense Nsima Inyang, aseguran haber experimentado mejoras reales en su movilidad, recuperación muscular y

disminución de dolor. La clave parece estar en combinar la **liberación miofascial con movimiento justo después**. Es decir, usar el rodillo no como fin en sí mismo, sino como preparación para un trabajo dinámico que sí puede generar beneficios reales. También, permite un mejor intercambio global de fluidos mejorando la circulación en el organismo.



Foto de pistola de masaje. Fuente: Elaboración propia

Existen otras herramientas para realizar liberación miofascial, cada una con sus ventajas e inconvenientes:

- **Pelotas de tenis o pelotas de masaje:** La mejor alternativa para una liberación miofascial adecuada con un costo muy bajo. Las pelotas de masaje son más especializadas, más duras y con una superficie menos resbaladiza, que impide que la pelota se escape al hacer el masaje.
- **Pistolas de masaje:** Ofrecen vibración y percusión localizada, útil para relajar áreas muy tensas, pero pueden ser agresivas si se usan de manera incorrecta. No se recomienda utilizarlas en zonas cercanas a los huesos. La página web [The](#)

Fascia Guide confirma en un artículo (tomando como referencia varios estudios) que la vibración tiene efectos significativos para generar alivio en la fascia.

- **Body Lever:** Una herramienta que surgió hace años en Estados Unidos. Está fabricada con dos palos torneados de madera que aprovecha el concepto de palanca para ejercer presión en los tejidos. Es el complemento ideal para la pelota puesto que permite incidir mucho mejor en áreas que son de difícil acceso para la misma.
- **Terapia manual realizada por fisioterapeuta:** La opción más eficaz pero más costosa. Para la mayoría de las personas, acudir semanalmente a un fisioterapeuta es inviable desde un punto de vista económico. A pesar de que su labor es fundamental y merece todo el reconocimiento profesional y social, es cierto que contar con herramientas y conocimientos para cuidar el tejido fascial, de forma autónoma, resulta una alternativa necesaria y eficaz.

En este sentido, aprender a escuchar al cuerpo, identificar puntos de tensión y aplicarse masajes, puede convertir a cualquier persona en **su propio “fisio”**, al menos para el mantenimiento diario.

En conclusión, la liberación miofascial no es una estafa, pero tampoco un milagro. Es una técnica que, usada correctamente, puede ayudar a reducir el **dolor crónico** y facilitar la recuperación.

Por tanto, si el cuidado fascial beneficia a la población general, ¿qué impacto podría tener en el rendimiento de deportistas de élite?

La importancia de la fascia en el rendimiento deportivo

El papel de la fascia en el rendimiento deportivo ha sido históricamente subestimado, pero cada vez hay más evidencia que respalda su relevancia tanto en la biomecánica como en la salud del atleta.

Una figura pionera en la investigación de la fascia y su impacto en el rendimiento deportivo es Chong Xie, autor del libro *Secret of Athleticism* y creador del método

Hyperarch Fascia Training, un sistema basado en más de una década de observación, experimentación y trabajo práctico analizando lo que diferencia a la gente común de los deportistas de élite.

Su enfoque parte de una premisa fundamental: la fascia debe ser entrenada activamente para crear conexiones funcionales entre puntos distantes del cuerpo, especialmente entre los pies y los glúteos, también entre las manos y el dorsal, mejorando así la coordinación, la potencia y la resistencia a lesiones. En definitiva, el objetivo es **conectar más el cuerpo** para un mejor rendimiento. Chong explica este proceso en detalle en su vídeo 'Hyperarch Metamorphosis'.

El método Hyperarch Fascia Training

El método **Hyperarch Fascia Training** se fundamenta en el concepto del '**Hyperarch Mechanism**', una técnica que consiste en tensar activamente el arco longitudinal del pie, activando los dedos y generando tensión en la fascia plantar. Esta acción no solo fortalece el pie desde dentro hacia fuera, sino que también activa una cadena fascial completa que llega hasta el glúteo mayor y el abdomen, creando una red integrada de fuerza elástica y estabilidad.

Según Chong Xie este mecanismo permite al deportista (todos estos beneficios aparecen en la página de Hyperarch Fascia Training previamente mencionada):

- Mejorar la capacidad atlética
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Aumentar la longitud de la zancada de forma natural
- Recuperarse de lesiones más rápidamente
- Mejorar la agilidad y la explosividad
- Mejorar la resistencia física
- Reducir el riesgo de futuras lesiones
- Aumentar la conexión del pie con el glúteo y el abdomen
- Aumentar la estabilidad y el equilibrio

Resultados clínicos y testimonios de élite

Lo más destacable del método de Chong Xie es que no solo tiene un fundamento teórico sólido, sino que ha sido aplicado con éxito por deportistas de alto nivel, muchos de los cuales han logrado mejorar su rendimiento o superar dolores crónicos gracias a este trabajo fascial.

Algunos casos notables incluyen:

- Zhang Weili, **campeona mundial de UFC en peso paja**, quien ha utilizado el método para mejorar su explosividad, conexión fascial y resistencia en combate.
- Gabriel Emmanuel, atleta de decatlón. Tras varias semanas de entrenamiento personalizado, compitió en el mundial sub-20 en Cali, Colombia. Entre sus marcas más destacadas figuran: 10.68 segundos en 100 metros lisos, 7.30 metros en salto de longitud y 13.83 segundos en 110 metros vallas. Con esas marcas se coronó como **campeón mundial sub-20 de decatlón** representando a Países Bajos. En su testimonio asegura que no levantó pesas durante su preparación y solo realizó entrenamiento fascial.
- Pione Sisto, futbolista profesional danés, quien reportó mejoras significativas en su resistencia física, dolor crónico y salto vertical. Según su testimonio, **su salto aumentó 19 centímetros en un periodo de tres meses**. También reportó una mejoría significativa en el dolor crónico que padecía en el tendón de aquiles.
- Bobby Okereke, **jugador de la NFL**, asegura que el entrenamiento fascial le ayudó a mejorar la fluidez de movimiento y reducir el dolor de ciática y cadera que sufría desde que empezó a jugar al fútbol americano.

Estos ejemplos demuestran cómo el método no solo mejora el rendimiento físico, sino que también resuelve dolor crónico e impacto excesivo, especialmente en articulaciones como tobillos, rodillas y espalda baja. Este novedoso entrenamiento también ha tenido un impacto positivo en personas con dolores crónicos, problemas de movilidad o rehabilitación post-lesión. Esto se debe a que muchas de estas

condiciones, según Chong Xie explica en uno de sus vídeos, están relacionadas con una falta de **conexión fascial**, más que con debilidad muscular.

Personas con dolor de rodilla, dolor de lumbar recurrente, tendinopatías, hiperlaxia, etc., han reportado grandes mejoras tras incorporar el método, ya que mejora la tenseguridad fascial global, reduce puntos de estrés localizado y mejora la comunicación entre los órganos.

Hay un dato que arroja luz sobre el aumento de interés en el conocimiento de la fascia y que evidencia su futuro prometedor en las Ciencias de la Salud. Según National Library of Medicine, entre los años 1980 y 2000 se hicieron un total de 6073 publicaciones científicas sobre este tema. Sin embargo, en los últimos 20 años las publicaciones han ascendido a casi el triple, un total de 17.950.



4) Interpretación derivada de la investigación.

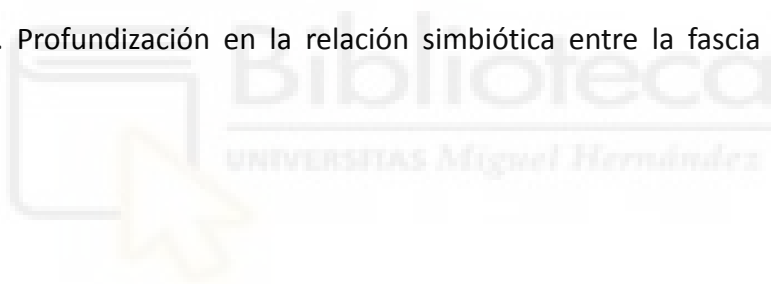
El hallazgo principal con este TFG es la evidencia de que la fascia tiene gran relevancia en nuestra vida diaria y en la salud sin que todavía sea conocida públicamente. Hoy en día, muy poca gente sabe lo que es salvo escasos especialistas del sector de la salud o del mundo de la preparación física deportiva. Es un tema marginal en los medios de comunicación que podría resultar muy interesante para su divulgación en medios tradicionales de gran audiencia a nivel nacional. Expuesto de una forma accesible al lector, puede despertar su interés y aumentar su conocimiento sobre el tema.

Su relevancia en el rendimiento deportivo y el dolor crónico está en ascenso pero necesita tiempo para consolidarse como un aspecto fundamental. El trabajo de ciertos fisioterapeutas o entrenadores de renombre como Chong Xie potencian mucho su popularidad y consideración en estos sectores. A pesar del gran aumento de inversión

en estudios científicos sobre la fascia en los últimos años, todavía falta mucho recorrido para tener un conocimiento exhaustivo sobre este tejido.

Otra conclusión interesante es la favorable relación entre la fascia y las terapias holísticas. Enfoques alternativos para el estudio del cuerpo humano como la osteopatía, naturopatía o Medicina Tradicional China manifiestan un gran interés por descubrir el secreto detrás de su eficacia al tratar problemas fasciales. Observar detenidamente su trabajo y metodología puede arrojar luz sobre esta relación simbiótica entre la fascia y las terapias alternativas, las cuales observan al cuerpo como un todo y no como partes inconexas sin relación entre sí.

Las líneas de investigación para el futuro que se pueden proponer son las siguientes: Hacer un estudio sobre la presencia de la fascia en los medios de comunicación a nivel nacional. El papel ascendente de la fascia en la industria del rendimiento deportivo y dolor crónico. Profundización en la relación simbiótica entre la fascia y las terapias alternativas.



5) Bibliografía y fuentes documentales.

Bibliografía

Artículos científicos

Ajimsha, M. S., Al-Mudahka, N. R., & Al-Madzhar, J. A. (2015). Effectiveness of myofascial release: systematic review of randomized controlled trials. *Journal of bodywork and movement therapies*, 19(1), 102–112.
<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.06.001>

Case, A. (2018). *Is fascia causing your back or neck pain ...or just improving our vocabulary?* (1st ed.). Dr. Aaron Case - Active Release & Shockwave Therapy. <https://draaroncase.com/2018/09/is-fascia-causing-your-back-or-neck-pain-or-just-improving-our-vocabulary/>

Curtis, R., Willems, C., Paoletti, P., & D'Août, K. (2021). Daily activity in minimal footwear increases foot strength. *Scientific reports*, 11(1), 18648. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98070-0>

Findlay, T., Chaudhry, H., Stecco, A., & Roman, M. (2011, April 9). *Fascia research – A narrative review*. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.09.004>.

Fisioterapia en Movimiento (2022, April 10). *Principio de Tensegridad y Fascia*. <https://fisioterapiaenmovimiento.com/blog/terapia-manual/principio-de-tensegridad-y-fascia/>

Gomes, R.N., Manuel, F. & Nascimento, D.S. The bright side of fibroblasts: molecular signature and regenerative cues in major organs. *npj Regen Med* 6, 43 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41536-021-00153-z>

Miller, R., & Folland, J. (2020, January 10). *Buttock size matters: Researchers reveal a large gluteus maximus is key for sprint speed and performance after examining the anatomy of elite athletes*. <https://www.lboro.ac.uk/news-events/news/2020/october/large-gluteus-maximus-key-for-sprint-speed-study/>

Ranje Nordin, C. (2023, December 15). *What happens in the Fascia when we treat with vibrations?* The Fascia Guide. <https://fasciaguide.com/research/what-happens-in-the-fascia-when-we-treat-with-vibrations/>

Schleip, R., Gabbiani, G., Wilke, J., Naylor, I., Hinz, B., Zorn, A., Jäger, H., Breul, R., Schreiner, S., & Klingler, W. (2019). Fascia Is Able to Actively Contract and May Thereby Influence Musculoskeletal Dynamics: A Histochemical and Mechanographic Investigation. *Frontiers in physiology*, 10, 336.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00336>

Krishna, S. (2021, March 1). *Viscoelasticity*.
<https://transcendfit.co/blogs/fascia/viscoelasticity/>

Stecco, A., Gilliar, W., Hill, R., Fullerton, B., & Stecco, C. (2013). The anatomical and functional relation between gluteus maximus and fascia lata. *Journal of bodywork and movement therapies*, 17(4), 512–517. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.04.004>

Contenido Audiovisual

[Coach Chong Xie]. (2014, April 7). *The Tarahumara - Running Secret Revealed* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=2km2aQokibM>

[Coach Chong Xie]. (2017, October 17). *How to Become Glutes Dominant in 2025 / Hyperarch Metamorphosis - Spectrum of Athleticism Level 1-4* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=5rjkKhwk71U>

[Coach Chong Xie]. (2021, January 14). *3x UFC Champion Zhang Weili on Hyperarch Fascia Training / UFC冠军张伟丽谈Hyperarch筋膜训练* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=aEBD4u559J4&t=2s>

[Coach Chong Xie]. (2022, September 15). *Gabriel Emmanuel's Unique Journey to U20 Decathlon Gold / Hyperarch Fascia Training* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=-m2XITYdn_g

[Coach Chong Xie]. (2023, January 20). *Professional Footballer Pione Sisto on Fitness Result Gained | Hyperarch Fascia Training Review* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=EYt14PT1ISA>

[Coach Chong Xie]. (2025, June 2). *NFL Pros Return to Sports: Comprehensive Performance Enhancement | Training...* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=nSgGOPfIZOQ>

[Fitness FAQs]. (2025, January 14). *A physical therapist explains the truth about foam rolling.* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=PKt03Fn55Jc&t=1s>



Libros

Xie, C. (2013). *Secret of Athleticism*. Smashwords.

<https://www.smashwords.com/books/view/335074?ref=spangaloo>

Podcast

Smith, J. (2017, April 13). *Chong Xie on Feet, Fascia and Holistic Athletic Power.*

<https://www.just-fly-sports.com/podcast-67-chong-xie/>

Páginas Web

Cordero, Á. (n.d.). *Naturopatía & Bienestar*. <https://naturopatiaintegrativaonline.com/>

Ferreira, L. (n.d.). *Free Fascia*. <https://freefascia.es/>

Marín, A., & Pujante, E. (n.d.). *Clínica de Fisioterapia Marín & Pujante*. Clínica de Fisioterapia Marín & Pujante.

<https://cfisiomurcia.com/clinica/clinica-de-fisioterapia-marin-pujante/>

Menaches, F. (n.d.). *Manipulación Fascial*. <https://www.manipulacionfascial.es/>

Terry, S. (n.d.). *Body Lever*. Body Lever. <https://www.bodylever.shop/>

Xie, C. (n.d.). *Hyperarch Fascia Training*. <https://www.secret-of-athleticism.com/>

Entrevistas realizadas para el TFG

Dureux, P. (2025, July 17). *Álex Cordero*.

<https://medium.com/@pedro.dureux/%C3%A1lex-cordero-7a6c5c33eb20>

Dureux, P. (2025, July 17). *Antonio Marín*.

<https://medium.com/@pedro.dureux/antonio-mar%C3%ADn-4fb305778368>

Dureux, P. (2025, July 17). *Fernando Menaches*.

<https://medium.com/@pedro.dureux/fernando-menaches-09d9e7a8eea6>

Dureux, P. (2025, July 18). *Leandro Ferreira*.

https://medium.com/@pedro.dureux_83215/leandro-ferreira-86c51e5d013e

Citas

Dureux, P. (2025, July 17). *Álex Cordero*. “La Medicina Tradicional China no se considera medicina”.

Dureux, P. (2025, July 17). *Álex Cordero*. “Sabemos derivar al especialista correcto en cada situación. Normalmente vemos qué está sucediendo en el cuerpo del paciente y lo enviamos al médico que corresponde para que se hagan las pruebas necesarias. No somos imprudentes, sabemos hasta dónde llega nuestro conocimiento”.

Dureux, P. (2025, July 18). *Leandro Ferreira*. “Cuando tenemos dolor, nuestra postura cambia. Una persona con dolor no camina erguida, sino que se encorva, baja la cabeza... Esa postura a su vez afecta a otros tejidos y puede generar más dolor”.

Dureux, P. (2025, July 17). *Álex Cordero*. “La fascia no es solo un envoltorio del músculo. Es parte del músculo. Si la arrancas, ves que está conectada con otras estructuras y músculos. Es una red que une todo el cuerpo”.

Findlay, T., Chaudhry, H., Stecco, A., & Roman, M. (2011, April 9). *Fascia research – A narrative review*. “La fascia también tiene propiedades piezoeléctricas, es decir, es capaz de transformar la fuerza mecánica en energía eléctrica”. Thomas Findley M.D. Ph.D. a b, Hans Chaudhry Ph.D. c, Antonio Stecco M.D. d, Max Roman Ph.D. c. (Original en inglés).

Gomes, R.N., Manuel, F. & Nascimento, D.S. The bright side of fibroblasts: molecular signature and regenerative cues in major organs. *npj Regen Med* 6, 43 (2021). “Los fibroblastos son unas células que están dentro de la fascia y son muy importantes para reparar los tejidos cuando nos lesionamos. Ayudan al cuerpo a recuperarse enviando señales y creando estructuras nuevas que permiten que los tejidos se regeneren correctamente”. (Original en inglés).

Dureux, P. (2025, July 17). *Antonio Marín*. “En osteopatía sí que se trata mucho la fascia... Trabajamos desde la osteopatía las fascias porque la gente tiene trabajos de

posiciones mantenidas, como son las oficinas, las cadenas de producción, eso produce muchísimo acortamiento de la fascia”.

Dureux, P. (2025, July 17). *Antonio Marín*. “Nosotros tratamos todo, o sea, tratamos la globalidad del paciente... Tanto osteopatía como acupuntura o la medicina china lo que buscan es mejorar la integridad del paciente para que así mejore su lesión”.

Dureux, P. (2025, July 17). *Fernando Menaches*. “Hasta hace poco tiempo, la fascia era ignorada por la medicina tradicional. En las disecciones se desechaba, se pensaba que solo era un tejido envoltorio sin función importante, pero ahora se está trabajando mucho sobre ella y cada vez se le da más importancia”.

Dureux, P. (2025, July 17). *Fernando Menaches*. “Limitamos su funcionalidad, pero el pie es muy adaptable. A largo plazo, puede haber consecuencias, pero por ahora no son graves. Recomiendo andar descalzo en casa o en superficies naturales para estimularla”.



6) Notas

Material empleado en la grabación de entrevistas.

- Cámara de vídeo Canon Legria HF S11E
- Trípode estándar
- Grabadora teléfono Realme C65

Software

- Zoom Meetings (grabación de entrevistas online)
- Soundcloud para adjuntar el audio de las entrevistas

Ambiente utilizado en la entrevista de Fernando Menaches

- Clínica Postural, Alicante

Fotografía

- Cámara teléfono Realme C65

