

Se habla mucho acerca del estrés, pero no siempre es bien comprendido que las presiones sociales y la falta de conciencia del propio cuerpo provocan la aparición espontánea de dolores que se presentan como síntomas de que algo anda mal en una persona.

Un disgusto se puede transformar en un fuerte dolor de cuello o espalda que reemplazará al problema original y demorará la resolución de aquél. Es decir que no debe pensarse que las tensiones musculares son una simple contracción del músculo (ver artículo 3 en esta misma web).

Es importante tener en cuenta que, en los meses de vida intrauterina el feto nunca se diferencia de la madre ( esto sólo ocurre durante los primeros años de vida). El feto habita un mundo acuoso al que percibe a través de su cuerpo, por intermedio de la piel y los músculos.

Una vez desarrollados éstos, constituyen su principal medio de comunicación y las sensaciones corporales se transforman en su forma primaria de intercambio. Esta relación se pone de manifiesto más claramente luego del nacimiento, cuando el bebé siente la división con aquella totalidad: su madre. Un ejemplo sencillo de esta situación es el hecho de que sólo se calma la angustia del recién nacido con el contacto del cuerpo de quien consideraba su parte total, así comienza a establecerse un diálogo tónico entre las tensiones corporales de ambos cuerpos.

Siguiendo con ejemplos sencillos, este intercambio de tensiones musculares como forma de diálogo es extensivo en los meses siguientes al padre y a los familiares cercanos, es común observar cómo el bebé se tensiona o llora en los brazos de un desconocido. Con el correr del tiempo se produce la comunicación visual y la auditiva, y las tensiones musculares se transforman en gestos expresivos a través de la cara y los brazos, hasta desarrollar la forma más sofisticada de comunicación que tenemos los seres humanos, que es el lenguaje verbal, el que nos caracteriza como un ser superior con respecto a los demás seres vivos.

A pesar de esto, las tensiones musculares (tono), siempre estarán presentes en nuestro cuerpo como forma primitiva de comunicación. Aquí entonces, estamos en presencia del lenguaje corporal, que caracteriza a las distintas razas y más aún, a cada persona. Las expresiones –del rostro- de alegría o de tristeza y la postura deprimida o excitada son realizadas exclusivamente con el tono muscular. Es necesario saber entonces que, todo movimiento consta de dos etapas

simultáneas, una es la “tónica”, que le imprime al cuerpo un mínimo de tensión muscular que es necesaria para realizar la segunda etapa de la contracción, llamada “fásica”. Esta última consiste en el desplazamiento de los segmentos corporales apoyados en una estructura postural sostenida por el tono.

Existen expresiones que forman parte del folklore popular y están directamente ligadas a la tónica de dicha estructura, por ejemplo: “sacar el pecho ante la adversidad”, “bajar la cabeza”, “el miedo le aflojó las rodillas”, “es un tipo tenso” o “necesito relajarme”. Estas expresiones populares no significan otra cosa que diferentes estados de tensión muscular. Todos los estados emocionales se expresan a través de los músculos, de manera que deberíamos considerarlos como órganos de expresión.

La acumulación de tensiones expresivas lleva a través de los años, a tallar nuestro cuerpo no sólo a nivel mio-fascial sino también, a modificar los ejes de nuestros huesos y la consistencia de los cartílagos, y otorgarle rigidez o flexibilidad a los ligamentos y tendones. La falta de conciencia del propio cuerpo debido a una mala explotación de todo el potencial de desarrollo de movimiento que este tiene y que se debe a una mala educación psicomotriz que comienza a una edad muy temprana donde el cuerpo se transforma en un instrumento para la ejecución de las tareas que solo son trascendentes en la cultura en que se desarrolla, por lo que las rigideces del cuerpo podrán denotar el origen de dónde se ha criado cada individuo, una persona que ha crecido y se ha desarrollado alrededor de las tareas del campo, no sufrirá los mismos males corporales que aquel que ha vivido su infancia y madurez en una gran urbe que le promueve mayoritariamente trabajos sedentarios basados en el intelecto y la prescindibilidad del movimiento corporal. De esta manera no estoy diciendo que uno sea mejor que el otro, es muy probable que el hombre de campo desarrolle la fuerza y ciertas habilidades motrices propias de su ámbito, pero puede ser una persona proclive a lesiones de columna, en particular de la zona baja, ya que las mismas habilidades que desarrolló hacen víctima a la columna vertebral de un excesivo tono en los músculos espinales y de los músculos pélvicos que se han preparado para soportar cargas extracorporales y el sometimiento del cuerpo a posiciones viciosas basadas en la auto-violencia corporal, ejemplo: andar a caballo, arriar animales, posiciones fijas y forzadas durante horas como en el levantamiento de una cosecha, etc, etc. Este es un ejemplo donde se denota al cuerpo como una máquina para ciertas tareas reiterativas que cuando se prolongan en los años dan por resultado la pérdida del desarrollo de otras habilidades psicomotrices que nunca fueron estimuladas .

Por su parte, la rigidez del cuello denota cómo ha ido perdiendo la flexibilidad y entre otras cosas la capacidad de girar e inclinarse hacia delante y hacia atrás sin esfuerzo, cosa que ocurre tanto en el hombre de campo como en el de ciudad. Este último, ya desde pequeño desarrolla su vida alrededor de una silla, donde puede pasar más de un tercio de las horas del día y con sus ojos y las manos expresa su actividad intelectual, prescindiendo del resto del

cuerpo. Con el tiempo éste parece volverse un elemento molesto ya que el cuello se halla tieso, la zona lumbar sobrecargada, no hay que olvidarse que en la posición sedente la columna lumbar invierte su lordosis fisiológica normal y con esto desaparece la capacidad de amortiguación de peso que esta promueve, con lo que la descarga en los últimos discos se triplica en relación en cuanto esta curva existe, que a su vez debe ser multiplicada por el tiempo en el que se permanece en posición, a esto se lo llama peso acumulativo, que a diferencia de las tareas, por ejemplo, campestres donde se puede levantar una gran cantidad de peso en una unidad de tiempo corta, aquí el mismo peso corporal multiplicado por el tiempo de duración de la mala postura puede lastimar de igual forma o lo que es peor lastimar aún más. Las rigideces de las fijaciones de las posturas nuevamente tomando el cuerpo como instrumento para tareas repetitivas que promueven las costumbres del ámbito donde la persona se desarrolla.

La vida ciudadana no se limita solamente a los sedentarios, pensemos también qué pasa con las rodillas de una azafata de vuelo luego de muchos años, los pies de un custodio, la cintura de un hostelero, las caderas de un taxista, etc, etc.

Pruebe usted, en este momento llevar su mentón hacia la parte superior del pecho y observará cuánta tensión tiene su cuello. ¿Es realmente necesaria?. Seguramente no, pero usted no puede dominarlo. La vida moderna cargada de presiones por la búsqueda del éxito y por miedo al fracaso nos lleva a estar muy atentos al funcionamiento del mundo exterior y desatentos a las necesidades de nuestro cuerpo.

¿Para qué es usted más hábil? ¿para agacharse en posición de cuclillas o para estacionar su automóvil?. Recordemos que la posición de cuclillas es la forma más natural de estacionar nuestro cuerpo en la tierra para reflexionar o descansar. Pero a partir del invento de la silla hemos abandonado esta posición y hoy nos es imposible realizarla, porque nuestros músculos ya no están adaptados a tanta flexibilidad ( lo natural era la flexibilidad que daba la posición de cuclillas).....Esta es la posición ideal para elongar la parte inferior de la espalda y la región de los glúteos, ya que sus músculos siempre se hallan tensos, porque cuando uno está de pie o camina, participan de modo muy importante.

Vivimos ya la revolución industrial y el estallido de la tecnología ha cambiado definitivamente la cultura de las posturas de los seres humanos. Y no sería lógico desprendernos de la silla, pero sí es justo fabricarlas en función del cuerpo y no solamente de criterios estéticos.

Siempre estamos a tiempo de conocer reales capacidades de movimiento de nuestro cuerpo y de tratar de mantenerlas libres de tensiones musculares para toda la vida.

Desafortunadamente no nacemos con un manual de instrucciones para aprender a mover nuestro cuerpo, pero sí existen métodos de autoconciencia de sus estructuras y de las funciones del movimiento, y a través de ejercicios y manipulaciones podemos contrarrestar la presión social y la presión de nosotros mismos sobre nuestro cuerpo. Somos el cuerpo y necesitamos conocernos.

La falta de flexibilidad corporal se mejora con ejercicios de tipo postural, pero desde el punto de vista químico no podemos eludir nuestra responsabilidad frente a la alimentación, porque si los componentes químicos del cuerpo no están en orden difícilmente podamos corregir nuestros defectos posturales con voluntad. Una persona mal alimentada no tendrá la energía suficiente como para realizar determinados movimientos, la falta de componentes esenciales del organismo, no puede ser compensada solamente con intenciones intelectuales.

El movimiento es la expresión de la vida de un cuerpo. Mientras el músculo cardíaco bombee y el músculo diafragmático nos haga respirar, más allá de nuestra voluntad, algo es seguro: estamos vivos. Pero nadie goza de una vida plena si vive lleno de ataduras.

Los músculos tensos esconden emociones, formando una coraza muscular que nos aísla del contacto con otras personas y encierra a nuestros problemas dentro del propio cuerpo.

Cuando un felino se ve en riesgo, eriza el lomo, cuando una persona se ve emocionalmente comprometida ante una situación de riesgo, tensiona su musculatura espinal. De ahí que el dolor de cuello y espalda sean tan comunes en nuestros días.

Cuando el hombre primitivo se tensionaba ante el peligro, gastaba toda esa energía acumulada en los músculos, ya sea para la huida o para la lucha. Hoy los motivos que nos cargan de energía son distintos, y nos es muy difícil descargarlos radicalmente de nuestro cuerpo por medio de movimientos físicos. Por lo tanto esa tensión energética queda dentro nuestro, produciendo acortamientos musculares que cambian los ejes de nuestros huesos y produciendo incongruencia entre las articulaciones, las que a través de los años se desgastan innecesariamente dando origen a los procesos artrósicos, que nos son otra cosa que la

reacción biológica del organismo.

Al aumentar la carga articular en un punto determinado, el cartílago se destruye y es reemplazado por tejido óseo, que no es flexible como el anterior, provocando una deficiencia de la movilidad en la articulación con el consecuente dolor. Esta es la explicación biológica de cómo el maltrato de nuestro cuerpo a través de un mal manejo de las emociones, termina formando una patología concreta.

Cuando alguien consulta o se pregunta por qué le duele siempre su espalda, espera alguna respuesta casi mágica donde una sola causa sea el motivo de este dolor o padecer. Como la respuesta no existe desde ese punto de vista, nunca se encuentra una solución definitiva. Son muchos los motivos que hacen que la mayoría de las personas padezcan de dolor de espalda, acompañado de dolor de cabeza o de sensación de vértigo y mareos. Si bien este triángulo de síntomas pueden alternarse, existe siempre el predominio de uno, cuando el dolor de cabeza es más frecuente nos encontramos con un paciente con una personalidad definida, distinta a la del que padece más dolor de espalda o a aquel que se ve sometido a vértigos y mareos por encima de los otros dolores. Su carácter difiere substancialmente de los otros, pero todos tienen algo en común y característico: el componente emocional.

Las emociones están conformadas por sentimientos de distinto tipo, los sentimientos a su vez están conformados por distintos tipos de sensaciones que el cuerpo produce como respuesta a estímulos externos e internos. El cuerpo siempre se halla en la búsqueda del placer, a través de la satisfacción de sus necesidades, desde las más básicas como alimentarse, respirar y moverse, hasta las más sofisticadas como formar pareja, reproducirse o auto realizarse. La armonía se produce entonces con la satisfacción de estos sentimientos que se conducirán hacia el exterior, a través de emociones de satisfacción.

Pero como todos sabemos que la vida es compleja y lograr satisfacer nuestras necesidades es difícil, se producen entonces sentimientos tales como el enojo o la ira que muchas veces se observan como emociones de tristeza.

Siempre que una persona pueda manifestar su tristeza y expresarla hacia el mundo exterior, tendrá la certeza de que alguna vez también podrá expresar su alegría y felicidad, porque su personalidad está integrada con el cuerpo y éste es expresivo. Parece fácil, pero no lo es, no estamos acostumbrados a sentir en nosotros mismos, y a no observar a las personas que nos rodean. Aquí comienzan a entrelazarse las tensiones musculares y los estados psicológicos.

Cuando una persona va a expresarse, siempre lo hace a través de su cuerpo, no solo como movimientos ostensibles, sino fundamentalmente con gestos, lo que se produce por estados naturales y normales de tensión de los más de 600 músculos y envoltorios que nuestro cuerpo tiene, y que conocemos como tonicidad o tono.

El tono fundamentalmente expresa sentimientos y tal como la entonación en una palabra, da sentido, por ejemplo: cuando un niño pregunta si está mal lo que hizo, y su padre con un “no” expresado con ternura y tranquilidad lo aprueba, puede ser placentero. Pero si la pregunta es si lo quieren, un “no” fuerte y seco, puede ser una daga en sus sentimientos. La respuesta siempre fue un “no” con igual sentido, pero en función de la pregunta, cambió, y con su entonación causó placer o lastimó.

En los músculos ocurre lo mismo, se mueven siempre de igual manera, pero su tono determina qué emoción descarga. Por ejemplo: en un apretón de manos, no sentimos lo mismo de una mano firme, con buen tono, que de una mano floja que expresa desconfianza o rechazo.

Los músculos expresan emociones que se originan en los sentimientos pero, como sabemos, no siempre expresamos nuestros sentimientos, por lo tanto habrá tensiones musculares que impedirán a cada sentimiento expresarse libremente. Así, el sentimiento reprimido origina un conjunto de tensiones musculares alrededor del gesto que expresa sin trabas una emoción. Por ejemplo: aquel que se halla privado de decir “no” a un superior, o a una situación que no puede rechazar a pesar de sus sentimientos. Si esta posición se prolonga en el tiempo, en su cuello aparecerán dolores que se hacen crónicos. Existen muchísimos movimientos que son inhibidos en nuestro cuerpo, provocando la incapacidad de expresar emociones. Nuestra cultura actual nos obliga al cuidado de la imagen social, lo que no permite expresar abiertamente nuestros sentimientos. Esto es sólo una de las causas de los padecimientos o dolores corporales, pero debe tomarse como un factor determinante.

Cuando el hombre en su antiguo estado salió del agua para convertirse en un ser terrestre, lo hizo como un reptil, así su morfología era absolutamente distinta a la que conocemos hoy. Por ejemplo: su sistema muscular era mecánicamente muy primitivo, hasta tal punto que el cuello estaba conformado por músculos en forma de láminas que lo rodeaban, y esas láminas se han transformado hoy en músculos claramente diferenciados, con distintas secciones que pueden producir movimientos muy precisos y mucho más importantes como el de sostener la cabeza en vertical. Un ejemplo de esto es lo sofisticado que significa colocar la cara de modo frontal ante otro semejante, y mientras tanto comunicarse con gestos y desarrollar palabras articuladas con la boca y la lengua, combinar los movimientos del cuello y los ojos para apuntar la mirada en función de algún objetivo, o por ejemplo ante una complicada tarea manual,

combinar la posición del cuello, la ubicación de los ojos y el movimiento de la mano.

Siempre existió para el hombre la necesidad de elevarse, y de reptil pasó a cuadrúpedo, cambiando su visión sobre el mundo. Luego siguió con la posición semierecta, es decir parado sobre los miembros posteriores, tratando de dar libertad a los miembros anteriores, y aquí comienza el principio del increíble desarrollo de su inteligencia. Cuando sus miembros anteriores se liberaron de la dura tarea de cargar el peso corporal y empezaron a servir de apoyo, quedaron libres para comenzar a crear utensillos y elementos que cambiaron la vida del ser primitivo.

Puede considerarse a las manos como la verdadera expresión del cerebro. Mientras que en la actualidad el hombre puede explotar sólo el cinco por ciento de la capacidad de su cerebro, la posición erecta (la que hoy todos tenemos) es casi la consagración definitiva del esqueleto frente a la acción de la gravedad, pero aún nos faltan algunos acomodamientos que se van a producir a través de los próximos cientos de miles de años. Esto explica por qué la artrosis es un elemento común en la evolución del hombre, y por qué los dolores de espalda, cabeza, nuca y los mareos son de tanta vigencia. Cuando el hombre pasó de la cuadrupedia a la bipedestación, disminuyó el consumo de energía en fines posturales, de un cuarenta por ciento del total a sólo un dieciocho por ciento, esto significa que la optimización del consumo energético que el hombre logró durante su milenaria evolución, no es una conquista de la cual todos los hombres y mujeres saquen provecho cotidianamente en un cien por cien.

Cuando un individuo se pone de pie con la cabeza por delante del eje de su pecho, éste se halla hundido, la espalda curva y los hombros caídos, de modo que está consumiendo energía en un porcentaje mucho mayor que ese dieciocho por ciento que la especie humana supo conquistar y que se considera óptimo. La inadecuada forma de usar el cuerpo en nuestras actividades diarias, lleva, inexorablemente, a un desajuste de nuestros ejes corporales que, de la misma manera que si se tratase de un edificio, cuando no se corresponden, parece que el derrumbe es inminente. Los seres humanos no nos derrumbamos, pero sí generamos tensiones musculares que soportan este intento de derrumbe del esqueleto (al igual que los tabiques apuntalarían a un edificio para demolición), formando contracturas y verdaderos mapas de tensiones musculares que se reflejan en dolores y en la pérdida de flexibilidad.

El mal uso de la postura, como recién, hemos visto, produce un malgasto de las energías, y el estar siempre cansado (con fatiga crónica), aparece casi como un estigma de nuestros tiempos. La frase “estoy cansado” o “no doy más”, suenan en nuestros oídos varias veces en el día y casi siempre son correspondidas por un “yo también estoy cansado”.

Es bueno saber distinguir el cansancio físico normal, del de un estado de fatiga crónica. En primer lugar el cansancio provocado por un esfuerzo físico, como por ejemplo una mudanza o simplemente un día al aire libre debe reponerse con un sueño de siete u ocho horas, dejando solamente algunas molestias de tipo muscular, cuando el estado físico no es el adecuado, y que deberían desaparecer definitivamente en el término de dos o tres días. Cuando existe un esfuerzo físico que lo justifique, las causas deben buscarse en distintos órdenes. En el nivel psicofísico se puede observar que cuando se realiza una tarea que no produce satisfacción, o bien la produce y no están dadas las condiciones para disfrutarla, todos los movimientos que realizamos por pequeños que sean, se producen con un exceso de tensión muscular que lleva un innecesario gasto de energía extra.

Por otra parte, la tensión muscular se transforma en un hábito crónico que altera el normal desempeño de las articulaciones, y no tardan mucho en llegar entonces, los dolores generalizados. La normal circulación interna de los músculos se ve disminuida, produciendo una mala oxigenación a nivel de cada una de las células que obliga a aumentar el esfuerzo para realizar tareas simples. Las zonas más afectadas por tensiones y dolores son el cuello y los hombros, irradiando dolores hacia la cabeza, produciendo a nivel del consciente un estado de agotamiento que completa el estado crónico de fatiga. Sin oxígeno suficiente, la combustión metabólica es pobre y el cuerpo refleja una dinámica también pobre, fácilmente detectable.

Por el tono que rodea a la persona, desde el nivel químico, puede observarse que la persona produce una microtranspiración permanente y con el correr de las horas puede llegar a un estado de semideshidratación. La pérdida de agua se observa también a nivel de la sangre, la cual se halla condensada y cuya circulación se hace mucho más lenta, por lo tanto, nuevamente disminuye la oxigenación del organismo. En esta transpiración permanente se pierde hasta un setenta por ciento de los minerales esenciales que logran la relajación de los músculo, concretamente, el magnesio y el potasio. Si tenemos en cuenta que estos elementos participan a su vez en la formación y liberación de energía, es lógico entender que el estado de cansancio va a ir en aumento.

La fatiga crónica se caracteriza por una postura reconocida por la espalda curva o vencida, provocada por la falta de capacidad de sostén de los músculos espinales que junto a sus envoltorios pueden mantener vertical a la columna vertebral. A medio plazo se producirán dolores de cabeza, cuello y de espalda. Ante estas posiciones vencidas que potencian todas las patologías antes descritas, que a principios del siglo parecen una epidemia social, algunos de los pilares donde se asienta su recuperación son: la modificación de la predisposición a la actividad laboral, una mejora de las relaciones afectivas sumada al control postural y al aumento de minerales en la dieta.



Los índices de ausentismo laboral, aumentan hasta tal punto, que sólo en los Estados Unidos, 90 millones de personas padecen dolor de espalda en forma aguda, por lo menos una vez al año. Si bien en el resto de los países los porcentajes varían según las estadísticas, siempre son parecidos y a veces hasta mayores y esto sería más del cincuenta por ciento de la población activa.

Las siguientes situaciones son planteamientos que uno se puede hacer para saber cuál es su estado de fatiga y si realmente ha llegado a la fatiga crónica. En el primer nivel a la persona le cuesta salir de la cama y enfrentar las situaciones cotidianas, siente que su cuerpo no tiene fuerza y trata de ocupar su mente con más tareas de las que realmente puede realizar. Cuando esto se profundiza se llega a un segundo nivel, donde a dichos síntomas se le suman una sensación de depresión durante los fines de semana, una disminución de peso sin explicación y aparición sistémica del dolor crónico en la cabeza y en la espalda. En el último nivel, el tercero, la persona se siente enferma y no sabe qué es lo que tiene, está altamente irritable y de alguna manera siente que su vida peligra y –sintiendo además- que nadie la entiende. En realidad es la persona la que no se entiende a sí misma.

El dolor de espalda o de cabeza, los mareos o la fatiga crónica, son síntomas a través de los cuales el cuerpo expresa una petición de auxilio en esta extremadamente individualista sociedad actual. Quienes se rezagan en la loca carrera por el éxito, quedan aislados en su propio individualismo, como una expresión excesiva de su ego, el cual trata de desprenderse del cuerpo como si éste fuese una carga demasiado pesada. Pero en algún lugar y en algún momento, los síntomas del dolor de cabeza y de espalda, los mareos y el vértigo, nos recuerdan que nosotros somos el cuerpo. En la medida que no se satisfagan nuestras necesidades corporales, siempre tendremos molestias que nos recordarán que por más éxito material que obtengamos, no podemos ser felices.