

## TU POSTURA FRENTE A LA VIDA

ELENA CABALLERO MARTÍN

MC MUTUAL

[ecaballerom@mc-mutual.com](mailto:ecaballerom@mc-mutual.com)

CORREGIR UNA POSTURA O UN MOVIMIENTO HABITUAL ES SUMAMENTE DIFÍCIL, INCLUSO SABIENDO QUE ES DESFAVORABLE PARA NUESTRA SALUD. NORMALMENTE, DETERMINAMOS MODIFICAR UN HÁBITO CUANDO ÉSTE YA NOS HA PRODUCIDO ALGÚN TIPO DE DAÑO O LESIÓN. SU ORIGEN PERJUDICIAL SE ENCUENTRA EN LA FUERZA QUE NO SE CONVIERTE EN MOVIMIENTO Y SE PROYECTA A LAS ARTICULACIONES, MÚSCULOS Y OTRAS PARTES DEL CUERPO GENERADORAS DE ESFUERZO, DAÑÁNDOLAS. ESTO ES DEBIDO A QUE LA ENERGÍA QUE REALIZAMOS NO PUEDE CREARSE NI DESTRUIRSE, ÚNICAMENTE TRANSFORMARSE (LEY DE LA CONSERVACIÓN DE LA ENERGÍA).

Hay diferentes formas de afrontar estas lesiones una vez se han producido: los antiinflamatorios nos alivian el dolor, el quiropráctico nos reajusta desalineaciones de las vértebras, el masajista nos reduce las contracturas, el fisioterapeuta nos ayuda a potenciar músculos debilitados, el cirujano puede modificar un disco protusionado... Pero sólo el hacer que un mal hábito sea un acto consciente y fomentando su corrección nos llevará al éxito postural y, en consecuencia, a una mejor calidad de vida.

Para rectificar un patrón de movimiento alterado, en lugar de movernos de acuerdo con el hábito adquirido, necesitamos persistencia y conocimiento suficiente. Por ejemplo, si una persona tiene el hábito de encorvar los hombros hacia delante y le sugerimos que adquiera una postura erecta para evitar lesiones de espalda, tendrá la sensación de que este gesto está acentuado. Por consiguiente, es imposible modificar el hábito a partir de una mera sensación. Es preciso entonces efectuar algún esfuerzo mental consciente hasta que la posición ajustada deja de parecer anormal y se transforma en hábito.

De la misma forma, es común durante las actividades de la vida diaria realizar esfuerzos

o patrones de movimiento innecesarios para ejecutar una acción. Obsérvese al levantarse del asiento con una báscula de baño bajo los pies. Si durante el proceso la aguja en algún momento marca una cifra más allá de su peso, demuestra que está realizando una aceleración innecesaria. Para evitar desperdiciar energía la aguja no debería superar en ningún momento el valor de su peso.

Por lo tanto, cuando esto ocurre deberemos trabajar la autoimagen motriz que, al mismo tiempo, supondría mejorar la conciencia de todas las articulaciones de la estructura esquelética, así como de la superficie corporal. El propósito es que el cuerpo esté organizado para moverse con un mínimo esfuerzo y una máxima eficacia, no a través de la fuerza muscular, sino de un mayor conocimiento de su funcionamiento.

Otra idea fundamental para modificar un mal hábito será trabajar con nuestro cuerpo para convertir lo imposible en posible, lo difícil en fácil, y lo fácil en agradable. Si nos detenemos a pensar, sólo aquellas actividades que nos resultan fáciles y agradables se convertirán en parte de la vida diaria y nos servirán en todo momento. En cambio, las acciones de ejecución difícil nunca llegarán





a integrarse en nuestra vida diaria, y a medida que envejecemos perderemos por completo la capacidad para ejecutarlas.

Una de las partes del cuerpo a la que debemos prestar especial atención es la columna vertebral, ya que es el pilar estructural y cualquier pequeña anomalía en ésta afectará en la ejecución funcional de las actividades de la vida diaria. En muchos casos, el plano de los hom-

bros y el pecho está torcido respecto al plano de la pelvis y, como consecuencia, todos los movimientos resultan más fáciles de ejecutar con un lado del cuerpo que con el otro. En los primeros años de vida, el niño realiza movimientos al azar y libres de patrones. En la edad madura, en cambio, tendemos a repetir un número limitado de movimientos (a veces durante horas), por lo que la estructura esquelética se ajusta a ellos, se producen cambios y la postura se deforma.

## GRANADA DISPONDRÁ DE UN LABORATORIO DE I+D+i EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (PRL) EN EL PRIMER SEMESTRE DE 2009.

El Ministerio de Ciencia e Innovación incentivará, con 8,1 millones de euros, al Parque Tecnológico de Ciencias de Salud de Granada para la creación de dicho laboratorio, y será, junto con el ya existente en Alemania, un referente europeo en la investigación de riesgos laborales, que a su vez asesorará al Instituto Andaluz de PRL.



Para comprobar la simetría de nuestra espalda podemos realizar un simple ejercicio práctico:

- Nos situaremos delante de un espejo vertical donde dibujaremos (con rotulador o cinta adhesiva) una cuadrícula de unos 20 x 20 cm y adoptaremos una postura relajada con los brazos paralelos al cuerpo. A continuación, observaremos si nuestra imagen reflejada en el espejo presenta alguna diferencia entre ambos lados, tomando como referencia la cuadrícula (por ejemplo, un hombro más alto que otro o una cadera más alta que la otra).
- Al ir vestidos, debemos apreciar si la ropa nos queda igual en un hombro que en otro. A veces, cuando existe una alteración postural de espalda, los tirantes de nuestra ropa tienden a caerse, o simplemente una manga parece más larga que otra.



Para comprobar la inclinación de nuestro cuerpo:

- Nos pondremos de espaldas apoyados sobre una pared, de forma que nuestra cabeza y nuestras nalgas la toquen. Si a pesar de estar apoyados nuestra cabeza (A) y zona sacra (E) no llegan a tocar la pared significa que tenemos tendencia a adquirir una postura desfavorable para nuestra espalda.
- Para ver si tenemos tendencia a inclinar la cabeza hacia abajo, nos situaremos delante de un espejo, sujetando un cartón con la boca. Veremos si el papel se mantiene totalmente en posición horizontal.

Por último, debemos tener en cuenta que actuamos de acuerdo con nuestra autoimagen y ésta a su vez está condicionada por tres factores: herencia, educación y autoaprendizaje. Como podemos imaginar el factor hereditario es el más inmutable, ya que se manifiesta antes de poseer identidad alguna y viene determinado por la constitución y capacidad de nuestro sistema nervioso, estructura ósea, musculatura y tejidos blandos. La educación determina el propio lenguaje y crea en nosotros una serie de patrones en función de una sociedad dada en la que nacemos y vivimos. Por ejemplo, en algunos países como Japón es habitual sentarse en el suelo o en sillas bajas de acuerdo con su costumbre cultural.



En cambio, el autoaprendizaje es nuestra propia selección de los conceptos que queremos asimilar del exterior y, por lo tanto, es en cierta medida lo que está en nuestras manos.

En conclusión, y de acuerdo con todo lo comentado en este artículo, los puntos clave para fomentar nuestra reeducación postural son:

- **Entender:** el funcionamiento de nuestro cuerpo para saber cómo mejorar nuestra salud.
- **Descubrirnos:** aumentar la autoconciencia de nuestro esquema corporal (desarrollar el sentido de propiocepción) y flexibilidad.
- **Liberarnos:** de las posturas incorrectas que son perjudiciales.
- **Fomentar:** la realización de actividad física para mantener un adecuado tono muscular y movilidad articular.
- **Eliminar:** tensiones y esfuerzos innecesarios.
- **Elegir:** nuestros movimientos, tomando conciencia de los hábitos más favorables.
- **Ser:** persistentes para corregirlos.

**RALPH WALDO EMERSON DIJO:**  
**“SIEMBRA UN PENSAMIENTO Y CULTIVARÁS UNA ACCIÓN;**  
**SIEMBRA UNA ACCIÓN Y CULTIVARÁS UN HÁBITO;**  
**SIEMBRA UN HÁBITO Y CULTIVARÁS UN CARÁCTER;**  
**SIEMBRA UN CARÁCTER Y CULTIVARÁS UN DESTINO”.**

