

Muestra de trabajo: ficha de redacción + texto final

Empresa ficticia. Clínica Andarín no existe: la creamos para enseñar cómo trabajamos sin usar datos de un cliente real. La investigación de búsqueda (volumen y resultados de Google) sí es real, consultada el 17/10/2026.

Nicolás Rodríguez (estrategia SEO) · Germán Vargas Zapata (redacción) · nicolasrodriguez.dev

Parte 1 — Ficha de redacción

Esto es lo que recibe el redactor antes de escribir una línea, y lo que el cliente aprueba.

Datos de la pieza

Campo	Valor
Cliente	Clínica Andarín, fisioterapia deportiva (Cali) — ficticia
Tipo de pieza	Página de servicio
URL	/fisioterapia-deportiva-cali/
Keyword principal	fisioterapia deportiva en Cali
Intención	Comercial y local: quien busca quiere un sitio donde tratarse, no aprender qué es la fisioterapia
Etapas del cliente	Decisión: compara opciones y quiere agendar
Extensión	450–600 palabras
Llamada a la acción	Agendar valoración inicial (WhatsApp y formulario)

Por qué esta keyword

- "fisioterapia deportiva" tiene unas 480 búsquedas al mes en Colombia, con intención local y comercial, y dificultad muy baja (3 sobre 100) según SE Ranking.
- Las variantes con "Cali" no tienen volumen registrado, pero Google ya localiza la búsqueda: al buscar "fisioterapia deportiva cali" los resultados son de la ciudad. La página debe nombrar Cali y sus barrios con naturalidad, no repetir la keyword.

Qué encontramos en Google

- Los diez primeros resultados mezclan webs de centros, directorios de profesionales con precios, agendadores online y perfiles de Instagram. **Lectura:** el usuario quiere comparar y reservar rápido. La página tiene que responder precio orientativo, proceso y cómo agendar sin obligarle a llamar.
- El mensaje que más se repite entre los centros: "evaluamos antes de tratar" y "retorno al deporte". **Lectura:** es lo mínimo esperado, no un diferenciador. Lo usamos, pero el diferenciador tiene que ser otro (ver abajo).
- Los directorios muestran precios desde valores muy bajos. **Lectura:** si la clínica no publica precio, debe explicar qué incluye la valoración para que el usuario no compare solo por cifra.

Mapa de contenidos: qué NO va en esta página

Otra URL de la clínica	Regla
/blog/esguince-de-tobillo/	No escribas de síntomas ni tiempos de recuperación por lesión. Una frase y enlace
/rehabilitacion-postoperatoria/	No escribas de cirugías. Es otro servicio con su propia página
/entrenamiento-funcional/	No escribas de planes de entrenamiento. Solo se menciona como paso final del tratamiento

Esta tabla es la parte de la ficha que más trabajo ahorra: evita que dos páginas de la clínica compitan por la misma búsqueda.

Estructura obligatoria

- **H1:** Fisioterapia deportiva en Cali para volver a entrenar con seguridad
- **H2:** Qué tratamos (lesiones frecuentes, en lista)
- **H2:** Cómo es tu primera cita (proceso en 4 pasos)
- **H2:** Por qué Clínica Andarín (diferenciador)
- **H2:** Preguntas frecuentes (4)
- **Cierre** con llamada a la acción

Preguntas que la página debe responder

1. ¿Qué lesiones tratan?
2. ¿Qué pasa en la primera cita y cuánto dura?
3. ¿Necesito orden médica?
4. ¿Cuántas sesiones voy a necesitar?
5. ¿Dónde están y cómo agendo?

Diferenciador (dato que debe confirmar el cliente)

Cada tratamiento termina con una prueba de retorno al deporte: el paciente repite el gesto de su disciplina (correr, saltar, girar) delante del fisioterapeuta antes del alta. Ningún resultado del top 10 lo explica así.

Reglas de redacción

- Tono cercano, de tú. Frases cortas.
- Cero promesas de curación o de plazos garantizados: es contenido de salud.
- No nombrar a otros centros.
- Cada H2 abre con la respuesta en 1–2 frases.
- Title ≤ 60 caracteres; meta description ≤ 155.

Enlaces internos

- /blog/esguince-de-tobillo/ (desde "Qué tratamos")
 - /entrenamiento-funcional/ (desde "Cómo es tu primera cita", paso 4)
 - /contacto/ (cierre)
-

Parte 2 — Texto final

Title: Fisioterapia deportiva en Cali | Clínica Andarín **Meta description:** Tratamos lesiones deportivas en Cali con valoración inicial, plan por sesiones y prueba de retorno al deporte antes del alta. Agenda tu cita.

Fisioterapia deportiva en Cali para volver a entrenar con seguridad

Si una lesión te sacó de la cancha, de la pista o del gimnasio, en Clínica Andarín te ayudamos a volver. Evaluamos tu lesión, te explicamos qué tienes y diseñamos un tratamiento con un objetivo claro: que vuelvas a hacer tu deporte con seguridad.

[Agenda tu valoración por WhatsApp]

Qué tratamos

Tratamos las lesiones más frecuentes de quien entrena, ya sea por afición o por competencia:

- Esguinces de tobillo y rodilla
- Tendinitis y tendinopatías (rotuliana, aquilea, del hombro)
- Distensiones y desgarros musculares
- Dolor lumbar asociado al entrenamiento
- Sobrecargas en corredores y ciclistas

Si quieres saber más sobre una lesión concreta, empieza por nuestra guía del [esguince de tobillo](#).

Cómo es tu primera cita

La primera cita dura unos 60 minutos y sirve para entender tu lesión antes de tratarla.

1. **Conversación.** Nos cuentas cómo te lesionaste, qué deporte haces y qué te duele.
2. **Valoración.** Revisamos movilidad, fuerza y los movimientos que te molestan.
3. **Plan.** Te explicamos qué encontramos, cuántas sesiones estimamos y qué harás en casa entre una y otra.
4. **Retorno.** En la fase final integramos ejercicios de [entrenamiento funcional](#) para que tu cuerpo vuelva a la exigencia de tu deporte.

No necesitas orden médica para la valoración. Si traes exámenes o imágenes previas, nos ayudan a afinar el plan.

Por qué Clínica Andarín

Porque no te damos de alta solo porque ya no te duele. Antes del alta repites el gesto de tu deporte delante del fisioterapeuta: correr, saltar, frenar, girar. Si el movimiento todavía no es seguro, seguimos trabajando. Volver antes de tiempo es la forma más común de volver a lesionarse.

Todos nuestros fisioterapeutas tienen registro profesional vigente y formación en fisioterapia deportiva.

Preguntas frecuentes

¿Cuántas sesiones voy a necesitar? Depende de la lesión y de cómo responda tu cuerpo. En la primera cita te damos una estimación y la revisamos cada pocas sesiones. No te vendemos un paquete cerrado antes de valorarte.

¿Necesito orden médica? No para la valoración inicial. Si después de evaluarte creemos que necesitas un estudio o la opinión de un médico, te lo decimos y te orientamos.

¿Atienden a personas que no son deportistas? Sí. Si tu dolor aparece al caminar, subir escaleras o en tu trabajo, también lo tratamos. El enfoque es el mismo: entender el movimiento que duele y recuperarlo.

¿Dónde están y cómo agendo? Estamos en Cali [dirección de ejemplo]. Puedes agendar por WhatsApp o desde el formulario de contacto, y te confirmamos la hora el mismo día.

Vuelve a moverte con un plan claro

Cuéntanos qué te pasó y agenda tu valoración. Saldrás de la primera cita sabiendo qué tienes, qué vamos a hacer y cuándo podrías volver a entrenar.

[Agenda por WhatsApp] · [Escríbenos](#)

¿Quieres una ficha así para tu web? Solicita tu propuesta en nicolasrodriguez.dev.