

De pelotas, posturas y consejitos

Uno de los problemas que tenemos que afrontar con el tema de la salud es la omnipresencia de consejos bien intencionados pero superficiales que se encuentran en la prensa y otros medios. A menudo tienen un aire de sensatos pero en cuanto uno profundice, se revelan como confusos y a menudo hasta perjudiciales.

Quisiera comentar un par de artículos de este tipo que he encontrado que tratan el tema de la postura a la hora de estar sentado. Mi intención no es hacer una crítica especial a estos autores —he elegido estos artículos precisamente porque son muy representativos, no excepcionales— sino usarlos como un medio para apuntar errores comunes de este tipo de artículos. El primero, «[Una pelota puede mejorar la atención en las aulas](#)», se publicó en la red y también en las revistas *Viure en família* y *Creixer en família*. Pretende abordar los problemas de los niños en el colegio, sobre todo el tema de la postura. El segundo artículo va dirigido a los adultos que trabajan sentados en una oficina. Se titula «Siéntate y siéntete bien» y lo encontré en parasaber.com a través de un enlace desde el apartado de Salud de *El País Digital*.¹

Una pelota puede mejorar la atención en las aulas

Este artículo empieza, como es la costumbre de este tipo de artículos, con una serie de tópicos para allanar el camino: que nacemos perfectos pero nuestro entorno nos desvirtúa, que la cultura occidental es perjudicial, que lo ‘natural’ es lo mejor, etc. No niego que hay algo de verdad en estas afirmaciones; mi queja es con la aplicación indiscriminada de estas ideas, el no pensarse las cosas más allá de estos tópicos y el recurso fácil de contar con que los lectores van a estar familiarizados con ellos y, por lo tanto, los van a aceptar de forma automática. Basar un discurso en tópicos, por definición, no avanza la comprensión de nadie sobre el tema —ni el autor, ni los lectores—. El resultado es más bien propaganda.

Nos comenta que se les ve a los adolescentes de hoy muy «pasotas, despreocupados y desmotivados», (un tópico más), y nos plantea la pregunta retórica de si la culpa no será de las sillas. ¿Y por qué van a tener la culpa las sillas? Ya sabes, las sillas son un «fenómeno cultural» y en su origen fueron un símbolo de «poder», de «la jerarquía». Tampoco son naturales: los gorilas y los chimpancés no las usan. No bromeo, estas son las razones que da.

Su razonamiento es un buen ejemplo del problema del que acaba de hablar, el de argumentar a base de tópicos. Debido a que no se lo ha pensado mucho, su argumento carece de sentido. Para empezar, es más probable que la silla tenga su origen en una piedra que sobresalía, o el tronco de un árbol caído, y que remonta mucho más allá que los troncos de la antigüedad. Por otra parte, si aceptáramos esta línea de argumentación, habría que eliminar todo lo que fuera una señal a la jerarquía en su origen. Nos quedaríamos sin cultura material alguna: los edificios, la agricultura y ganadería, los medios de transporte, la ropa y demás adornos corporales —inclusive los cortes de pelo—. Y no sólo esto: tendríamos que deshacernos de la escritura, la imprenta, los

¹ Desafortunadamente, parasaber.com se retiró de la red hace poco y este artículo ya no está disponible.

ordenadores y el internet, es decir, el artículo mismo donde aparece estas afirmaciones. Aceptar su segunda afirmación nos conduce a la misma conclusión: la cultura humana no es natural porque nuestros primos más cercanos, los gorilas y chimpancés, no la tienen.²

Algo no cuadra. O el autor es un cazador-recolector que va desnudo por la vida sin propiedad privada alguna, o no ha pensado mucho su argumento. Sospecho que es más bien el segundo y que su razonamiento sirve sólo para justificar una conclusión a la cual ya había llegado.

Fuese como fuese el origen de las sillas, ¿no sería más sensato, más productivo, hablar de los usos actuales? Y en cuanto a lo 'natural', en lugar de mirar lo que hacen o no hacen otros simios, ¿no tendría más sentido mirar a lo que hacemos y lo que somos capaces de hacer nosotros, los humanos?

Los gorilas y chimpancés sí tienden a ponerse en cuclillas o sentarse directamente en el suelo, como indica el autor, pero por mucho que sean nuestros parientes evolutivos más cercanos,³ esto no significa que es antinatural que nosotros nos sentemos en sillas. Hay diferencias muy importantes entre nosotros y ellos en cuanto a la forma y la función anatómica. Ante todo, somos bípedos, lo cual ha supuesto cambios muy importantes a nuestra pelvis, columna vertebral y piernas. Es irónico que más adelante el autor nos habla de las columnas «en forma de C» (no deseables) y «en forma de S» (deseables) cuando esto es precisamente la diferencia entre las columnas vertebrales de otros simios y nosotros. Según su propio argumento hasta el momento, una columna vertebral en forma de C debería ser la más 'natural' y, por lo tanto, deseable para nosotros, porque esto es lo que vemos en «nuestros primos», los gorilas y los chimpancés.

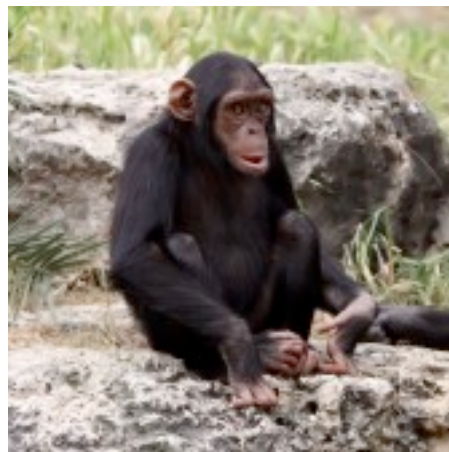
Un gorila o chimpancé no se sentará como nosotros en una silla porque no puede, su anatomía no lo permite. Nosotros, en cambio, somos perfectamente capacitados para equilibrar el tronco verticalmente sobre los isquiones (la base de la pelvis),⁴ siempre y cuando los pies se apoyen también (o gran parte de los muslos). Del mismo modo, nosotros no nos sentamos ni nos ponemos en cuclillas como lo hacen ellos porque nuestra anatomía no lo permite. Podemos hacer algo parecido pero no lo mismo. Por ejemplo, cualquiera que intentara acercarse el culo al suelo como hace un gorila o un chimpancé en cuclillas se caería hacia atrás mucho antes de conseguirlo. Cuando nuestros primos están en cuclillas, están prácticamente sentados.⁵ Cuando se sientan en el suelo, se quedan encorvados, debido a que, por no ser bípedos, no tienen necesidad de una curva lumbar, y esto, junto con la forma de sus pelvis, no les permite alinear verticalmente la pelvis, la columna y la cabeza.

² Hay que apuntar que hay un conflicto entre estas dos líneas de argumento: las sociedades de gorilas y chimpancés sí tienen jerarquías. ¿Esto significa que son naturales y por lo tanto buenos? Y si es así, ¿qué se supone que tenemos que hacer ahora con las sillas?

³ Nuestra línea evolutiva se separó de la de los gorilas hace unos 10 millones de años y de la de los chimpancés hace unos 7 millones de años.

⁴ De hecho, somos el único animal capaz de hacerlo. La forma de nuestra pelvis, el ángulo con que encaja la columna vertebral y la curva lumbar nos permite alinear verticalmente los isquiones, la columna y la cabeza.

⁵ Una búsqueda de imágenes de gorila o chimpancé sentado devuelve muchas de ellos en cuclillas.



En el siguiente párrafo se lee aún más al intentar defender su opinión de que usar una silla es antinatural. Continúa su argumento afirmando que no vemos a ningún animal con un ángulo de 90° entre las piernas y la espalda en vertical. (Bueno, lo vemos mucho en los seres humanos, supongo que lo que quería decir es que no lo vemos en ningún otro animal.) Aunque esto es verdad, tampoco vemos en otros animales la hiperextensión de la cadera, la de 180° , que vemos en el ser humano cuando está de pie. De nuevo, hay que tener en cuenta que tenemos una anatomía muy singular que permite una variedad de posturas y movimientos que no tiene ningún otro animal.

Punto seguido, el autor afirma que con las rodillas totalmente flexionadas, el ángulo entre el fémur y la columna puede ser pequeña sin dañar a la columna pero que con la espalda en vertical y las rodillas no flexionadas del todo, los músculos de las piernas no permite que lleguemos a un ángulo de 90° y por lo tanto, para sentarnos, lo «conseguimos a base de forzar las últimas vértebras lumbares y el sacro, y a la larga la columna se va deformando». Desafortunadamente para el autor, todo lo que acaba de decir es pura fantasía. Es verdad que no podemos estar de pie con la columna vertical y un ángulo de 90° entre el fémur y la columna. El motivo es una simple cuestión de equilibrio. Nos caeríamos hacia atrás mucho antes de llegar porque nuestro centro de gravedad estaría muy por detrás de la base de sostén, es decir, nuestros pies.⁶ Para evitar esta situación, lo que hacemos es inclinar el tronco hacia delante, como cuando nos agachamos o nos ponemos en cuclillas.⁷ También tenemos la opción de poner algo debajo de la pelvis — ¡como una silla!— y volver a la vertical. Afirmar que sentarse sobre una silla no es natural porque la postura es imposible sin la silla es tan lógico como afirmar que estar de pie no es natural porque es imposible sin el suelo. De pie, la necesidad de equilibrio también impone límites sobre cuánto podemos inclinarnos hacia delante o hacia atrás desde los tobillos. Siguiendo la lógica del autor, caminar no es natural (especialmente subir y bajar cuestas), y por lo tanto dañino, porque los ángulos entre pierna y pie sobrepasan los límites que impone la necesidad de equilibrio cuando estamos de pie sobre una superficie horizontal.

En cuanto a deformar la columna, lo tiene al revés: estar en cuclillas anula la curva lumbar, forzando las vértebras hacia atrás y dando lugar a la forma de C que tanto criticará él en breve. Al estar sentado en una silla, podemos cambiar fácilmente el ángulo entre las piernas y la espalda, inclinándonos, sin forzar nada. Tenemos mucho margen de

⁶ Esto se debe al límite de flexión que permiten los tobillos. Las rodillas no pueden ir lo suficientemente hacia delante para permitir que el tronco se mantiene encima de los pies.

⁷ Parece que al autor se le ha olvidado que en cuclillas, no tenemos la espalda vertical.

movimiento, tanto hacia delante como hacia atrás. Es evidente que no tiene ningún sentido afirmar que un punto muy dentro de los límites que permite una articulación sea dañino. Al estar sentado, no hay por qué haber ningún perjuicio a la espalda.

A continuación, nos presenta con un ángulo mágico, el de 135°. Afirma que es el ángulo «natural entre fémur y columna vertebral en posición vertical cuando las rodillas no están completamente flexionadas». Parece habérselo sacado de la manga —desde luego no ofrece explicación alguna sobre qué tiene de natural o deseable—. Quizá lo que quiere decir, si he leído bien entre líneas (y la verdad es que este párrafo es muy difícil de seguir), es que éste es el ángulo mínimo posible entre la pelvis y el fémur con la espalda vertical y las rodillas flexionadas. Es irónico que esta postura, sin lugar a dudas, es un fenómeno cultural (la ves en algunos artes marciales, por ejemplo). No le verás a nadie adoptar esta postura salvo que se la hayan enseñado, y desde luego, no le verás a ningún niño adoptarla por mucho que siga su «inteligencia corporal natural». Si el autor fuese coherente, tendría que afirmar que, dado que esta postura es un «condicionamiento cultural», es por definición dañina.⁸

El ángulo ideal entre el fémur y la pelvis para un ser humano cuando está vertical sin un apoyo debajo de la pelvis, lo 'natural', sería más bien 180°, es decir, estar de pie. Somos bípedos, hemos evolucionado para esto. En cuanto empezamos a agacharnos, lo ideal, en términos anatómicos y fisiológicos, es inclinar el tronco. Piensa en, por ejemplo, cómo un niño pequeño se agacha y cuánto nos extrañaría verle hacerlo manteniendo la columna vertical. No obstante, se supone que estábamos hablando de estar sentado...

Sobrevivir sobre una silla

En el siguiente apartado nos intenta explicar qué hacen los pequeños cuando se encuentran con una silla y otra vez la idea fija se sobrepone a la sencilla observación. Nos asegura que se sientan en el borde y echan la espalda hacia atrás, lo cual resulta en el temido forma de C de la columna. Incluso, más adelante, llega hasta el extremo de afirmar que un niño sentado con un ángulo de 90° entre la espalda y las piernas es una «abstracción teórica ... algo que nunca haría un niño sano». Volviendo a la realidad, mientras esta descripción suena como muchos adultos sentados, cualquiera que tenga hijos o ha tenido relación con niños pequeños, recordará su asombro en ver la facilidad con que ellos se sientan en las sillas con la espalda recta (y por lo tanto, con un ángulo de 90° entre las piernas y la espalda). Tanto es la ceguera del autor que no le suena una alarma en la cabeza cuando jura que «observamos que la mayoría de los niños no desarrollan la curvatura lumbar debido al uso de la silla». Esto es ridículo. Un recién nacido no tiene curva lumbar y es precisamente esta falta de curva lumbar lo que impide que se pueda mantener en vertical (sentado o de pie). Poco a poco, empieza a desarrollar esta curva, lo cual le permite, primero, a sentarse sin ayuda, y eventualmente, ponerse de pie y caminar. Una persona sin curva lumbar difícilmente podría sostenerse de pie. Compara la diferencia entre un ser humano y un chimpancé, por ejemplo, caminando sobre dos pies para ver a qué me refiero. El chimpancé puede hacerlo, pero le cuesta mucho y por lo tanto, sólo lo hace para distancias muy cortas. A mi me llama mucho la atención la ironía de que lo que de hecho «observamos» es más bien lo contrario: ¡muchísima gente con una curva lumbar excesiva (lordosis)!

⁸ Además, ha cambiado su definición de 'natural'. Desde luego, no vemos ni a los gorilas ni a los chimpancés en esta postura.

Es muy común en este tipo de artículos que el autor habla de lo que él imagina en lugar de ponerse a estudiar el tema primero. Por mucho que sean artículos para el público en general, o precisamente porque lo sean, no hay excusa para presentar opiniones tan poco maduras como si fueron hechos comprobados.

El siguiente aviso que nos presenta es sobre las consecuencias emocionales de sentarse en una silla. Supongo que sintió que debería decir algo para establecer sus credenciales como un entendido en cuanto a la unión mente-cuerpo. El argumento es aún más carente de criterio. Dice que en la postura en forma de C (el resultado inevitable de estar sentado según el autor), «el diafragma está cerrado». Ni siquiera entiendo lo que esto podría significar (parece que el autor no lo tiene muy claro qué es el diafragma), pero por lo visto, las personas deprimidas «se cierran» y tienen la columna en forma de C así que, lógicamente, estamos «induciendo» a la depresión a los niños porque los sentamos en sillas. Hoy en día, la depresión infantil es algo «habitual» nos asegura, lo cual tendría que ser verdad si su argumentación hasta ahora fuese válida. La simple observación nos indica que no lo es, e incluso el mismo autor se ve obligado a desdecirse de inmediato: «se manifiesta más tarde, pero el origen está en las edades tempranas».⁹ Quizá, por fin, una lucecita se iluminó en la cabeza debido al conflicto entre su conclusión preconcebida y la simple observación. Una pena que no se cuestionó un poco más.

Así que cerramos el círculo. Nos pregunta si ahora estamos dispuestos a creer que las sillas tienen la culpa de las actitudes de los adolescentes de la actualidad — ¡como si las sillas y las actitudes adolescentes fueran fenómenos recientes! ¹⁰

También echa algo de la culpa a la altura de las mesa y las sillas en las aulas escolares.¹¹ Aunque esto es obviamente un factor importante a tener en cuenta, termina asegurándonos que si los pies del niño no llegan al suelo «no se desarrolla el tono muscular» y por los tanto a nivel emocional «no se desarrollan recursos para tener los pies sobre la tierra, para caminar confiadamente». En serio, ¿el autor ha observado esto? ¿Ha consultado la literatura científica? Algo me dice que simplemente se lo imagina y esto le basta.

Algunas soluciones

No obstante, no debemos preocuparnos: favorecer la motivación, participación y atención tanto dentro como fuera del aula «puede ser tan sencillo como ofrecer un mobiliario adecuado». ¡Ojalá! Recomienda las sillas «ergonómicas», las en que uno se apoya en las rodillas, porque cree que aseguran el ángulo de 135° que tanto le entusiasma. Y es aquí donde se ve tan claramente la importancia de pensar con claridad y observar con un poco de criterio. Tendría más sentido hablar del ángulo entre el fémur y la *pelvis*, ya que la

⁹ «Más tarde» es lo suficientemente vago como para dejar este añadido sin significado. ¿Estamos hablando de la infancia tardía, la adolescencia, la tercera edad? Es interesante que después de decir algo tan específico, la depresión infantil es hoy en día algo «habitual», se defiende por medio de una falta de precisión total.

¹⁰ Los adultos, se supone, tienen otra actitud —si no, ¿por qué llamar la atención sobre los adolescentes?—. Que sea así a pesar de que llevan muchos más años sentándose en sillas debería haberle hecho pensar al autor que quizá su hipótesis está mal encaminada desde el principio.

¹¹ Estaríamos justificados en preguntar por qué. Si las sillas son malas por definición, ¿qué más da? Si la altura de las sillas y las mesas tiene importancia, ¿esto no indicaría que sí es posible usar las sillas provechosamente?

espalda es una estructura flexible. En estas sillas, aunque el ángulo entre la parte superior del tronco y las piernas podría ser 135° , el ángulo entre la pelvis y las piernas sigue siendo más o menos 90° , como cuando nos sentamos en una silla normal. Esto se debe a que el asiento está necesariamente inclinado hacia delante (si no fuera así, los muslos estarían horizontales y las rodillas no llegarían al reposa-rodillas). El inconveniente es que para conseguir la verticalidad (porque mantener la inclinación sería demasiado costoso), la zona lumbar se ve obligado a curvarse mucho, forzando las vértebras hacia delante. Por este motivo, aunque al principio el cambio que exigen estas sillas para una persona que habitualmente se sienta de forma desplomada puede dar algo de alivio, no tardará en tener otro tipo de problema de espalda. Otros inconvenientes son que mantienen las piernas en una posición fija, con el resultante incomodidad, y tienes que apoyar gran parte de tu peso sobre las rodillas (¡que me indique otro animal que haga eso!), una parte de nuestra anatomía que no responde bien a este tipo de exigencia. No es por nada que estas sillas, que llegaron con mucho bombo es su día, han pasado de moda definitivamente. No proporcionaban lo que prometían.



Su segunda recomendación, que le parece aún mejor, es que se sienten encima de una pelota de gimnasia. Le parece mejor porque dice que proporcionan el ángulo mágico de 135° . No sé cómo: una pelota con un diámetro suficiente para apoyar la pelvis cuando las piernas están medio dobladas sería demasiado ancho como para permitir que los pies llegasen al suelo, salvo que, en lugar de sentarnos encima, nos sentamos precariamente, y a gran coste energético, hacia un lado.¹² Curiosamente, el autor también reconoce que con las pelotas no se podría regular la altura (otro motivo por el cual no podemos garantizar ningún ángulo, sea el que sea, entre piernas y tronco), ¡a pesar de que acaba de recalcar la importancia de poder hacerlo! Este desdecir demuestra, una vez más, lo poco que ha pensado, ni mucho menos investigado, lo que dice.

¹² Esta posición tendría el mismo efecto nefasto para los lumbares que tienen las sillas ergonómicas, por el mismo motivo —la pelvis, por no está sobre una superficie horizontal, está inclinada hacia delante.

Para el autor, la mayor ventaja de la pelota es que «introduce el beneficio del movimiento». Suena convincente hasta que uno se lo piensa un poco. Yo no negaría la importancia de movimiento en nuestras vidas; estamos hechos para el movimiento.¹³ El problema es que la pelota exige un movimiento constante para evitar que uno se caiga. Me gustaría que me indicara un animal terrestre que esté en movimiento constantemente. Por mucho que lo llama un proceso dinámico, este tipo de movimiento no es nada deseable. El resultado es una sobre-estimulación, especialmente de las piernas. Otro factor a tener en cuenta, cosa que nos distingue de los demás animales, es nuestra capacidad de realizar trabajo fino con las manos (uno de los motivos para sentarnos). Para conseguirlo, necesitamos estabilidad. ¿Confiarías de un dentista sentado encima de una pelota de gimnasia? ¹⁴ ¿Como vamos a esperar que un niño domine la delicada tarea de escribir, a mano o a máquina, si está en peligro constante de caerse? Tendría que ponerse rígido, agarrar la mesa o adoptar algún otro apaño poco recomendable para compensar por la falta de equilibrio que induce la pelota. La pelota es divertido para jugar, nefasto para trabajar.

Para rematarlo, como si quisiera recalcar lo superficial de todo lo que nos ha dicho, afirma, sin la mínima duda, que un «simple cojín» también puede aportar una mejoría en la postura (en el caso de que lo de las sillas ergonómicas, pelotas, etc, nos parece de difícil implementación). ¿Como lo sabe? Resulta que ha visto un reportaje de [FOX news](#). ¡Tiene que ser verdad! ¹⁵

Es como si no se diera cuenta, o le diera igual, que con decir esto, anula todo su argumento. ¿Se da cuenta de que los cojines no son 'naturales' según su definición, o que no proporcionan su ángulo mágico entre las piernas y la espalda, o que estos niños sigan sentándose en sillas normales? ¿Qué pasó con su certeza sobre la importancia de todo esto? Si a fin de cuentas, estas cosas no tienen tanta importancia, ¿por qué se molestó en escribir el artículo?

El artículo padece de muchas incompatibilidades internas. Ya he comentado algunos puntos pero hay muchos más. No vemos, por ejemplo, a gorilas ni a chimpancés sentados sobre pelotas, y tampoco los vemos apoyándose en las rodillas. No digo que estos son hechos importantes a tener en cuenta a la hora de formar una opinión sobre la mejor manera de sentarnos, pero el autor lo tendrá difícil, dado sus argumentos previos, a decirnos por qué no lo sean. De hecho, es muy difícil entender cómo empieza alabando lo 'natural' y por lo tanto ideal que sea estar en cuclillas o sentado directamente en el suelo, y termina con la recomendación de que deberíamos sentarnos sobre una pelota de gimnasia. Es más, después de su breve mención de sentarse sobre el suelo, no vuelve a mencionarlo. Una pena porque habría sido entretenido navegar su intento de hacer cuadrar su veneración del ángulo mágico de 135° entre fémur y espalda con su veneración de lo 'natural' ejemplificado por los gorilas y chimpancés sentados en el suelo.

¹³ Aunque los supuestos beneficios que cita el autor, que «mantiene el cuerpo sano y sin cansancio, los fluidos circulan, se descargan toxinas, se oxigena el organismo y te mantiene en un tono natural», me parece otra excursión de fantasía.

¹⁴ Esta observación es de Kri Ackers. Aparece en su artículo *Sit Happens*.

¹⁵ En el video (en inglés) vemos una clase de niños utilizando un cojín que les ha dado una fisioterapeuta. Lo más gracioso es escuchar a los niños alabar el cojín y lo mucho que les ha ayudado porque está clarísimo que están simplemente recitando un guión.

A todo esto, hay que sumar una imprecisión de terminología a lo largo del artículo que me hace dudar si él realmente entiende sus propios argumentos.

En sus palabras de despedida, nos dice que «sólo» nos queda por observar las posturas de desánimo y desatención que generan las sillas, a diferencia del aire despierto, participativo y atento que inspiran las sillas «ergonómicas» y las pelotas. Este 'nos' me hizo reír. ¿Se incluye a sí mismo? Porque sinceramente, no parece que su artículo fuera basado en observación alguna. Es evidente que no ha observado sus recomendaciones en la práctica, ni mucho menos a sí mismo intentado seguirlas.

Al leer este artículo, queda claro que el autor no tiene experiencia ni conocimiento alguno sobre cómo sentarse bien en una silla. No está solo.

Siéntate y siéntete bien

A diferencia del artículo anterior, éste es muy light. Su autor no hace ningún esfuerzo por justificar sus recomendaciones, ni dar razones para creer que son efectivas.

Empieza con toda una revelación: una mala postura, en este caso en la oficina, puede incidir negativamente en nuestra salud física. ¿Quién lo podría haber sospechado?

Menos mal que tiene una solución fácil: ¡adoptar una buena postura! Ojalá lo hubieran descubierto antes. Me inspiró tanto esta idea radical que al leerla, me di cuenta de que el cáncer también tiene una solución fácil. Es tan sencillo como decirle a la gente que lo padezca que deje de tenerlo. ¡Ya me están llamando los del premio Nobel de la medicina!

Volviendo al artículo, el autor procede a explicar su curación milagrosa. Nos proporciona una serie de recomendaciones tipo: 'ten tus cosas a mano', 'procura tomar descansos', 'date una vuelta', etc. En sí mismo, recomendaciones más o menos sensatas. No le sorprenderían a nadie, pero esto es precisamente el problema: si la gente ya sabe estas cosas y no le ha ayudado, ¿por qué cree el autor que volver a publicarlas sirve de algo? —¿Que te lo digan mil veces es inefectivo pero la mil y una vez cambia todo?—. Y hay otro problema. Detrás de sus recomendaciones, hay una serie de supuestos que, como el autor del artículo anterior, indica que este autor no tiene conocimiento ni experiencia de estar sentado de una forma equilibrada. Por ejemplo, presupone que necesariamente haremos un movimiento brusco si algo que queremos está fuera de nuestro alcance y que estar sentado necesariamente induce al dolor y cansancio.

A continuación llega la chicha del artículo, a saber, «la posición idónea», la postura «correcta»:

La columna vertebral debe estar recta.

Pues no, la columna vertebral debe tener curvas, equilibradas entre sí. Tener la columna recta es prácticamente imposible, y sería muy dañino si uno lo consiguiera. Incluso intentar conseguirlo con algo de empeño sería dañino. Menos mal que la mayoría de la gente abandona el intento al poco.

La posición correcta de los brazos es la vertical y la de los antebrazos la horizontal, formando un ángulo de 90° en el codo.

¿Por qué tenemos articulaciones si hay una posición correcta? ¿Qué hacemos cuando tenemos que movernos, o es que no se puede? ¿Cómo alcanzaremos las cosas que necesitamos?

Las manos relajadas, sin desviación lateral.

Desafortunadamente por la hipótesis del autor, una mano relajada tiene una desviación lateral (hacia el lado del dedo meñique). Mantener la mano sin desviación requiere una fuerza constante (pruébalo) y, a la larga, esta fuerza resulta muy dañina.

A pesar de mis reservas, yo estuve intentando seguir las instrucciones lo mejor que pude hasta aquí, pero para poder continuar escribiendo, tuve que abandonarlas. Para empezar, mis manos estaban a unos 10 cm a cada lado del teclado. Con una rotación en la articulación del hombro, podía acercarlas, sin embargo, había un nuevo problema: mis manos estaban a un ángulo de 45° respecto a la línea de las teclas, imposibilitando el acto de escribir. ¡Empiezo a sospechar que el autor ni siquiera se ha tomado la molestia de comprobar sus propias recomendaciones!

Las piernas deberían doblarse en la rodilla formando un ángulo de 90°, de tal manera que los muslos estén horizontales y las piernas verticales.

Esta es una buena noticia para los que no sabían que se debe doblar las rodillas al estar sentado en una silla. Para todos los demás, aporta más bien poco. El autor parece obsesionado con los ángulos rectos. Me pregunto si estudió personitas de lego al preparar este artículo en lugar de personas de verdad.



foto de www.nerdfitness.com

Por último, la planta del pie sería conveniente que estuviera en ángulo recto respecto a la pierna. Para que los pies estén en la posición correcta, te puedes ayudar de un reposapiés con superficie antideslizante.

¡Nos quiere volver locos! Los reposapiés tienen un ángulo respecto al suelo (por eso la superficie antideslizante) y el autor quiere que mantengamos un ángulo recto entre pie y la parte inferior de la pierna (y acaba de especificar que esta tiene que estar vertical). Esto sólo va a ser posible si el suelo se inclina hacia delante con el mismo ángulo que el del reposapiés. Me cuesta creer que esta recomendando esto.

Tampoco faltan recomendaciones para las sillas:

No se recomiendan las sillas "de director" con el respaldo muy alto porque son fijas y no se pueden ajustar a la columna.

Así que, ¿las personas han de ser fijas?

Es mejor usar una silla que permita usar todo el asiento y el respaldo para apoyar tu cuerpo completamente.

Porque nos vamos a dormir, ¿verdad? La silla que describe aquí suena más bien como un sillón tipo sofá.

Es fundamental que se pueda regular en altura para que puedas sentarte como se ha indicado más arriba.

Aunque sí es conveniente poder ajustar la altura de la silla si vamos a pasar mucho tiempo sentado, el autor no indica cuales son las líneas generales a seguir, sino indica una postura única, supuestamente «idónea» que tiene el inconveniente de ser imposible de llevar a cabo. Cualquier intento de hacerlo va a crear más problemas.

También es conveniente que el respaldo se pueda graduar para ajustarlo a la espalda.

A ver, ¿La espalda no tiene que «estar recta»? ¿En qué quedamos?

Los bordes de la silla deberían estar redondeados en el asiento para que no se compriman los muslos.

Con tanto ángulo recto, no entiendo cómo esto va a ser un problema. ¿Es posible que el autor está vagamente consciente de que su posición «correcta» no es tan idónea como nos quiere convencer?

...trata de que la altura de la mesa sea tal que, apoyando las manos sobre el teclado, los antebrazos estén en posición horizontal.

Estaré yo mal hecho. Mis piernas no cabrían debajo de una mesa tan baja. ¿O es que pretende que no doblemos los dedos al escribir en el ordenador? Y si doblamos los dedos al escribir, los antebrazos ya no van a estar horizontales. Otra instrucción aparentemente sencilla que resulta imposible a realizar en la práctica.

Con todos estos consejos, como con las de la mayoría de artículos de este tipo, me quedo con la pregunta: ¿por qué? Parecen obedecer una fantasía de perfección (líneas rectas, ángulos rectos) que poco tienen que ver con la anatomía y fisiología humanas. Algo me dice que los autores tendrían problemas a la hora de dar una respuesta coherente a esta

pregunta sencilla. Es más, como tenemos que movernos a menudo para llevar a cabo nuestras tareas, ¿en qué se queda esta postura correcta? ¿Tenemos que aprender una infinidad de posturas o da lo mismo lo que hacemos cuando nos movemos, siempre y cuando tenemos la postura correcta cuando estamos quietos? Sospecho que ni siquiera se han planteado la pregunta.

Termina diciendo que hay muchos otros factores tan importantes como sentarte bien, pero el propósito de este artículo ha sido sólo «mostrarte la importancia de sentarte bien para sentirte bien». El problema es que no ha contado nada que la gente no sepa ya, y peor aún, ha proporcionado una descripción muy superficial de lo que él cree que es una buena postura (que resulta ser, de hecho, una mezcla entre irrelevante, dañino e imposible). Aun si su descripción fuese buena, no proporciona ningún método para conseguirlo. Como te diría cualquiera que trabaja en una oficina «intento adoptar una buena postura pero en seguida me canso». El problema no es que la gente no sepa qué es, a grandes rasgos, una buena postura, sino que todos sus intentos de adoptarla fracasan. Una descripción del resultado que buscamos no equivale a un método para conseguirlo. Esto es lo que realmente hace falta.

No sé cómo uno podría imaginar que un artículo así le iba a ayudar a nadie. Dudo que esta información haya ayudado a alguien. Me encantaría ver, por ejemplo, un vídeo del autor explicando sus consejos y llevándolos a la práctica durante una media hora.

Los dos artículos que hemos visto representan dos enfoques distintos, los dos muy comunes e igualmente equivocados. El primero, parte de la suposición de que la solución está en cambiar el entorno —cambiar los muebles—. En ningún momento contempla que las personas pintan algo en su bien estar, sólo hay que encontrar el artilugio correcto. El segundo, aunque sí involucra a las personas, representa una lógica simplona. Presupone que la postura es algo que se puede ‘hacer’ (a pesar de toda la evidencia en contra) y procede a decirnos cuál es la correcta. Este es el método que ya utiliza todo el mundo, y es tan inefectivo hoy como lo era la primera vez que alguien lo formulara. Desafortunadamente, debido a la repetición de esta idea, mucha gente cree que es válida, y por lo tanto, lo que falla a la hora de aplicarla es su falta de fuerza de voluntad.

Está claro que los autores de estos dos artículos y, de hecho, los de casi todos los artículos de este tipo, simplemente se lo han imaginado. No ha habido ningún esfuerzo de observación y experimentación; ni siquiera de pensar un poco sobre el asunto. Que mucha gente tiene un problema a la hora de sentarse es evidente. Lo irónico es que, si las soluciones que suelen ofrecer en este tipo de artículos fuesen efectivas, es decir, si realmente fuera tan sencillo como cambiar de silla o ‘ponerse bien’, no habría necesidad alguna de este tipo de artículos. ¡La gente se solucionaría el problema sin ayuda! Que haya tantos artículos todavía demuestra que sigue habiendo un problema, y que estos consejos no están ayudando a resolverlo. Quizá lo más preocupante de estos artículos, más allá de que sean tan frívolos con los hechos y que chocan tan frontalmente con el sentido común y nuestra experiencia cotidiana, es que están a la orden del día. Parece que se publica algo así casi todas las semanas.

Que este tipo de artículos no sirven de nada debería ser obvio. Lo que no es tan fácil de ver es cómo solucionar el problema. Para recuperar el equilibrio corporal, una vez perdido, se requiere una reeducación general, delicada, y basada en una clara comprensión de las causas del problema. Hay que ir más allá de las ideas simplonas sobre posturas fijas y relajación (¡como si estas dos ideas, tal y como se las suele entender, fueran compatibles entre sí!). La mejor manera que conozco para recuperar el

equilibrio corporal (o no perderlo) es por medio de clases de la Técnica Alexander: de hecho, esta es su razón de ser. Con las clases, uno aprende a dejar de interferir con el mecanismo postural, lo cual permite que funcione libremente. De esta forma, uno consigue la facilidad y comodidad que se necesita para afrontar, por ejemplo, el acto de estar sentado durante largos períodos, sin el esfuerzo y cansancio asociados con las recomendaciones fáciles sobre un cambio de mobiliario o la adopción de una «posición correcta». Quizá más importante aún, se consigue sin el auto-castigo y resignación que suelen acompañar los múltiples intentos fallidos de conseguir el cambio deseado.

© 2012 Simon Fitzgibbon
<http://tecnicalexander.simonfitzgibbon.net>