

Muestra de trabajo: ficha de redacción + texto final

Empresa ficticia. Clínica Andarín no existe: la hemos creado 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 18/10/2026.

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 aprueba el cliente.

Datos de la pieza

Campo	Valor
Cliente	Clínica Andarín, fisioterapia deportiva (Madrid, Chamberí) — ficticia
Tipo de pieza	Página de servicio
URL	/fisioterapia-deportiva-madrid/
Keyword principal	fisioterapia deportiva Madrid
Intención	Comercial y local: quien busca quiere una clínica donde tratarse
Etapas del cliente	Decisión: compara clínicas y quiere pedir cita
Extensión	450–600 palabras
Llamada a la acción	Pedir primera valoración (WhatsApp y formulario)

Por qué esta keyword

- "Fisioterapia deportiva Madrid" tiene unas 590 búsquedas al mes en España, con intención local y comercial, y dificultad baja (16 sobre 100) según SE Ranking.
- "Fisioterapia Madrid" (8.000 búsquedas al mes) es mucho más grande, pero también mucho más genérica y competida. La página deportiva puede posicionarse antes y atraer pacientes más afines.

Qué encontramos en Google

- Los diez primeros resultados mezclan clínicas, un ranking de "mejores centros", **un máster universitario**, una página del Ayuntamiento, una aseguradora y un directorio con opiniones. **Lectura:** Google no tiene claro qué quiere el usuario. La página debe dejar claro desde el H1 que es una clínica que trata, no un curso ni un listado.
- Varias clínicas ponen el **barrio** en el título y nombran **deportes concretos** (pádel, tenis, running). **Lectura:** el barrio y el deporte dan relevancia local y conectan con el paciente real. Los usamos con naturalidad.
- El mensaje que más se repite es "equipo especializado" y "técnicas avanzadas". **Lectura:** eso ya lo dicen todos. El diferenciador tiene que ser otro (ver abajo).

Mapa de contenidos: qué NO va en esta página

Otra URL de la clínica	Regla
/blog/lesiones-padel/	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
/fisioterapia-madrid/	No compitas por "fisioterapia Madrid" genérica: esa búsqueda es de la home

Estructura obligatoria

- **H1:** Fisioterapia deportiva en Madrid para volver a entrenar con seguridad
- **H2:** Qué lesiones tratamos (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 tratáis?
2. ¿Qué pasa en la primera cita y cuánto dura?
3. ¿Necesito volante del médico?
4. ¿Cuántas sesiones voy a necesitar?
5. ¿Dónde estáis y cómo pido cita?

Diferenciador (dato que debe confirmar el cliente)

Cada tratamiento termina con una prueba de vuelta al deporte: el paciente repite el gesto de su disciplina (correr, saltar, girar, el golpe de pádel) delante del fisioterapeuta antes del alta. Ningún

resultado del top 10 lo explica así.

Reglas de redacción

- Español de España, tuteo, frases cortas.
- Cero promesas de curación o de plazos garantizados: es contenido de salud.
- No nombrar a otras clínicas.
- Cada H2 abre con la respuesta en una o dos frases.
- Title ≤ 60 caracteres; meta description ≤ 155.

Enlaces internos

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

Parte 2 — Texto final

Title: Fisioterapia deportiva en Madrid | Clínica Andarín **Meta description:** Tratamos lesiones deportivas en Chamberí con primera valoración, plan por sesiones y prueba de vuelta al deporte antes del alta. Pide cita.

Fisioterapia deportiva en Madrid para volver a entrenar con seguridad

Si una lesión te ha sacado de la pista, del gimnasio o de tus kilómetros de los domingos, en Clínica Andarín te ayudamos a volver. Valoramos tu lesión, te explicamos qué tienes y preparamos un tratamiento con un objetivo claro: que vuelvas a tu deporte con seguridad.

[Pide tu valoración por WhatsApp]

Qué lesiones tratamos

Tratamos las lesiones más habituales de quien entrena, por afición o en competición:

- Esguinces de tobillo y de rodilla
- Tendinitis y tendinopatías (rotuliana, aquilea, de hombro)
- Codo de tenista y lesiones típicas del pádel
- Roturas y sobrecargas musculares
- Dolor lumbar ligado al entrenamiento y molestias en corredores

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

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 hemos encontrado, cuántas sesiones estimamos y qué harás en casa entre una y otra.
4. **Vuelta al deporte.** En la fase final añadimos ejercicios de [entrenamiento funcional](#) para que tu cuerpo vuelva a la exigencia de tu deporte.

No necesitas volante del médico para la primera valoración. Si traes pruebas o imágenes previas, nos ayudan a afinar el plan.

Por qué Clínica Andarín

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

Todos nuestros fisioterapeutas están colegiados y tienen 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 bono cerrado antes de valorarte.

¿Necesito volante del médico? No para la primera valoración. Si al valorarte creemos que necesitas una prueba o la opinión de un médico, te lo decimos y te orientamos.

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

¿Dónde estáis y cómo pido cita? Estamos en Chamberí, Madrid [dirección de ejemplo]. Puedes pedir cita 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 ha pasado y pide tu valoración. Saldrás de la primera cita sabiendo qué tienes, qué vamos a hacer y cuándo podrías volver a entrenar.

[Pide cita por WhatsApp] · [Escríbenos](#)

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