

FUNDACIÓN SUEÑOS DE ESCRITOR



CINTATERAPIA

TÉCNICA PARA ELIMINAR DOLORES MUSCULARES
Y OTRAS AFECCIONES CORPORALES



DAVID FRANCISCO CAMARGO HERNÁNDEZ

Cintaterapia

Técnica para eliminar
dolores musculares
y otras afectaciones corporales



**DAVID FRANCISCO
CAMARGO HERNÁNDEZ**

TABLA DE CONTENIDO

- Introducción
- Las personas mayores son más propensas a los dolores musculares.
- Síntomas de dolores musculares
- ¿Se deben considerar normales los problemas musculares?
- Causas de los dolores musculares
- Duración de los dolores musculares
- La psicología y los dolores musculares
- ¿Cómo mejorar el sistema muscular?
- ¿Qué es la Cintaterapia?
- Características de la Cintaterapia
- ¿De qué depende su efectividad?
- Ventajas de la Cintaterapia
- Desventajas de la Cintaterapia
- Técnicas para aplicar la Cintaterapia
- Qué no se debe hacer con la técnica de Cintaterapia.

- Señales de Alerta que hacen peligrar el tratamiento.
- Mitos y realidades entorno al tratamiento
- Razones para utilizar la técnica de Cintaterapia
- Cintas adhesivas para utilizar en la técnica de CINTATERAPIA
- Algunos usos prácticos de la Cintaterapia.
- Claves para tener una vida más saludable.
- Tipología de personas con dolores musculares a las que se les puede aplicar la técnica de Cintaterapia.
- Algunas Apps que ayudan a lograr una mejor calidad de vida
- Encuesta practicada a personas de diversos estratos sociales sobre utilizar la Cintaterapia
- Encuesta practicada a personas que utilizaron la técnica de Cintaterapia
- Conclusiones más importantes de la investigación
- Fuente bibliográfica
- Glosario de términos
- Anexos
- Algunas publicaciones del autor