

# EL MUNDO ZEN

Nº 86.  
11 DE JUNIO  
DE 2017



## HIJOS DE LA PLANIFICACIÓN

QUEDARSE EMBARAZA YA NO ES SÓLO CUESTIÓN DE 'SUERTE'. 'APPS' Y 'GADGETS' AYUDAN A ORGANIZAR CASI AL MINUTO LA DESEADA CONCEPCIÓN

●●  
POR MAR MUÑIZ

**PERFIL** EMMA ROCA ES BOMBERA, 'ULTRA RUNNER' Y MADRE DE TRES HIJOS: UNA VIDA DE RETOS P. 4 Y 5

**BIENESTAR** CONOZCA LOS ALIMENTOS QUE MEJORAN SU ÁNIMO: AGUACATE, HELADO, NUECES... P. 6

**FÍSICO** UN REGLAJE ADECUADO ES FUNDAMENTAL PARA SACAR EL MÁXIMO PARTIDO A SU BICI. P. 8 Y 9

**HÁBITOS** EL PLACER DE NO HACER NADA, LA NUEVA FÓRMULA PARA DESCONECTAR Y REBAJAR ESTRÉS P. 10



# POSTURA EN FORMA DE 'S': LA MÁS SANA

Los expertos alegan que mantener la columna recta es perjudicial, mientras que algunos métodos de alineación defienden que acentuar la curvatura tiene beneficios

POR PATRICIA LOZANO  
ILUSTRACIONES: GORKA SAMPEDRO

SALUD



«**P**on la espalda recta», ordenaban nuestros padres cuando éramos pequeños, y rápidamente, tomándolo al pie de la letra, nos estirábamos cual palo. Lo que entonces no sabíamos, y quizá nuestros progenitores tampoco, es que esta postura no era la más adecuada. «En general cuando decimos que hay que estar rectos no nos estamos refiriendo a estar rectificando las curvas fisiológicas, sino a mantenerlas en su posición natural. La columna no es recta y ponerla así es lesivo», explica la doctora Isabel Pantín, miembro del Equipo de la Unidad de Columna de la Clínica CEMTRO de Madrid, sino que mantiene una forma de S ligera: una pequeña curva hacia dentro en la zona lumbar (lordosis), otra curva hacia fuera en el área dorsal (cifosis), hombros hacia atrás y la cervical nuevamente en una pequeña convexidad.

Cuando el hombre evolucionó y «dejó de apoyar los brazos en el suelo, se produjo una adaptación, modificando nuestra estructura ósea», explica Miguel Villafaina, presidente del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España. Unas curvas que cambian desde el nacimiento: la de la zona lumbar «se va formando desde los tres años y se establece en torno a

los 10», explica Pantín.

Cerca del 80% de la población sufre o sufrirá en algún momento de su vida dolores fuertes de espalda, según la organización Mundial de la Salud (OMS), y precisamente la legión lumbar suele ser la más afectada. Entre las principales causas del dolor figuran las malas posturas mantenidas durante mucho tiempo, principalmente mientras permanecemos sentados, «que es cuando la columna soporta más peso», explica Pantín. Para evitar molestias, «utilizar un pequeño apoyo lumbar y respaldo cervical, así como un reposapiés que posicione las rodillas un poco por debajo de las caderas, es lo más adecuado. Aunque la mayoría conoce la teoría, es un error habitual cruzar las piernas, sentarse en el borde de la silla o casi acostados sobre ella», explica la doctora. Cuando nos agachamos también solemos incurrir en el error de curvar la espalda. Lo ideal es «flexionar las rodillas, acercando lo más posible el objeto al cuerpo, la columna lo más erguida posible y adaptando sus curvas al movimiento», explica Villafaina. Otra postura errónea muy frecuente es apoyar todo el peso sobre una pierna mientras se está de pie en vez de repartirlo sobre las dos piernas, aunque, para el doctor

## LAS DIFERENTES POSICIONES DE LA COLUMNA



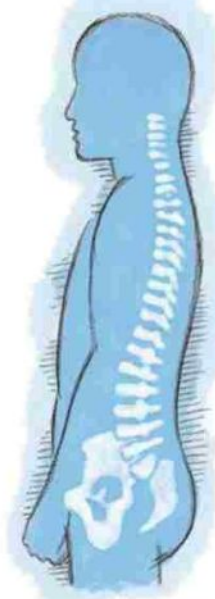
### NATURAL

Esta es la postura correcta que debe tener la columna vertebral: con una forma de 'S' ligera.



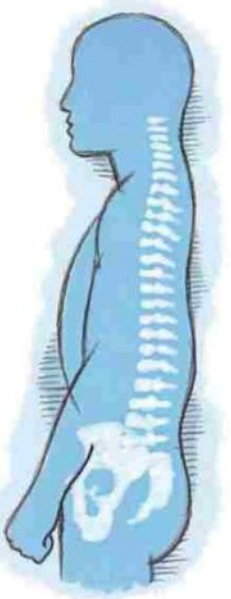
### HIPERCIFOSIS

Esta colocación incorrecta consiste en curvar de forma exagerada la zona dorsal de la espalda.



### RECTIFICACIÓN

Mucha gente tiende a poner la espalda la más recta posible, pero se trata de un error muy común.



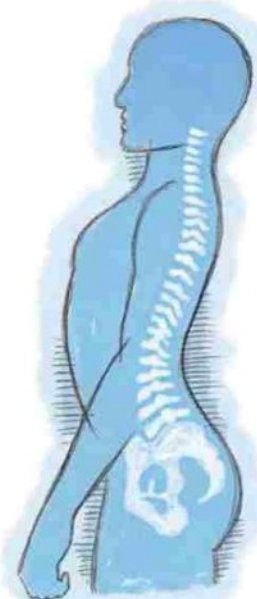
### INVERSIÓN

Cuando se anulan las curvas se corre el riesgo de comprimir los discos, entre otros problemas.



### HIPERLORDOSIS

En esta postura errónea se tiende a curvar hacia dentro la zona baja de la columna (lumbar).



### SISTEMA BOWSPRING

Este método de alineación ligado al yoga propone acentuar la curvatura natural de la espalda.

Villafaina, mantener la columna rectificada es una de las posturas inadecuadas más comunes, debido a la falsa creencia de que esa es su colocación correcta.

Plántese cuál es su posición habitual. ¿Tiene el cuello plano? ¿Lleva los hombros caídos? Mantener durante un tiempo cualquier transgresión de la postura, invirtiendo las curvas naturales, puede provocar no sólo dolor, sino también otros problemas como hernias discales, tendinitis de cadera, atrofia muscular y aceleración de la artrosis. Según la doctora Pantín, estas lesiones también pueden tener lugar «si exageramos el rango articular de la postura correcta», como ocurre en algunas posiciones de yoga.

Precisamente esta fue la idea en la que se basaron los estadounidenses Desi Springer y John Friend cuando idearon el método Bowspring en 2013, un sistema de alineación en el que se acentúa la curvatura natural de la espalda. Springer llevaba años sufriendo dolor crónico en la cadera y tras documentarse creó este sistema con el que notó un gran alivio. Esta posición «permite que la espina dorsal alcance su longitud máxima, una abertura fluida y resistencia a la tracción, llegando a transformar la forma en la que nos sentamos o realizamos actividades cotidianas», explica.

Para ella, lejos de ser perjudicial, se trata de un método que tonifica el cuerpo, aumenta la flexibilidad y

la agilidad, alivia los dolores, disminuye la degeneración ósea y aumenta la capacidad pulmonar, entre otros beneficios. «Cuando enderezamos la columna, el cuerpo se vuelve más pesado y las articulaciones se ven comprimidas. Si estamos constantemente tratando de mantener una postura correcta con los hombros hacia atrás, los glúteos hacia abajo y el estómago hacia dentro, entonces nuestra espalda se aplanará», cuenta Springer.

Villafaina propone «practicar con un pequeño peso en la cabeza, porque para evitar su caída tenemos que adoptar la postura correcta». Las institutrices de antaño no andaban desencaminadas...

