

**Tekstboekje**

# CARTAS

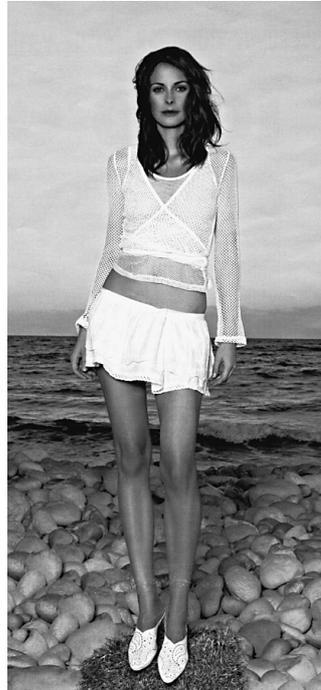
AL DIRECTOR

## O guapas o nada

Soy una joven de 19 años, lectora habitual de EL PAÍS y quería agradecerles que hubieran publicado un artículo acerca de la *girl culture*, una lacra que, a mi parecer, ha traspasado ya las fronteras de Estados Unidos. Hace unos meses comenté con un amigo que a veces me sentía despreciada a causa de mi aspecto.

Su respuesta fue tajante: lo que yo lamentaba no era el desprecio de los demás, sino que sentía envidia por no ser tan guapa como otras chicas.

Cosas como ésta nos pasan todos los días, también en España, a cientos de chicas y nos hacen preguntarnos cosas mientras lloramos delante de un espejo. En nombre de todas las víctimas de la imagen me gustaría recordar que todo ser humano es deliciosamente especial y que vamos a necesitar toda la ayuda del mundo para luchar contra este nuevo estigma. **Laura P. del Nido Varo.**



## “Paso de móvil”

1 Los artefactos tecnológicos se han convertido en tan habituales y presentes en la vida cotidiana que hoy resulta raro entrar en una casa y no encontrarse con un televisor.

5 En España, el 99,8% de las familias dispone al menos de un televisor en su domicilio, existen más de 45 millones de tarjetas bancarias, uno de cada dos habitantes tiene coche propio, un 42% ordenador y más del 60% teléfono móvil. Los tecnófilos son legión. Pero también hay tecnófobos.

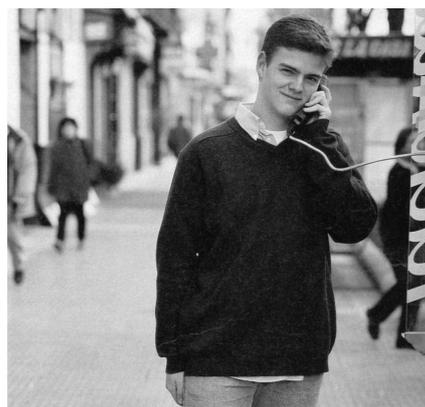
2 “La edad, el nivel educativo, la tradición cultural y la ideología son los factores que intervienen a la hora de explicar la tecnofobia (el rechazo a la tecnología)”, según Antonio Lucas, profesor de sociología de la Universidad Complutense de Madrid.

3 “En general, a más edad, menor interés hay por lo novedoso. Y cuanto mayor es el nivel educativo, mayor curiosidad existe hacia lo nuevo”, explica el experto. También influye la tradición cultural. “En España, y en Europa en general, estamos menos abiertos a las innovaciones que en Estados Unidos o Japón”, añade.

4 Pero la tecnofobia tiene más que ver con una postura ideológica. “Hay gente que se desentiende de la tecnología, o más bien de su uso, como un rechazo a la deshumanización que conduce a la sociedad de masas. Es un planteamiento ideológico que hunde sus raíces en la contracultura de los años sesenta”, analiza.

5 En el debate de sacralizar<sup>1)</sup> o rechazar la tecnología, según Lucas, “hay que partir del hecho de que la tecnología es en sí misma imparcial, por eso se equivocan tanto quienes ven en ella una fuente de felicidad como quienes la anatemizan<sup>2)</sup> y la ven como fuente de todos los males. Un planteamiento crítico no puede impedirte ver las ventajas que ofrece la tecnología, comprobar que incluso puede servir para propagar y fortalecer tus ideas.”

6 Fernando es un caso raro. En su clase es el único que no envía mensajes por el móvil



**Fernando Galindo**

*Edad: 18 años. Profesión: estudiante de derecho.  
Pasa de: teléfono móvil.*

a sus compañeros. “El móvil me resulta molesto. Hace pocos años se miraba mal a la gente que tenía móvil, sobre todo cuando lo usaba en clase; hoy a quien miran mal es a mí”, dice este joven. Fernando reconoce que hay situaciones y trabajos para los que un móvil puede resultar práctico, “pero no para la gente de mi edad.”

7 Aunque este estudiante no es ningún alérgico a la tecnología, sólo a su uso. “Creo que aquellos aparatos que hacen que te aisles son perniciosos”, afirma. Uno de esos aparatos es el móvil. “Supuestamente estás comunicado, pero al final vives aislado porque no te hace falta moverte ni ir a ningún sitio.” Fernando no considera que haya que mirar el desarrollo de un país por su nivel tecnológico. “Hay estados como Kuwait, muy avanzados tecnológicamente, pero donde no se respetan los derechos humanos. La democracia y la libertad son las que hacen que una sociedad sea avanzada.”

8 En este sentido conecta plenamente con los movimientos antiglobalización. “La tecnología ha hecho posible la globalización, aunque es una globalización injusta. Pero es posible darle otro uso a la tecnología, valerse de ella para cuestionar las cosas. Hay que combatir esta globalización con su propia medicina.”

*adaptado de: El País Semanal*

noot 1

sacralizar = hier: verheerlijken

noot 2

anatemizar = in de ban doen

A



B



C



D



E



## Tekst 4 El lince nos dice adiós

Que el lince ibérico está amenazado es cosa sabida; pero su situación 11 hasta el punto de que actualmente sólo un milagro podría salvarlo de la extinción. En la Península Ibérica sobrevive en cinco zonas; de éstas, sólo dos albergan poblaciones reproductivas, las cuales apenas suman 135 individuos. Estas son las conclusiones del estudio *The Iberian Lynx Emergency*, encargado por la doctora Carolina Luca, vicepresidenta del Intergrupo del Parlamento Europeo sobre Bienestar y Conservación y elaborado por Dan Ward, experto independiente británico especializado en política ambiental. El informe fue hecho público el día 26 en el Parlamento Europeo.

"El lince ibérico es el felino más 12 del mundo" es la conclusión de Ward, y ha llegado a ella no sólo analizando la reducción en el número de ejemplares, sino también las posibilidades de prosperar que tienen los escasos supervivientes. No son demasiadas.

El principal problema del lince es que los factores que lo han diezclado<sup>1)</sup> 13. Entre ellos se cita la pérdida y la fragmentación de su hábitat y el descenso en la población de conejos -su alimento básico-, debido a la caza y las enfermedades, además de la creación de nuevas infraestructuras, como carreteras y autopistas, que no sólo han aislado a las distintas poblaciones de felinos, sino que han hecho aumentar las muertes por causas no naturales, como 14.

Todos estos factores han provocado el descenso de poblaciones reproductoras, de 48 a 2 en sólo 10 años. De los escasos 150 ejemplares que quedan, sólo 28 son hembras. La hembra pare tres o cuatro cachorros, de los cuales normalmente sólo uno o dos sobreviven, dependiendo de la disponibilidad de conejos. Además, la escasez de ejemplares supervivientes reduce las posibilidades de variedad demográfica y genética que aseguraría 15 eficaz.

Entre los obstáculos a los que se enfrenta la conservación del lince, según el informe, destacarían la insuficiente coordinación política, la falta de financiación a largo plazo y la integración con otras áreas de política conservacionista. 16 el esfuerzo de



conservación del lince se ha desarrollado tarde y despacio y aún tiene que demostrar un impacto significativo. No se ha conseguido criar lince en cautividad ni se han creado nuevas poblaciones, y los intentos de recuperar la población de conejos, de conservación y recuperación del hábitat y de control de la caza y de los atropellos, no han sido extensos ni efectivos hasta la fecha.

El informe de Ward apunta algunas medidas que podrían tomarse para paliar esta situación 17. Entre ellas, la organización de una nueva conferencia internacional sobre el lince enfocada en planes a largo plazo; el desarrollo de una vacuna efectiva contra las enfermedades de los conejos y un control selectivo de predadores; políticas y legislaciones sobre el uso de la tierra y la protección del hábitat, y un incremento permanente del apoyo financiero gubernamental para la conservación tanto del lince como de 18.

El informe concluye recordando la responsabilidad que la Unión Europea tiene en este programa de conservación, y urgiéndola a tomar medidas drásticas.

*de: Tiempo*

noot 1

diezmar = decimeren

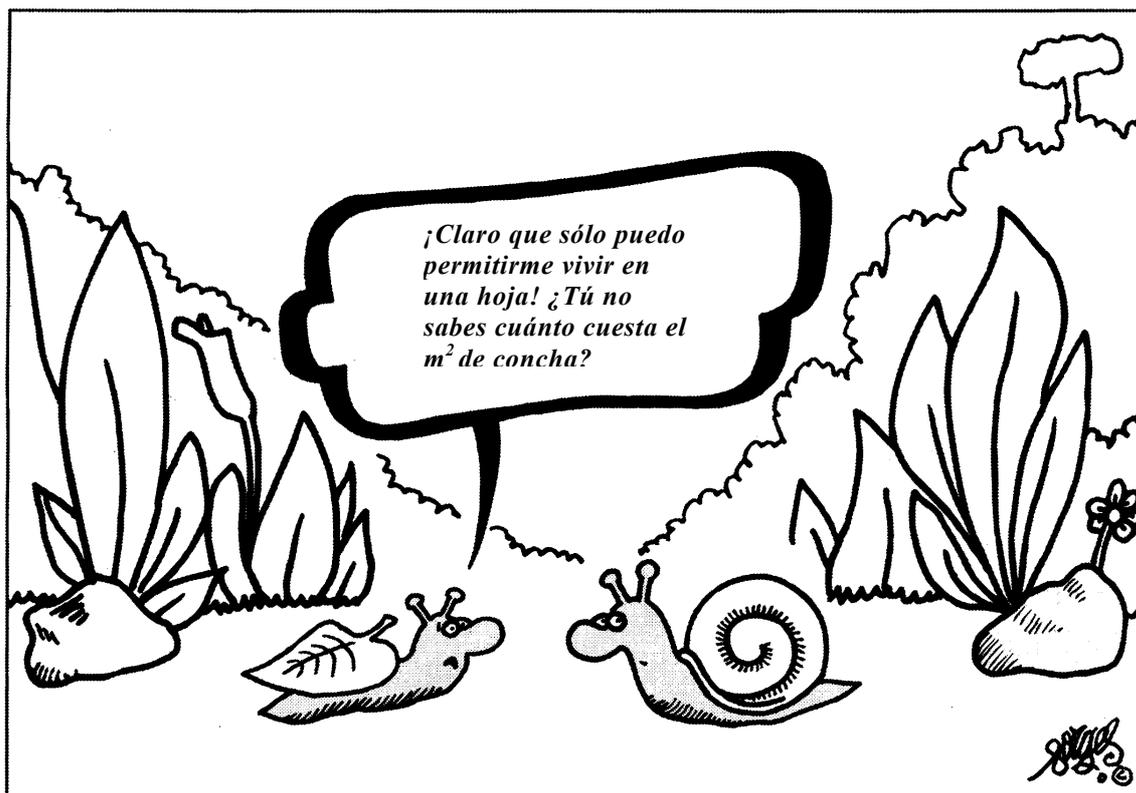
## **CARTAS**

AL DIRECTOR

### **Los ordenadores en la enseñanza**

¿Qué pensaríamos de una persona que se compra un carísimo coche pero que no tiene dinero para echarle gasolina y que se pasa el día presumiendo ante los amigos de su fabulosa adquisición? Pues esto es lo que está ocurriendo en Extremadura con la cuantiosa inversión en ordenadores para toda la red de enseñanza. En Jaraíz, y me imagino que como en todas partes, el sistema aún no se ha puesto en funcionamiento. A saber, la red eléctrica del centro no tiene suficiente potencia, las líneas telefónicas son un desastre y, lo peor de todo, la oposición por parte de los profesores al sistema es manifiesta: ni están

preparados, ni hay contenidos para impartir las materias. En dicho centro hay goteras, no hay calefacción y faltan varios profesores que a estas alturas de curso aún no se han incorporado; pero eso sí, tenemos ordenadores en todas las clases, apagados, pero los tenemos, y estamos dando lecciones al mundo entero de lo que somos capaces. Hemos empezado la casa por el tejado. Acabo de leer un artículo de Günter Grass donde manifiesta que en Alemania, en los colegios de los barrios pobres y marginales, están instalando ordenadores; en los colegios de los mejores barrios y en los privados contratan profesores. Pues eso.  
– **Angel Hernández Tovar**. Jaraíz de la Vera.



Ganadora de los premios a la mejor película y mejor director en el XIII Festival Internacional de Cine de Tokio, la película mexicana **Amores Perros**, acaba de lograr otro galardón: ser seleccionada como representante de su país para los premios Oscar. La película transcurre en la Ciudad de México. Un terrible accidente automovilístico se convierte en el punto de encuentro de tres "amores perros": Octavio con su perro Cofi, Valeria con su perro Richi y Chivo que recoge perros de la calle. En la siguiente entrevista conversamos con Alejandro González, el director de la cinta.

**Pregunta:** ¿Crees que en una ciudad como Tokio podría haberse desarrollado una película como **Amores Perros**?

**Respuesta:** Creo que sería un escenario ideal. Tuve la oportunidad de ir al mercado de pescado en la madrugada, y estando allí pensé: Ojalá algún día pueda hacer algo aquí. Es un escenario mágico. Sólo es necesario poner la cámara y dejarla rodar. Además creo que México y Tokio tienen algunos problemas parecidos, pero con soluciones distintas.

**P.:** ¿Qué tema te plantearías para esa película?

**R.:** La necesidad de perfeccionismo. Me parece que aquí la gente persigue mucho eso. Otro tema que se me ocurre es el que poca gente habla inglés y quisiera saber qué sentimiento guardan los japoneses respecto a Estados Unidos, con todo esto de Hiroshima y Nagasaki.

**P.:** ¿Qué anécdotas recuerdas durante el rodaje de **Amores Perros**?

**R.:** Recuerdo una que demuestra el paralelismo de la historia del filme con la realidad. Cuando fuimos a buscar el escenario para instalar la casa donde se organizaban las peleas de perros, frente a la casa donde finalmente se filmó, una banda de chicos de 14 años con pistolas más grandes que ellos nos asaltaron y nos quitaron todo. Mucha gente me dijo "vámonos de acá". Pero yo me opuse y tuve que negociar con la pandilla para poder entrar en su territorio. Finalmente algunos de ellos terminaron como actores y todos nos cuidaron y protegieron cuando filmábamos.

Otra anécdota muy impactante fue cuando filmamos la escena en la que Chivo asesina a un empresario pegándole un tiro por la espalda, cuando diez minutos después de filmar la escena apareció a nivel nacional la noticia de que a unos 500 metros de allí había sido asesinado, en un restaurante, de 17 balazos, el animador de televisión Paco Stanley. Fue como estar filmando la realidad.

**P.:** ¿Cuál es el mensaje que lleva inmerso el filme?

**R.:** Realmente nunca me propuse un mensaje. Yo pienso que las películas malas son las que llevan mensaje. Las películas buenas son las que plantean preguntas y no respuestas. Y quisiera que cada persona del auditorio, después de ver el filme, se fuera con diferentes tareas a casa, diferentes preguntas, diferentes interpretaciones. Porque el ser audiencia es un acto profundamente creativo y demanda interacción. Allí es donde nace la polémica. Por el contrario, sí soy de la idea que el cine cuenta historias. Y en esta cinta, trabajo con ficción y con ciertos elementos de la realidad, anécdotas mías y de Guillermo Arriaga, el guionista. Pero nada autobiográfico.

**P.:** ¿Qué opinas sobre el cine latinoamericano?

**R.:** Estamos jodidos. Primero, creo que estamos aislados. Creo que existe un prejuicio de nosotros hacia nosotros mismos. Que básicamente eres el malo hasta que me demuestres lo contrario. Me refiero a que pensamos que las películas que hacemos en nuestro continente son malas hasta que demuestren lo contrario.

Y también hay una ignorancia del cine que se hace en nuestros países. En México se conoce muy poco Perú, y creo que viceversa. Tenemos una industria enfermiza, un mercado pequeño. La situación es crítica. Por allí salta de vez en cuando una película, pero no el cine. La solución inicial es comunicarnos entre nosotros, así crearemos un mercado continental de 500 millones de personas que permitirá hacer películas de 15 millones de dólares, porque sabes que los vas a recuperar.

Por otro lado, nuestros directores, y los de todo el mundo han crecido con el cine gringo. Y los nuevos cineastas tienden a imitar el cine con el que han crecido. Pero si lo hacen, son



acusados de pro estadounidenses. Y si hacen cine artístico, al diablo contigo porque dicen que nadie te entiende.

**P.:** *Concretamente, ¿qué le tienes que reprochar al cine gringo, como tú lo llamas? Porque no todo lo que hacen es malo.*

- 55 **R.:** Los estadounidenses hacen un promedio de 800 películas al año. Y si el 4% de esta cantidad es buena, estamos hablando de 32 películas, cantidad respetable, comparada a lo que hacemos nosotros. Pero lo que yo les critico es que no han podido salir de su sistema, y cuando absorben cineastas distintos acaban por meterlos en su sistema. Y hay tantos intereses y tantos miedos, que no dejan crear al mismo creador que ellos compraron para
- 60 que haga algo diferente. Y como distribuidores, les critico que tengan las compañías distribuidoras más poderosas, los mayores presupuestos y que en base a ellos no dejen crecer a ninguna industria. Esta invasión cultural tan destructiva es lo que me molesta. Ellas presentan su cultura y devastan la que encuentran.

*adaptado de Internet*

## Tekst 8

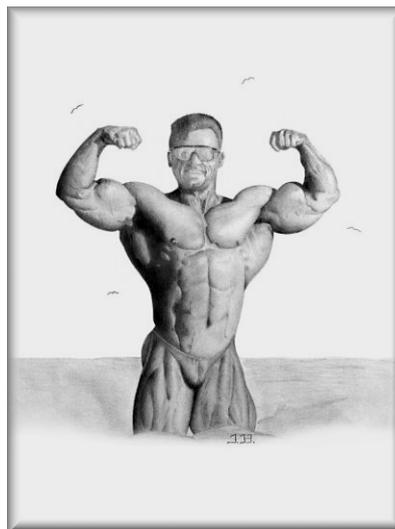
El parque Güell, Port Lligat y Cadaqués. Estos tres escenarios sirvieron de marco a la relación entre dos creadores, esenciales ambos en sus respectivos ámbitos: el pintor Dalí y el fotógrafo Català-Roca. En tres o cuatro sesiones diferentes, que se desarrollaron en 1952 y 1953, Català-Roca realizó 60 fotografías del artista. El museo de Valls (la ciudad en la que nació el fotógrafo) ha reunido ahora todas estas imágenes en la exposición *Els Dalí de Català-Roca*, organizada con motivo del centenario del nacimiento del pintor ampurdanés, e incluida en las actividades de la Primavera Fotográfica.

La exposición tiene un enfoque atípico: no es habitual mostrar íntegro el trabajo del fotógrafo, porque antes de la exposición pública de sus imágenes, el autor las selecciona. Escoge unas y descarta el resto. El hecho de reunir los 60 fotogramas impresionados obedece a la voluntad del comisario, Jordi París Fortuny, de presentar una visión amplia del lenguaje y el universo daliniano, que muestra aquí su cara más pública pero también la más íntima. Todas las imágenes se presentan ampliadas sobre un tablero, sin marco ni vidrio, la presentación que defendía el fotógrafo y que en su día supuso una pequeña revolución. Tras su exhibición en Valls (hasta el 16 de mayo) esta serie de retratos se mostrará en la Sala de Exposiciones de Tarragona (del 21 de mayo al 25 de julio).



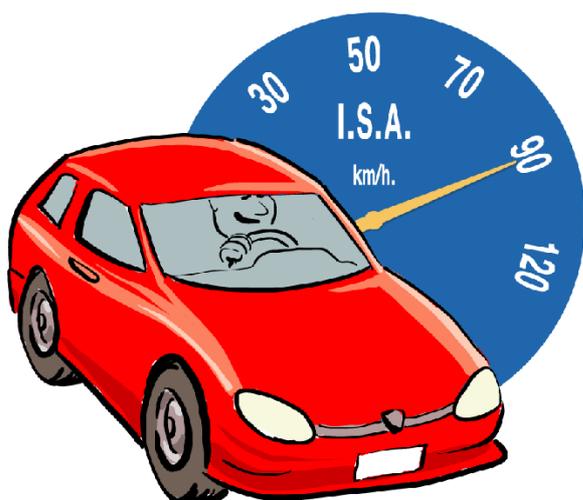
**Retrato de Dalí**

# Vigorexia: La anorexia de los fuertes



- 1 La vigorexia hunde sus raíces en la anorexia. Se trata de una alteración de la imagen que el paciente tiene de sí mismo derivada del rechazo que siente por su cuerpo y del deseo de acercarse a los cánones estéticos. También está aparejada a desórdenes emocionales y sus víctimas suelen ser personas inseguras, introvertidas, con problemas de integración y baja autoestima. Pero se manifiesta de forma distinta a la anorexia ya que la distorsión que percibe el enfermo de su cuerpo es opuesta. En lugar de tener la sensación de estar siempre con kilos de más, el problema es que nunca se encuentran suficientemente musculados.
- 2 ‘La enfermedad está todavía en fase inicial’, apunta la psiquiatra neuróloga Teresa Lartigau en relación a los pocos casos diagnosticados. Por su consulta ha pasado media docena de ellos arrastrados por sus padres ante el comportamiento extraño que mostraban. No son demasiados, pero suficientes para percibir que se trata del ‘principio de este fenómeno, como hace años con la anorexia’.
- 3 Desde que trató al primero, hace tres años, todos ellos han sido jóvenes de unos 20 años y chicos, ya que frente a la prevalencia femenina en la anorexia, la aplastante mayoría de estos enfermos obsesionados por los cuerpos musculados suelen ser hombres. ‘Llegaban a pasarse hasta siete horas al día en un gimnasio con el único interés de ver como crecía el músculo’, recuerda. Se trataba de personas marcadas por una fuerte personalidad obsesiva que canalizan a través del gimnasio sus frustraciones, como Damián, de 19 años, a quien el exceso de horas en una sala de musculación le llevó a la psiquiatra. ‘Me veía bajito y enclenque, y decidí entrar en un gimnasio’, recuerda a este diario. A sus padres no les parecía normal que se pesara cinco o seis veces al día o que acudiera al gimnasio cuatro horas diarias. Todo porque ‘me veía en el espejo y me seguía viendo raquítico, a pesar de que me dijeran que estaba como un toro’.
- 4 Así estuvo dos años, comiendo sólo pasta y fécula, y complementando esta estricta dieta con vitaminas y aminoácidos, hasta que un especialista le hizo entrar en razón. Los malos hábitos alimenticios son uno de los síntomas que sirven para detectar la enfermedad. Otro, como destaca Teresa Lartigau o el jefe de servicio de la unidad de trastornos de la conducta alimentaria del hospital La Fe de Valencia, Luis Rojo, es el consumo de productos dopantes destinados a potenciar la masa muscular, como hormonas del crecimiento, esteroides o anabolizantes. Aparte de los efectos secundarios que pueden provocar, se encuentra el aumento de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o hepáticas.
- 5 Damián ha tenido suerte y gracias al tratamiento psiquiátrico al que sigue acudiendo, está abandonando los hábitos que marcaron su vida durante dos años. Otros no tienen tanta suerte. De un lado supone romper con el círculo de amistad creado en el gimnasio, muchas veces el único sustento afectivo con el que cuentan. Por otro, implica combatir un comportamiento obsesivo muy arraigado en estas personas. Teresa Lartigau recuerda el caso de un paciente en el que el mismo comportamiento obsesivo que le hizo adelgazar de forma descontrolada hasta convertirse en una persona anoréxica, una vez logró salir de la enfermedad y fue ganando peso, le llevó a reconducir su manía hacia la vigorexia, pasando de uno a otro extremo.

*de: El País Digital*



### Castigo al mal conductor

El gobierno ha decidido aumentar el castigo a quienes conducen coches y motos de manera indebida. Conducir bebido o a una velocidad claramente excesiva ya no se quedará sólo en una multa: los agentes podrán retener de inmediato el carnet de conducir del infractor. Si hay reincidencia, será mucho más fácil la retirada del permiso o incluso, según la gravedad del caso, ir a la cárcel. Esas opciones eran difíciles, sobre todo porque la reincidencia no estaba contemplada adecuadamente en las leyes vigentes.

La sanción económica por infracciones de todo tipo del código de circulación, aunque se aumente mucho su cuantía, ya no es suficiente. Hay que ir directamente a la retirada del permiso de conducir, con el mismo grado de *tolerancia cero* que ya ha dado sus frutos en otros países de la Unión Europea. El criterio se quiere extender hasta la edad escolar, es decir, la prevención empezará entre los futuros conductores o los que se inician en el uso del ciclomotor, tan extendido en las grandes ciudades. Es aceptable si, además de respetar las competencias autonómicas, no es una excusa para mantener la frecuente proscripción de los jóvenes por el simple hecho de serlo.

*de: Internet*

## Tekst 11

### La cerveza, una bebida mediterránea y muy refrescante



**La cerveza es una bebida de gran tradición,** tanto en nuestro país como en el resto del mundo. Sin embargo, muy pocos saben

que los hallazgos arqueológicos más antiguos de Europa fueron encontrados en la provincia de Soria, en concreto, en el Valle de Ambrona y datan de hace 4.400 años. La cerveza, al igual que otras bebidas fermentadas, ha estado presente a lo largo de la historia como parte de la dieta mediterránea, aportando vitaminas, minerales y antioxidantes naturales de alto valor nutricional.

Los alimentos que configuran la Dieta Mediterránea clásica son: el aceite de oliva, los cereales, las verduras, hortalizas y frutas, las leguminosas y frutos secos, los lácteos, el pescado, algunas carnes y las bebidas fermentadas como la cerveza y el vino, todos ellos, de gran tradición en nuestro país.

**Es curioso saber que el concepto de Dieta Mediterránea** no surgió de los países que bordean el mar Mediterráneo, sino que comenzó a denominarse así en los años 50 cuando un equipo de investigación estadounidense comenzó a utilizar este término en relación directa entre dieta y salud.

La Dieta Mediterránea es fruto de la

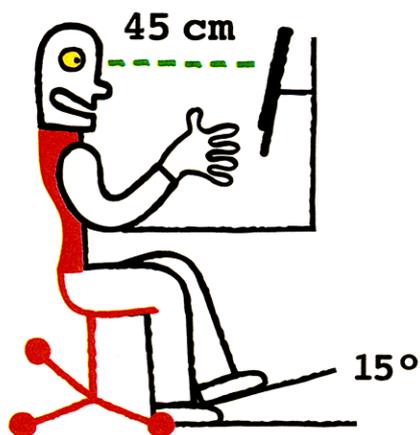
influencia que nos han dejado los pueblos que habitaron la cuenca mediterránea: egipcios, íberos, griegos, romanos, fenicios, árabes y cartagineses, quienes ingerían alimentos y bebidas fermentadas combinados y preparados de la misma manera que hoy hacemos, si bien, desafortunadamente es un patrón de consumo que parece que se está olvidando y hay que defender nuevamente.

**Las cervezas suaves, tipo lager o pilsen,** encuentran un buen maridaje con las carnes de cerdo y los embutidos, en especial con el chorizo, lo que coinciden en resaltar los expertos gastronómicos, por la presencia del pimentón en su elaboración. Hay que hacer notar la estupenda asociación que las cervezas ligeras y frescas llevan a cabo con los platos picantes, especiados o muy condimentados, ya que este tipo de bebida es la contraposición perfecta a estas sensaciones intensas.

#### **Pocas calorías**

Diversas investigaciones recientes coinciden al decir que lo que algunos denominan erróneamente como "barriga cervecera" es un falso mito. Es el alto consumo de alimentos ricos en grasas la verdadera causa de esta corpulencia. Según un estudio realizado por la Dra. Marcos del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del CSIC, el consumo moderado de cerveza no altera la masa corporal ni el peso. La cerveza tiene un aporte calórico muy bajo, una caña contiene tan sólo 90 calorías y en el caso de la cerveza sin alcohol, este aporte calórico es mucho menor, unas 30 calorías por caña.

Lo mejor es prevenir. Y nada mejor que adoptar la postura adecuada en cada movimiento de nuestra vida cotidiana para evitar que la espalda se queje. Éste es un pequeño manual de cuidados sobre cómo sentarse y cómo levantarse, cómo conducir y cómo estar de pie. Algo sencillo y de pura lógica que nos evitará muchos problemas.



### AL ESTAR SENTADO

► **SILLA.** Su altura debe ser tal que pueda apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas. Si utiliza reposapiés, que tenga una inclinación ajustable entre 0 y 15 grados sobre el plano horizontal. La altura, profundidad e inclinación del respaldo deben ser regulables; ha de sujetar bien el arco lumbar.

► **ORDENADOR.** La pantalla se tiene que poder orientar e inclinar. Debe situarse a unos 45 centímetros de distancia, frente a los ojos (ni a izquierda, ni a derecha) y a su altura, o ligeramente por debajo. El teclado debe estar bajo, para no levantar los hombros, o debe poder apoyar los antebrazos en la mesa. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90 grados.

► **GIROS.** Debe evitar giros parciales; lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos. Coloque todos los elementos de trabajo de forma que reduzca al mínimo los giros de cabeza.

► **CONducIR.** Debe adelantar el asiento para alcanzar los pedales sin estirar las piernas, y apoyar la espalda en el respaldo. Las rodillas deben estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.

### EN LA CAMA

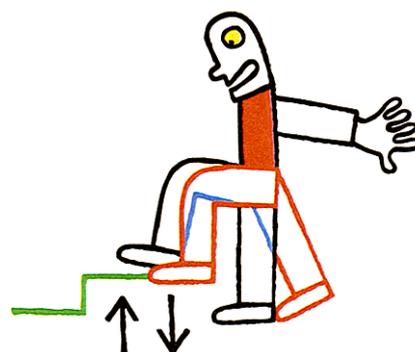
► **POSTURA.** Al estar acostado es mejor situarse boca arriba. Dormir boca abajo no es recomendable, pues se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado. Si, por ejemplo, se gira hacia el lado izquierdo, deberá flexionar la pierna derecha, manteniendo estirada la izquierda, y procurar adaptar la almohada de modo que la postura relativa del cuello con la columna sea la más parecida posible a la formada al estar de pie. La posición fetal es recomendable, pues con ella se estira la musculatura lumbar. Se puede usar una almohada entre las rodillas.

► **ALMOHADA.** Si duerme boca arriba, la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forme con la columna el mismo ángulo que al estar de pie. Si duerme apoyándose sobre un hombro, la almohada gruesa o enrollada debe mantener el cuello en el eje de la columna asegurándose que no caiga.

### CÓMO LEVANTARSE Y SENTARSE

► **LEVANTARSE DE LA CAMA.** Gire para apoyarse en un costado, y después, apoyándose con los brazos, incorpórese de lado hasta sentarse. No lo haga de frente; es un movimiento malísimo.

► **LEVANTARSE DE LA SILLA.** Apóyese en los reposabrazos. Si la silla no los tiene, apóyese en sus muslos o rodillas y, en todo caso, mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás mientras se incorpora.



► **CÓMO ENTRAR EN EL COCHE.**

Siéntese primero con los pies fuera del coche y luego gírese e introdúzcalos, uno después de otro mientras apoya su peso en las manos.

**Al CARGAR PESO**

► **CÓMO AGACHARSE.** Hágalo doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados (aproximadamente la separación

entre las caderas) y lo más cerca posible del peso que debe cargar. Agarre entonces el peso con los brazos, manteniéndolo tan próximo al cuerpo como pueda, y levántese estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia adelante.

**DE PIE**

► **POSTURA.** No se quede de pie si puede estar andando, la espalda sufrirá menos. Cambie la postura

tan frecuentemente como pueda, intentando mantener un pie un poco en alto, sobre, por ejemplo, un escalón.

► **CALZADO.** Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal. Un tacón de 1,5 a 3 centímetros suele ser el más apropiado. ●

---

**Einde**