

Fenómeno de los therians y caminar en cuatro patas: ¿Puede el cuerpo humano adaptarse al movimiento cuadrúpedo?

En el último tiempo el término "therian" ha ganado visibilidad, especialmente en redes sociales. Se trata de personas que se identifican espiritualmente o simbólicamente con animales y que, en algunos casos, adoptan conductas asociadas a ellos, como caminar o desplazarse en cuatro patas. Más allá de lo identitario, este tipo de movimiento ha abierto un debate desde la salud física, particularmente en relación con

los posibles efectos en el sistema musculoesquelético.

Desde una perspectiva educativa y musculoesquelética, el académico de Kinesiólogía de la UST, sede Santiago, Dr. Matías Henríquez, explica "el cuerpo humano está biomecánicamente adaptado para la locomoción bípeda. Esto significa que nuestras articulaciones, la distribución de cargas y el control muscular están diseñados principal-

mente para desplazarlos sobre las extremidades inferiores".

En ese sentido, advierte que "cuando una persona se moviliza en cuatro apoyos durante períodos prolongados, estructuras que habitualmente no soportan carga sostenida como muñecas y hombros comienzan a recibir fuerzas compresivas y de cizalla elevadas. Esto puede generar sobrecarga articular y muscular". Por ejemplo, "las muñecas pueden experimentar altos niveles de estrés mecánico, los hombros aumentan su demanda de estabilidad, la columna adopta posiciones mantenidas y las rodillas pueden verse expuestas a presión directa y fricción prolongada contra el suelo, lo

- **Kinesiólogo advierte que el cuerpo humano no está diseñado para la locomoción cuadrúpeda sostenida y que su práctica repetitiva puede generar sobrecarga articular y lesiones musculoesqueléticas a mediano y largo plazo, especialmente, en muñecas, hombros, columna y rodillas**

que podría causar daño permanente".

Sobre los efectos a corto y mediano plazo, Henríquez señala que "aunque personas jóvenes suelen tolerar mejor las cargas físicas, la repetición frecuente de patrones no habituales puede favorecer lesiones por sobreuso. Entre las más probables se encuentran tendinopatías de muñeca y hombro, dolor patelofemoral, irritaciones bursales, sobrecarga lumbar y molestias cervicales asociadas a la posición mantenida de la cabeza durante el

desplazamiento".

El Dr. Henríquez también enfatiza que "el principal riesgo no suele ser una lesión aguda inmediata, sino la acumulación progresiva de microtraumatismos derivados de cargas repetidas sin suficiente adaptación estructural. El sistema musculoesquelético humano posee una importante capacidad de adaptación, y los movimientos cuadrúpedos incluso se utilizan en contextos de rehabilitación, entrenamiento funcional y desarrollo

motor infantil. Sin embargo, en estos casos se aplican de manera controlada, por tiempos limitados y con objetivos terapéuticos específicos".

"Cuando este patrón se realiza de forma repetitiva y sostenida, es probable que aumente el riesgo de sobrecarga musculoesquelética a mediano y largo plazo, debido a que se exige a ciertas estructuras anatómicas funciones de carga para las cuales no están principalmente diseñadas", concluye el experto.

