



## LA POSTURA BÍPEDA Y SUS AFECCIONES

ELENA CABALLERO MARTÍN  
ecaballerom@mc-mutual.com  
MC MUTUAL

TU SALUD,  
TU MEJOR  
RECOMPENSA

**“TU SALUD, TU MEJOR RECOMPENSA”.** CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR TU SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL Y TAMBIÉN APLICABLES A TU VIDA COTIDIANA. ¡ESPERAMOS QUE TE SEAN DE UTILIDAD!

La postura bípeda es un gran logro en la evolución del ser humano. Comporta una serie de ventajas que facilitan la realización de actividades laborales como, por ejemplo, tener mayor área de alcance y permitir aplicar fuerzas mayores que en la postura sedente. Muchos puestos de trabajo requieren realizar desplazamientos, o bien acceder a maquinaria y dispositivos lejos de nuestro alcance, por lo que este tipo de acciones no se pueden, en muchos casos, adaptar o diseñar de otra forma que no sea en bipedestación.

Pero tal como estudió el antropólogo W. M. Krogman, la posición erguida y, sobre todo, permanecer de pie de manera estática, durante toda la jornada laboral puede conllevar consecuencias para nuestra salud:

- Mayor gasto metabólico que en postura sentada.

- Restricción de la circulación sanguínea en los miembros inferiores (venas varicosas).
- Fatiga e inflamación en piernas y pies.
- Fascitis plantar.
- Lumbalgia.
- A pesar de que el *homo erectus* fue el primate con la mutación más exitosa, el *homo sapiens* conserva algunos defectos de diseño para permanecer estático en bipedestación. Cuando los homínidos caminaban en posición cuadrúpeda, el centro de gravedad era perpendicular a la columna vertebral. En cambio, en posición erecta todo el peso del tronco repercute sobre la pelvis y, esta a su vez, sobre la forma de la columna, produciendo las curvaturas que conocemos como lordosis y cifosis. Dichas curvaturas tienen la función de amortiguar el peso del tronco, pero trabajar de pie de manera continuada hace que éstas se acentúen provocando presión interdiscal y otros efectos.



En general, para minimizar el impacto sobre la salud de la postura bípeda mantenida ofrecemos una serie de recomendaciones:

- **Evita las posturas estáticas** durante largos periodos, propiciando el cambio postural. Si es posible, alternando la postura de pie con la sedente o bien caminando.

APROVECHA LAS PAUSAS PARA HACER ESTIRAMIENTOS



- Siempre que puedas **regula la altura de trabajo** tomando como referencia la altura de los codos. La mayoría de tareas habituales deberían realizarse a esta altura (ver imagen). En caso de tareas que requieren fuerza es preferible trabajar 5-10 cm. por debajo de la altura del codo y, en tareas de precisión, 5-10 cm. por encima del codo.
- Aproxímate a la superficie o área de trabajo y **busca puntos de apoyo** (el tronco, los antebrazos o una mano) para descargar peso. Apoya el pie en una banqueta o tarima, de unos 15-20 cm de altura, para reducir la fatiga en las piernas y la presión interdiscal de la zona lumbar (ver imagen).
- Cuando realices fuerza, ayúdate del peso de todo el cuerpo, evitando realizarla solo con los brazos.
- **Utiliza calzado** lo más **ligero** posible, de material flexible y poroso (que permita la transpiración).
- **Evita zapatos con demasiado tacón** o los completamente planos, un tacón de 2-5 cm. suele ser adecuado. La suela debe ser acolchada y antideslizante.
- Es preferible realizar **pausas cortas y frecuentes** a una única pausa de larga duración, ya que favorecen la recuperación muscular.

SIEMPRE QUE PUEDAS REGULA LA ALTURA DE TRABAJO Y BUSCA PUNTOS DE APOYO

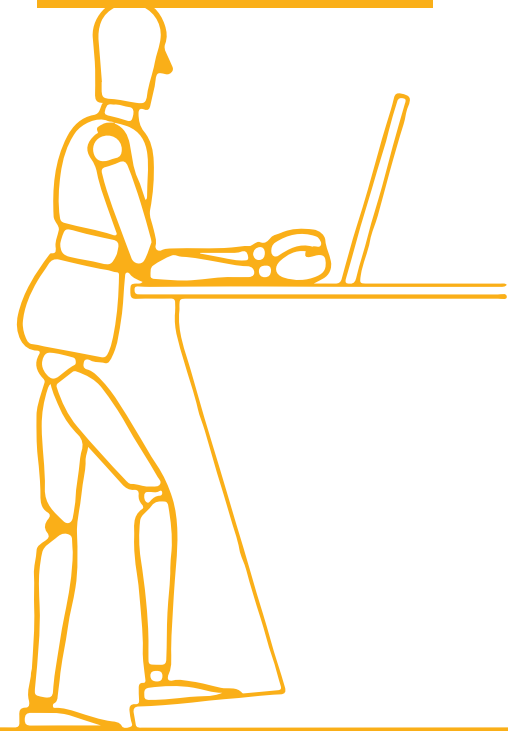


Figura 1

- Aprovecha las pausas para **realizar estiramientos** de la zona lumbar y las piernas.

Previamente a todas las recomendaciones, es conveniente valorar si los puestos de trabajo están diseñados ergonómicamente, y preguntarnos si pueden ser más confortables para las personas que ocupan esos puestos. Actuar de esta forma, ayudará a prevenir futuras lesiones.