

**DISTRITOOFICINA (<http://www.distritooficina.com>) es una publicación dedicada al diseño de entornos de trabajo; en su número 3 aparece el artículo que reproducimos a continuación: gracias a DISTRITOOFICINA por autorizar la difusión de este trabajo.**

Creo que PERITAJEMÉDICOFORENSE es un foro adecuado para aplaudir el que una revista dedicada al Diseño se interese por la ergonomía de lo diseñado y no sólo por los aspectos de estética, moda o tendencia que tanto atraen a muchos profesionales del diseño y el interiorismo. Los ergónomos quejamos de la falta de formación de los profesionales del diseño en Ergonomía y del escaso interés que los que proyectan los productos muestran por la salubridad de los productos proyectados; por eso nos alegramos de que una publicación de la calidad y alcance de DISTRITOOFICINA incorpore en sus páginas comentarios que, hechos desde la Ergonomía, no siempre son una publicidad encubierta de los productos del mercado. ¡Qué bien si cundiera el ejemplo y se pusiera de moda la Ergonomía en los entornos de trabajo!... y en el hogar, en la escuela, en los transportes, en los parques, en el entorno habitado, pues. Cuando llegue ese día, la Ergonomía será una parte importante del Humanismo del siglo XXI: un bien cultural que no se creará por sí solo si no lo hacemos posible los habitantes de este siglo.

# AHORA, EL FARAÓN SE MENE A MENUDO

TEXTO ANTONIO BUSTAMANTE  
ILUSTRACIÓN RAÚL BENEDITO

*En el año 1993, por encargo de la Oficina de Naciones Unidas en Ginebra, publiqué un artículo a modo de sermón que contenía consejos para evitar los daños corporales que producen las posturas inconvenientes mantenidas durante largos periodos de tiempo; en él, ya se predicaba la conveniencia de la movilidad que yo había aprendido del diseño y ergonomía de los escandinavos, gente que ya lleva tiempo con esa máxima de andar meneándose cuando se está sentado.*

En esos años, ya no eran novedad los efectos nocivos que tenía el uso de ordenadores sobre oficinistas y mecanógrafos de ambos sexos: los responsables del Servicio Médico de las Organizaciones Internacionales constataban que se habían multiplicado los síndromes de túnel carpiano, lumbalgias, cervicalgias y alteraciones en la vista desde que las pantallas empezaron a desplazar al papel. El material informático que iba llegando a los puestos de trabajo requería un mobiliario que permitiera teclear y escribir sin perder la compostura y, en aquellos años, los fabricantes de mobiliario de oficina competían en ofrecer soluciones al nuevo entorno de trabajo que generaban los medios informáticos que se instalaban implacablemente.

Dos de las empresas que habían ofrecido sus sillas de oficina a las Organizaciones Internacionales de Ginebra me habían llamado la atención por su publicidad que, en vez de ensalzar la comodidad de las posturas de los asientos que anunciaban, hacían hincapié en las cualidades que éstos tenían para inducir

al usuario a cambiar de postura a menudo, predicando que la mejor postura de trabajo era... ¡la próxima!

Su ideología de la sedestación era anti-sedentaria: la movilidad del cuerpo, decían, favorece la circulación de la sangre, el hombre está hecho para moverse, el inmovilismo corporal es insano... Entendí que sentarse es un acto cultural y que estas empresas que podemos llamar "vikingas" tenían una cultura del sentarse basada en el frío, en la necesidad de moverse para hacer circular la sangre, menear el cuerpo y evitar congelaciones: razones geográfico-culturales que no tenían nada que ver con las de las empresas que basaban su publicidad en la estática comodidad de sus asientos, en los que el jefe de la oficina era tratado como un faraón, antiguo rey egipcio que podía sentarse ligero de ropa y no pasar frío gracias a la benignidad del clima de su Nilo: en estas circunstancias no tenía ningún peligro de enfriamiento inconveniente y su sedestación tendía a la inactividad, a la vagancia.



Así que entendí que las empresas de sillería, italianas, francesas, alemanas y suizas arrastraban una cultura de la sedestación con sello mediterráneo, con la comodidad como objetivo. La ideología de estas empresas "mediterráneas" contrastaba con las "vikingas", cuyo símbolo más conocido era la silla Balans del noruego Peter Opsvik, asiento que no tiene respaldo y en el que el tronco del usuario lo sostienen las nalgas y muslos y que, además, apoya a las piernas por debajo de la rodilla. El balanceo al que se ve sometido el usuario de la Balans hace que éste no pare de menearse, haciendo repetidamente una micro-gimnasia que es buena para la salud, en una postura abierta en la que las curvas fisiológicas de la espalda no se pierden, ni su cintura escapular tiende a cerrarse como sucede en la mayoría de las sillas "mediterráneas".

La Balans es uno de los asientos más conocidos de Opsvik, pero tiene otras realizaciones en las que se trasluce todavía más claramente la ideología vikinga desde las que están hechas: una de ellas es la *Garden chair* que, a mi entender, es un autorretrato de la sedestación vikinga.

En efecto, cuando Peter Opsvik presentaba su visión de lo que es el humanísimo asunto del sentarse, contaba que el hombre está hecho por y para la motricidad, que está hecho para desplazarse y que esta necesidad de desplazarse ha sido

uno de los factores principales del "diseño" del ser humano. Para ilustrar esta característica motriz del homo sapiens, Opsvik mostraba la imagen de un hombre subido a un árbol y explicaba que esa imagen era la antítesis del sedentarismo inmovilista.

Con un sentido del humor muy creativo, este vikingo ejemplar diseñó la *Garden chair*, que no es una silla para jardín sino una silla que imita uno de los elementos que se encuentran en muchos jardines: el árbol, así que uno no se sienta sino que se sube a ella y allá arriba se instala como hace cualquier niño en cuanto puede explorar cómo se está a horcadas en la rama de un árbol. Para sentarse en este asiento-árbol primero hay que hacer ejercicio y treparlo, y cuando el dinámico sedente se pone a descansar, este aparato reposador le invita constantemente a cambiar de postura.

## "La necesidad humana de desplazarse ha sido uno de los factores de desarrollo del diseño"

**Subir al árbol.** Tuve mucho gusto en conocer a Peter Opsvik, que para mí es un maestro, y de exponerle mi método para evaluar la calidad postural inducida por una determinada configuración de trabajo ante pantalla de visualización de datos.



1.



2.



3.

4.



1. Peter Opsvik, subido a la *Garden chair* que diseñó para la firma Varier, y que remeda el mejor asiento que ofrece la naturaleza, las ramas de un árbol que obligan a cambiar de postura continuamente.

2. Perfil de la estatua sedente del faraón Kefren con las líneas del ángulo tronco-femur. Fotografía e intervención de Antonio Bustamante.

3. Ana Velázquez, directora del Centro de Prevención de las Artes Escénicas de Barcelona, fisioterapeuta y posturóloga, apoyada en "25", el apoyo antroposomático diseñado por Marc Llagostera y Antonio Bustamante, en colaboración con *Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya* y la escuela Elisava. Es un diseño que viene en ayuda a quien, en cortos periodos de espera, inconscientemente se apoya donde puede para cansarse menos.

4. Silla Balans de Varier, un clásico de la ergonomía.

Este método se basa en medir el tiempo en el que el usuario en sedestación mantiene las curvas fisiológicas de la bipedestación. A Opsvik le pareció muy bien mi método, pero me hizo observar que no tenía en cuenta las veces que el usuario cambiaba de postura; y tenía razón: mi método es "mediterráneo" y no tiene en cuenta aquello de que "la mejor postura es la próxima". Añadiéndole un "factor vikingo" que contabilice los cambios de postura por unidad de tiempo, el método refleja lo más relevante de ambas culturas.

Así que los mediterráneos debemos a los vikingos esta atención a la dinámica del puesto de trabajo sedente y creo que haremos bien en reconocer que toda esta ideología del no parar quieto la ignorábamos cuando hace más de 30 años, Peter Opsvik hizo la *Garden chair*, mientras nosotros sentábamos a la gente como a faraones estáticos, sin interesarnos en si se meneaban o no, o incluso predicando su inmovilidad; hacemos el ridículo al simular que hemos descubierto las excelencias de la sedestación dinámica y atribuirnos el hallazgo de lo que hemos aprendido de los nórdicos.

Y yo, que soy mediterráneo, creo ser un ejemplo de esta influencia, pues entre mis experiencias con los objetos reposadores que inducen posturas intermedias, posturas que no son ni de pie, ni sentado, ni tendido, está el diseño del 25º: un apoyo lumbodorsal que sospecho le debe mucho a la *Garden chair* y a todo lo que nos enseñaron los vikingos al dinamitar lo de sentarse en forma de cuatro.

Gracias a la influencia de los nórdicos, resulta que el faraón, que era paradigma de quietud, ahora se tiene que menear a menudo.



**Antonio Bustamante** es arquitecto ETSAB, ergónomo U.P.C., posturólogo CIES, profesor del Postgrado en Diseño del Espacio de Trabajo. Máster en Diseño del Espacio Interior de la Escuela Superior de Diseño e Ingeniería de Barcelona, Elisava ([www.antonibustamante.com](http://www.antonibustamante.com))  
El texto original de este artículo fue publicado en el blog del Máster en Diseño del Espacio de Trabajo de la Escuela Elisava.