

Recomendaciones generales para una buena postura

Noviembre 2009, Jonatán N. Florit Rozas

El hombre fue diseñado para moverse. Fue creado para trepar árboles, correr, jugar con los de su especie o con los de otras, subirse a montañas, nadar en el agua e infinitas posibilidades cinéticas. Pero somos expertos en ir en contra de lo natural y nos especializamos en generar las condiciones para uno de los principales atentados actuales a la salud: El sedentarismo. Esta cada vez más creciente tendencia a quedarse quieto es en gran parte responsable de problemas como: obesidad, contracturas musculares, várices, celulitis, edemas, rigideces articulares, dolores, osteoporosis, trombosis, fatiga, estrés, trastornos del sueño, etcétera. A todo esto se le suma el hecho de que si el cuerpo se moviese lo suficiente la información que este recibiría le brindaría los datos útiles para adaptarse en cualquier posición; sin embargo como nos movemos poco también surge otra cuestión: Los problemas posturales.

La postura estática correcta es aquella en la que el cuerpo se mantiene alineado y estable con el menor gasto de energía posible. Para lograrlo es importante que el eje del cuerpo, la columna vertebral, se mantenga sin ninguna desviación lateral y que no se encorve ni en su parte superior (“haciendo joroba”) ni en su parte inferior (“sacando cola”); los hombros no tienen que ubicarse ni por delante ni por detrás de la cabeza y no tienen que estar demasiado elevados; estando parado el peso se debe distribuir equitativamente sobre ambos pies.



Para la vida cotidiana es bueno tener en cuenta:

Al sentarse el tronco debe quedar vertical, los muslos en ángulo de 90° con el tronco y las piernas en 90° con los muslos, con la espalda apoyada en el respaldo SIN sentarse en el borde del asiento NI tirado en el mismo trasladando el punto de apoyo a la espalda baja, es preferible no cruzar las piernas puesto que comprime las venas y aumenta el riesgo de várices.

Con la computadora: el teclado y el mouse deben estar a la altura de los codos y el monitor a la altura de la cabeza ambos frente al usuario; leyendo es conveniente usar un atril ubicado a la altura de la cabeza y descansar los antebrazos sobre apoyabrazos o un almohadón en la falda.

Para dormir las mejores posturas son boca arriba o de costado en posición fetal, pero lo más importante es que la almohada NO debe ser demasiado alta sino que mantenga alineado el cuello con el torso; se debe evitar leer o ver televisión acostado flexionando el cuello hacia delante; JAMÁS incline su tronco para recoger algo en el suelo (ni siquiera una moneda), acostúmbrese a llegar hasta abajo doblando las rodillas con el torso recto.



A pesar de todas las recomendaciones, los trastornos de la postura se corrigen solo con el uso regular de todos los músculos y articulaciones:

Realice actividad física aeróbica por lo menos tres veces a la semana que consista por lo menos en media hora de caminata.



Es recomendable alguna actividad recreativa o deportiva regular (sobre todo aquellas que utilizan la mayor parte del cuerpo como la natación).

Si usted permanece muchas horas sentado levántese unas cuantas veces durante su jornada y dé algunos pasos para estirar las piernas mientras realiza movimientos de hombros y brazos para luego, parado, hacer movimientos de cuello (girando e inclinando hacia ambos lados, flexionando hacia delante, evitando la extensión de cuello hacia atrás).

Si en cambio usted permanece muchas horas de pie tómese también un tiempo de caminata algunas veces durante su jornada y, parado, haga ejercicios

con sus pies dibujando círculos en el aire en uno y otro sentido, y haga repeticiones de ponerse en puntas de pie sobre una y otra pierna de forma intercalada.

Recuerde: uno de los principales signos de vida es el movimiento. Para otros ejercicios y correcciones posturales específicas consulte a su kinesiólogo de confianza.

