

Fermer

THE CONVERSATION

L'expertise universitaire, l'exigence journalistique



Shutterstock / KBYC photography

El sexto sentido existe y se llama propiocepción

15 novembre 2020, 21:23 CET

Para los que alguna vez hemos sufrido alguna lesión, ¿por qué una vez curados nos sentimos inseguros a la hora de realizar ciertas tareas que antes desempeñábamos sin problema? ¿Quién de nosotros, ante una situación estresante, no se ha sentido más cómodo y seguro con ropa o calzado más ajustados? ¿O tal vez hemos necesitado el contacto de algún objeto en nuestras manos para darnos confianza?

Todo ello se debe a quien podríamos llamar nuestro ángel de la guarda: la propiocepción. Nos referimos ni más ni menos al sentido que nos permite percibir la ubicación, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo. Nos informa de manera constante a través de diferentes receptores, con la finalidad de permitirnos ser más eficaces en nuestro movimiento, lo cual conlleva menor gasto de energía y, por supuesto, evitar cualquier tipo de lesión de manera inesperada.

La propiocepción siempre está con nosotros, en estado de vigilia permanente, aunque en muchas ocasiones se convierte en la gran olvidada. Si la descuidásemos en exceso casi podríamos perderla. Pese a todo, ella siempre está dispuesta a situarnos en el presente.

Auteur



Aníbal Báez Suárez

Profesor de Fisioterapia, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

El sexto sentido se puede entrenar

La palabra propiocepción está formada por *proprius*, que significa “uno mismo” en latín, y *capere* que significa “tomar/obtener”. Por lo tanto, podemos definirla como la percepción de uno mismo. En ocasiones esa percepción está alterada, o parece no estar presente.

La buena noticia es que se puede entrenar a través de ejercicios específicos, que son recomendables después de cualquier lesión, pero también como método preventivo. Una manera de mejorarla, por ejemplo, es hacer ejercicios sobre superficies irregulares e inestables, con la supervisión de un profesional. Pero incluso con el simple hecho de estar descalzo mejoramos la calidad en la percepción de los estímulos que recibimos a través de nuestros pies, o bien, haciendo alguna actividad con los ojos cerrados. En definitiva, se trata de modular el resto de los sentidos para facilitar otros.

De ahí que, a la eterna pregunta de qué calzado deberían usar los niños en sus primeras etapas de vida, la respuesta sea unánime. Salvo prescripción médica, el mejor calzado es ir descalzo.

Existen multitud de estudios científicos que abordan el entrenamiento de la propiocepción, enfocándolo en regiones como el hombro, la muñeca, la rodilla, el tobillo y su influencia sobre el equilibrio cuando estamos de pie. Incluso el cuello en situaciones tales como después de haber sufrido el denominado “latigazo cervical” durante un accidente de coche.

¿Es correcto vendarme siempre el tobillo para entrenar, o ponerme todo el día la faja?

Supongamos que le hiciéramos todo a nuestros hijos. De repente un día nos pide que le ayudemos en algo que nunca han hecho solos y les decimos que ya tiene edad para ello. ¿Será capaz? Por otro lado, imaginemos que nos vemos obligados a llevar a todas partes una mochila que pesa muchísimo, pero tenemos la “fortuna” de que un amigo siempre nos acompaña, la sostiene en todo el camino y no soportamos ni la mitad de peso. Hasta que un día determinado, nuestro amigo desaparece.

Ambas situaciones tienen un nexo en común: nos acomodamos a una situación no real, y al volver a la realidad no tenemos una respuesta adecuada. Eso es justo lo que sucedería si usáramos una tobillera, vendaje o faja de una manera indiscriminada. Así lo refleja un metaanálisis reciente que demuestra que el uso de soporte externos no facilita la rehabilitación en esguinces crónicos de tobillo.

En resumen, todos conocemos a alguien a quien vemos mover de manera incontrolada el pie cuando está sentado, o juega constantemente con su pelo. Algunos necesitan moverse porque permanecer estáticos les agobia. Y todo porque, sin darnos cuenta, estamos en la búsqueda de nuestra querida propiocepción.

Es la gran olvidada, quizás porque no es algo tangible, pero es incondicional. Citando la frase final de la película “El Guerrero Pacífico”, si en cualquier situación le preguntáramos a nuestra propiocepción quiénes somos, la respuesta sería: “somos este momento”.