

Un punto fundamental para Miguel Acevedo es que la silla funcione como una especie de bandeja que acoja al cuerpo humano.



»
La esencia de cualquier objeto de uso diario es ver qué tan cómodo le queda al usuario

Miguel Acevedo
 Ergónomo

Miguel Acevedo da sus trucos para sentarse cómodamente al comer

Ergonomista les hace la cruz a las sillas para cocinas tipo americana

WILHEM KRAUSE

Antes de meternos de lleno en los muebles, hablemos un poco sobre el protagonista de esta nota: Miguel Acevedo, ergonomista, académico y director del diplomado en ergonomía en la Universidad Mayor. Cuando trabajaba como especialista en medicina del trabajo, se encontró con pacientes que se enfermaban a causa de sus condiciones laborales. "Pero me frustraba cuando esas personas volvían una y otra vez a la consulta, por recaídas de su patología, y no a causa de un mal tratamiento, sino porque su quehacer, literalmente los enfermaba". Y, ¿ergonomía por qué? "Resultaba más efectivo que antiinflamatorios y otras terapias para estos enfermos, porque se evita la enfermedad".

Cambiando de tema, resulta que Acevedo ni siquiera escogió los muebles de su comedor, que fueron una herencia de su suegro, mueblista clásico de Muebles Valdés. "Todos los muebles de mi casa son de esa marca, están hechos para durar 100 años, maderas nobles, trabajadas con artesanos, no como los del retail que están ahora".

-¿Hay algún mandamiento para escoger una silla de comedor?

-Ninguno en especial, porque la esencia de cualquier objeto de uso diario es ver qué tan cómodo le queda al usuario, y eso es lo que manda. Ahí

El médico decidió dedicarse a la ergonomía como una manera de ayudar a prevenir las enfermedades.

está la lucha para que el diseño incorpore a la persona y no sea un mero objeto de apreciación estética: mira, las botellas de agua mineral tienen una cintura. Eso es para que uno las agarre mejor.

-¿Qué características deben tener unas sillas perfectas para comer?

-Lo importante de una silla, en general, es que sea una especie de bandeja que acoja el cuerpo humano, lo soporte y lo apoye, acercándose lo suficiente al área de interés; la cubierta de la mesa, los platos, los cubiertos para que se usen con comodidad y eficiencia. Este propósito se puede cumplir con diseños distintos, pero lo esencial es darle soporte al cuerpo y apoyo a la espalda.

-Y para estar bien sentado, ¿cómo me deben quedar los pies?

-Hablemos para una persona adulta, de entre 1,65 a 1,75 m de estatura. Una buena postura de sentado requiere tener los pies con buen apoyo en el piso, y con sus piernas un poco estiradas hacia adelante, de modo que la rodilla, igual de la cadera y la base de la columna, alcance un ángulo abierto de unos 100° a 110°.

-¿Qué relación tiene que tener

la mesa con el torso?

-La mesa y el torso son los dos actores de un sentarse cómodo para comer. El torso debe estar erguido y con apoyo en el respaldo de la silla, y permitiendo que los miembros superiores: hombro, brazo, codo, antebrazo, muñeca, mano y dedos puedan tener una amplia libertad de movimiento, sin encontrar obstáculos o tropiezos en su desempeño, esto es especialmente necesario cuando hay que hacer tareas que exijan algún nivel de aplicación de fuerza, como por ejemplo, cortar la carne con cuchillo y tenedor.

-¿La profundidad del asiento?

-Que no sea muy grande. Observamos en muchas sillas una profundidad que es la parte posterior de la rodilla con el trasero, de 50 centímetros o más, que lleva a la persona a sentarse muy adelantada en la silla, sobre la punta del borde anterior, con lo que no se logra apoyar cómodamente la espalda en el respaldo. Eso ocurre sobre todo en las mujeres y niños, por lo que vemos un uso abundante de cojines de todo tipo, para rellenar este espacio vacío que queda entre su espalda y el respaldo de la silla. En caso contrario, de no llenarlo, terminan con la espalda

cansada, agachándose o, como los niños, en especial, recostándose sobre la mesa.

-Hay mucha gente que vive en departamentos y debe comer en mesas de cocina americana.

-Es un gran tema el de las modificaciones que nos imponen las nuevas formas de vivir en la ciudad, con espacios y objetos más pequeños, multifuncionales, y adaptados a usuarios. Las mesas habituales miden alrededor de 75 centímetros, y las que conocemos como cocina americana tienen una cubierta más elevada, como la de un bar. En consecuencia, las sillas son más altas, con lo que los pies no logran hacer apoyo en el piso. Además, por razones de espacio y economía, son algo más frágiles y ligeras, por lo que no van a durar como lo hacían los muebles de la abuelita.

-No se sienten muy cómodas.

-Como característica estas sillas tienen poco respaldo; que es pequeño con poco ancho y poca altura, por lo tanto, dan bien poco apoyo. En mi parecer es bastante difícil que estas sillas logren ser confortables, por lo que mi sugerencia sería que se usen por periodos cortos y que el café se lo tomen en el living.