

Revista Mexicana de
Medicina Física y Rehabilitación

Volumen **17**
Volume

Número **2**
Number

Abril-Junio **2005**
April-June

Artículo:

Editorial

La postura, un fenómeno complejo

Derechos reservados, Copyright © 2005:
Sociedad Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación, AC

**Otras secciones de
este sitio:**

-  [Índice de este número](#)
-  [Más revistas](#)
-  [Búsqueda](#)

***Others sections in
this web site:***

-  [Contents of this number](#)
-  [More journals](#)
-  [Search](#)

Editorial

La postura, un fenómeno complejo

La postura puede definirse como la actividad refleja de un organismo respecto a su adaptación al espacio.

El equilibrio postural humano, es el resultado de distintas integraciones sensorio-perceptivo-motrices, que ocurren, se procesan, se integran, se programan y se organizan en planos muy diferentes que en buena medida conducen al aprendizaje en general y al aprendizaje propio de la especie humana en particular.

Una de las cuestiones que los profesionales de la rehabilitación nos deberíamos de plantear y contestar con respecto de la postura es, ¿cuándo y de qué manera se inicia una mala postura?

Por una parte, desde lo filogenético, la respuesta a estos interrogantes no parecería poder encontrarse más que en el proceso evolutivo que nos permitió, como especie, erguirnos sobre dos apoyos posteriores para liberar los miembros anteriores y poder primero manejar y luego fabricar utensilios, diseñar herramientas y finalmente construir la vivienda y la civilización. Pero este hecho, producido a lo largo de miles de millones de años de evolución, trabajó sobre y se adaptó a la fuerza de gravedad, ya que residimos en un mundo tridimensional y gravitacional.

También, la respuesta se encontraría en lo ontogenético, proceso que cada ser humano sigue inclusive antes del nacimiento (alrededor del cuarto mes de gestación, en el que se establecen las primeras relaciones pre-reflejas laberíntico-tónicas) hasta el mantenimiento de la postura en bipedestación, y el aprendizaje de la posición erecta de pie, hasta lograr el control funcional de la marcha. Llegados a este punto, es donde parece surgir la contradicción. Todo este proceso de maduración, relativamente corto en tiempo de desarrollo pero muy intenso y complejo, acontece, prácticamente, sin que se tenga conciencia de lo que ocurre. Los principales límites de este proceso integrativo-secuencial lo conformarían los logros que permiten al niño el sostén cefálico, rodarse, sentarse, ponerse en cuatro puntos, gatear, ponerse de pie y andar. A los 13 meses, el niño camina solo y a los dos años corre, sube y baja escaleras. Este proceso de aprendizaje ocurre en forma automatizada por lo que le será imposible recordar cómo llegó a ponerse de pie, o qué estrategias utilizó para subir y bajar escaleras. Y, lo mismo ocurre con los fenómenos emocionales fundamentales que acompañaron este proceso, que de una manera u otra afectarán toda su existencia.

De manera que el ser humano se yergue en dos apoyos y camina casi sin darse cuenta, sin percatarse de ello, y, una vez aprendidos y asimilados, estos procesos se automatizan,

se relegan al control de niveles encefálicos bajos y, quedan en el olvido. Y, sobre esa postura y ese caminar van pasando los años y las personas van haciendo más actividades además de estar de pie y de caminar.

Todas las vicisitudes emocionales tienen su traducción en la postura, sobre todo, como dice Feldenkrais, a través de la contracción excesiva y permanente de los flexores que desencadena, una inhibición en los extensores, esta insuficiencia del tono de los extensores antigravitatorios, es por regla general el desencadenante de la mala postura. Basta pararse detenidamente a observar la manera en la que muchas personas permanecen en la posición de pie o caminan para advertir ciertos rasgos inequívocos por ejemplo: retroversión de pelvis, cifosis dorsal, hiperextensión de cuello con la cabeza inclinada hacia adelante y abajo, e hiperextensión de rodillas conforman una mecánica que denota una respuesta incorrecta a la acción de la gravedad en relación con el cuadro que describíamos, y que por otra parte, es fruto de la historia personal del sujeto.

No hay ninguna duda que la postura corporal expresa más de lo que a primera vista pueda parecer el universo afectivo-emocional del sujeto y, en este sentido, como lo expresa Vayer, (1982) cuando afirma: “...la organización tónico-postural, que se traduce a la actitud de bipedestación, sintetiza en el plano somático toda la historia del sujeto, al tiempo que manifiesta lo que es la persona en un cierto momento de las comunicaciones con su entorno”.

Pero refirámonos ahora a algunos aspectos interesantes y significativos de la postura humana en relación con el equilibrio corporal para comprender definitivamente que el sentido último de la postura es la acción y que encuentra su justificación fundamental en la dinámica del movimiento. Se puede entender la postura/equilibrio, igualmente, como el punto de la trayectoria de un cuerpo móvil en el que necesariamente empieza y termina cualquier desplazamiento. El mismo Feldenkrais, (1991) indica que el centro de gravedad de nuestro organismo está situado muy alto —a nivel de la tercera vértebra lumbar— precisamente para que la estructura pueda moverse con facilidad si es utilizada de forma dinámica. Plas y cols, (1996) muestran que el centro de gravedad del cuerpo en bipedestación se encuentra en el 55% de la talla del sujeto, es decir, ligeramente por delante de la segunda vértebra sacra. Aun con esta pequeña diferencia, que puede ser considerada de matiz, sigue siendo cierto, como lo describe Feldenkrais (1991) que “... al ponerse de pie el cuerpo humano produce y almacena energía y eleva su centro de gravedad hasta el nivel

más alto compatible con su estructura. Normalmente almacena una energía potencial que le permite iniciar, en el campo gravitacional, cinco de los seis movimientos cardinales en el espacio. Para moverse hacia abajo, hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia adelante y hacia atrás sólo necesita dejarse ir, pues la energía que ha almacenado al ponerse de pie se transformará en energía cinética con sólo quitar los frenos, por así decirlo”.

Desde el contexto biomecánico sabemos que un cuerpo está en equilibrio cuando su centro de gravedad cae dentro de la base de sustentación. Si la línea de gravedad se sitúa fuera de esta base el cuerpo aumentará su inestabilidad y no volverá a ser estable hasta que dicha línea caiga de nuevo dentro de la base de sustentación. Por esta razón argumenta Hernández (1995) que “... *La bipedestación no es un equilibrio en el sentido físico del término, sino un desequilibrio permanente constantemente compensado. Este equilibrio relativamente estable representa la solución personal que el sujeto ha encontrado a su problema de estabilidad*”.

Pero el contexto biomecánico sólo constituye una de las aproximaciones para considerar globalmente el equilibrio postural humano.

En síntesis, para mantener la postura corporal se debe tener en cuenta el centro de gravedad del cuerpo; la dinámica biológica que abarca las reacciones sensoriales y los reflejos posturales. Dentro de las reacciones sensoriales el equilibrio postural humano se establece sobre la base de las sensaciones plantares, las sensaciones cinestésicas, las sensaciones laberínticas y las sensaciones visuales; respecto a los refle-

jos posturales las reacciones de enderezamiento, las reacciones de equilibrio y los reflejos tónicos. La dinámica psicológica incluye los aspectos perceptivos, los asociativos y los de anticipación motriz. La dinámica de la estructura motriz une los aspectos de habilidad motriz, rendimiento motor y competencia motriz. De ahí que podríamos considerar que un sujeto adquiere competencia en su estructura motriz, cuando desde lo biomecánico genera adecuados ajustes posturales adaptativos, cuando desde lo biológico responde con reflejos posturales a las reacciones sensoriales, y cuando desde lo psicológico es capaz de anticipar esos ajustes sobre la base de apropiadas representaciones mentales. De igual manera podríamos enunciar que las condiciones indispensables para tener equilibrio serían: producir reflejos posturales a partir de las reacciones sensoriales, generar adecuados ajustes posturales adaptativos, anticipar esos ajustes desde las representaciones mentales y tener competencia eficiente en la estructura motriz.

La evaluación y manejo de las alteraciones posturales tienen que darse a la luz de las situaciones antes mencionadas que se inician desde la etapa de neurodesarrollo hasta la vida adulta. Orientándose a la estimulación vestibular, estimulación del equilibrio axial, estimulación del equilibrio en bipedestación, sin olvidarse de los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento y recordar que la postura es dinámica y requiere de un proceso de aprendizaje para adaptarse a las actividades cotidianas, del trabajo, deportivas y recreativas.

Dra. María de la Luz Montes Castillo

