



## MODA Y SALUD: BOLSOS XL

¿Hasta qué punto un bolso demasiado pesado puede perjudicar nuestra salud?

Todo depende del uso que se le dé, el peso es importante, pero el sistema de transporte también lo es y por supuesto otros factores como el calzado, tiempo que será necesario transportarlo o las actividades que se realizarán con él. Para un día ajetreado, en el que hay que caminar mucho o incluso echar una carrera para alcanzar el transporte público, habrá que pensar en un bolso ligero con un sistema de transporte cómodo que permita llevar la carga próxima al cuerpo y centrada. Para asistir a una comida desde casa en coche y regresar, el riesgo de utilizar un bolso más voluminoso o pesado se reduce. En cualquier caso debe quedar claro que un bolso demasiado pesado puede perjudicar claramente la salud, el perjuicio dependerá del peso, el tiempo, el sistema de transporte y la actividad realizada.

-¿Qué partes del cuerpo son las que se ven más dañadas?

La columna es sin duda el primer lugar de asiento de las lesiones, al ser el eje central del cuerpo constituye el pilar sobre el que apoyan todas las fuerzas que realizamos y recibimos. La columna cervical es la región que normalmente refleja los primeros síntomas con dolor de cuello y contracturas musculares, pero la columna es una unidad funcional y los segmentos torácicos y lumbares también están sufriendo el exceso de carga y tarde o temprano pueden manifestar dolor y contractura muscular.

Los hombros se verán también afectados, un problema frecuente de los bolsos pesados es que inmovilizan en mayor o menor medida la escápula u omóplato, que forma parte del complejo sistema de articulaciones del hombro. El déficit de movimiento de la escápula genera tensiones y fricciones que dan lugar a las temidas tendinitis.

Además las propias contracturas cervicales pueden generar dolor irradiado al hombro o a todo el miembro superior.

-¿Hay una cantidad de kilos máxima que no deberíamos sobrepasar a diario?

No la hay, depende de las características individuales de la persona, de su actividad y del bolso. Como recomendación general yo aconsejaría fijarse un máximo del 1'5% del peso corporal para una actividad cotidiana y en ningún caso superar el 3% del peso corporal por periodos superiores a 2 horas. Debemos alejarnos de estos límites a la baja lo más posible.

- ¿Hay algún truco para que la espalda, cuello y hombros no se vean tan dañados (por ejemplo alternar el hombro sobre el que se apoya el bolso cada 10 minutos, mejor asas cortas que largas...)

Lo ideal sería transportar el peso completamente pegado al cuerpo, con sujeción a diferentes niveles, como ocurre con las grandes mochilas de travesía. Lógicamente esto no cumpliría la función estética del bolso, pero sí pueden tenerse en cuenta algunos consejos:

Intentar evitar colgarlo de un solo lado, los bolsos de asas cortas deben ser ligeros o usados periodos muy cortos.



Intenta acercar el bolso al centro de tu cuerpo lo mas posible, nuestro centro de gravedad está próximo a nuestro ombligo, cuanto mas cerca esté el peso del bolso mejor. Se puede por ejemplo usar en bandolera a esta altura o cogido con las manos.

Es posible que el bolso permita diferentes sistemas de transporte, asas, bandolera, mochila,.... No los deseches, es posible que unos sean claramente mas acordes con el estilo que buscas ,pero quizás te vayan bien para días tranquilos y cortos, mientras que puedes utilizar los otros para llegar a tu destino si tienes que andar mas o llevar mas peso del habitual.

-¿Cuáles son las dolencias más comunes por culpa de los bolsos?

Las cervicalillas: dolor de cuello, contractura de trapecios, a veces con dolor irradiado al brazo, tortícolis,....

las tendinitis de hombro: tendinitis de supraespinoso, tendinitis del tendón largo del bíceps, hombro doloroso,....

Dolor de espalda: dolor torácico, dolor lumbar, lumbago,...

- ¿Qué piensa cuando ve en las tiendas y en la pasarela algunos modelos tan sumamente grandes?

Pienso que lucen muy bien vacíos, el problema suele ser la cantidad de cosas que se meten dentro.

- ¿Qué otros malos hábitos tenemos y que usted considere que habría que erradicar porque Perjudican nuestro cuerpo?

En general tenemos el mal hábito de usar inadecuadamente las cosas, un bolso grande es bonito y no está echo para llenarlo de cosas pesadas, ya que además de perder la mayor parte de su encanto deformándose, perjudicará su salud. Dentro de las tendencias en moda el calzado es muy importante, si combinamos un bolso voluminoso y pesado, de asa corta, con unos zapatos de tacón alto y fino en el uso cotidiano, no habremos de preguntarnos si perjudicará la salud, sino donde aparecerán los primeros síntomas. Con bolso o sin bolso, el calzado, es también una pieza fundamental para el buen estado osteo-muscular, ya que en función del apoyo que realicemos en los pies, colocaremos el resto de articulaciones y músculos. El uso de calzado inadecuado es fuente de lesiones no solo en los pies, sino en los tobillos, en las rodillas y a medio plazo también en la columna.

Rafael Rodríguez Lozano