



El arte de saber sentarse



- [Noticias relacionadas en elmundo.es](#)

23 de febrero de 2006.- Dolores, lesiones, problemas... Son la **primera causa de absentismo laboral de España**, el 30% del total. Una de cada cuatro incapacidades definitivas son por su culpa y es el primer motivo de invalidez para los mayores de 45 años.

Incluso he leído que los gastos sanitarios que producen estas dolencias superan los 6.000 millones de euros anuales. Y es que 8 de cada 10 de nosotros sufrimos, hemos sufrido o sufriremos por culpa de nuestra espalda.

A pesar de ello no le prestamos atención nada más que cuando no soportamos el dolor de una hernia, la escoliosis nos ha desviado la columna hasta convertirla en una 'S', somos incapaces de realizar movimientos tan elementales como alzar los brazos o caminar estirados.

Desde luego que cada caso es un mundo y sólo el especialista puede determinar origen y soluciones. Aunque **nadie duda que muchos problemas podrían evitarse con una receta sencilla**: mantener una correcta higiene postural y potenciar los músculos que 'arropan' a nuestra columna vertebral, el origen de todos los males.

Hay que saber coger peso, inclinarse, agacharse, levantarse de una silla, meterse en un coche e incluso estar de pie.

El asunto es tan importante como para desglosar tanto esfuerzo y así, de paso, enseñaros a sentaros mejor.

No como tú, sí tú, la que parece que está tumbada; no te das cuenta, pero **con esa postura sometes a tu zona lumbar a un castigo que no se lo merece**. Hazlo por ella y siéntate estirada.

Diferentes estudios aseguran que posturas incorrectas del tipo de **sentarse en el borde de la silla y echarse para atrás hasta apoyar la espalda con el respaldo**, someten a los discos intervertebrales a una tensión por encima del 40% de la que soportarían si estuvieran bien sentados. Además con una fuerza tangencial, mucho más peligrosa que la vertical. Hay que sentarse lo más atrás posible del asiento y apoyar en el respaldo la mayor superficie posible de la espalda, que debe estar vertical.

El respaldo debe alcanzar los omóplatos y amoldarse a las curvas de la espalda, algo que hoy día respeta la mayoría de las sillas en las que nos sentamos.

Mientras tanto, **las piernas deben estar ambas apoyadas en el suelo. He dicho ambas: las dos.** Olvidaos de la costumbrita esa que tenéis la mayoría de vosotras de cruzar las piernas. Además de torceros la columna, dificulta la circulación y, según ciertos estudios, puede ser el origen de varices y problemas similares. Así que guapitas: los dos pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas más o menos a 90 grados. Ni colgando del asiento, ni con las rodillas más altas que las caderas.

Un truco: **podéis usar un reposapiés que permita levantar ligeramente la punta de los pies,** esta postura es la más beneficiosa para la circulación de las piernas.

Cuando nos sentamos, la mayoría lo hacemos delante de una mesa. Para usar un ordenador, leer y cosas así.

Hay que colocarse a una distancia del tablero tal que no rompamos la posición correcta de la columna: **vertical y apoyada por completo en el respaldo.**

Hagáis lo que hagáis, permaneced de frente, sin torcer el cuerpo hacia ninguno de los lados. Es decir, la pantalla del ordenador enfrente y su mitad a la altura de los ojos, el libro o periódico justo enfrente nuestro, etc.

Si tenéis que copiar algo, procurad ponerlo un rato a la derecha de vuestra cabeza y otro a la izquierda, no lo coloquéis siempre en el mismo lado.

Por último hay que saber sentarse.

No os arrojéis contra la silla (podéis romperla o incluso caer al suelo). Mejor colocaos delante de ella, flexionad las piernas, apoyaos con los brazos en los laterales del asiento y descended manteniendo siempre la espalda recta hasta descansar sobre los glúteos. Para levantarse hay que hacer justo lo contrario.

