



Los muebles de cocina actuales evitan las manillas para preservar la continuidad del espacio.

Ese diseño hace fuerza con los dedos, pero lo correcto es que la haga la mano completa

Kinesiólogos se oponen a esos lindos muebles sin manillas que tiene en su casa

FRANCISCA ORELLANA

Las manillas de los muebles están a la baja. Lo que se lleva hoy son las líneas simples, sobre todo en los espacios pequeños.

"La tendencia en decoración es la simpleza, espacios limpios. Las manillas son un accesorio que visualmente achica. Una puerta, al ser una superficie continua, logra un espacio con aire y más grande sin accesorios que la corten", describe el decorador José Vivanco (@josevivanco_decoraciones en Instagram).

Lo mismo opina Macarena Sáenz, diseñadora de ambientes de la Inmobiliaria FG: "El uso de los muebles sin manillas ha crecido por un factor estético. Un mueble completamente liso, sin tiradores, permite una mejor continuidad visual. Y también hay un tema funcional, las puertas lisas son más fáciles de limpiar, no acumulan polvo ni suciedad como cuando hay manillas. Y algunos tiradores, dependiendo de su diseño, pueden ser potencialmente peligrosos cuando hay niños".

El ergónomo y docente de Kinesiología de la U. San Sebastián, Gabriel Araya, observó esta tendencia cuando llegó a vivir a su nuevo departamento en Nuñoa y se le pararon los pelos. En su

cocina, sólo unos cuantos muebles tenían manillas, mientras que el grueso debía abrirse directamente tomando la puerta.

"Están mal diseñadas, deberían tenerlas", opina Araya, especialista en regular las posturas corporales de acuerdo con los espacios de trabajos.

El docente explica que las manillas ayudan a regular la fuerza que debe hacer la mano a la hora de mover una estructura pesada como es una puerta de mueble.

"Al generar movimiento de agarre o presión con la palma se distribuye la carga de manera homogénea, logrando un movimiento con menos esfuerzo", agrega Rodrigo Beltrán, director de la Escuela de Kinesiología de U. de Las Américas.

Cuando no hay manilla, las personas están obligadas a hacer un movimiento tipo pinza con los dedos, aumentando el estrés mecánico sobre las articulaciones.

"Este movimiento está pensado para hacer algo con precisión, para tomar cosas livianas, no pesadas como las puertas", comenta Araya.

Si se repite muchas veces este movimiento durante el día, como lo pueden hacer las personas que se encargan que están todo el día en su casa, las que se dedican a labores de aseo o que hacen homeoffice, puede aparecer dolor en las articulaciones de las manos. Cuando es muy frecuente, se puede exten-

der hasta hombros y espalda, dependiendo de si el mueble está en altura o muy abajo.

"Si está por sobre el nivel de la cabeza, la exigencia es mucho mayor sobre las articulaciones de hombro y codo. Si está a un nivel inferior, se exige más al codo y la muñeca", indica Beltrán

La más cómoda

Manillas rectangulares, ovaladas, planas, redondas. Hay un sinnúmero de modelos, pero no todas tienen un buen agarre.

"Lo mejor es que tengan una mayor área para que la mano pueda canalizar bien la fuerza en toda su estructura", explica el profesor Beltrán.

Las manillas pequeñas y redondas no son muy recomendables, tampoco las que sólo se abren con los dedos, afirma Araya.

"Obligan a la mano a canalizar la fuerza en sus dedos, lo que no es bueno a largo plazo", acota.

Las mejores son las alargadas y, en lo posible, que su estructura sea ovalada o redondeada.

"Esas quedan mejor porque se puede hacer una buena distribución de la fuerza. Lo ideal es que los nudillos y las falanges se toquen y que la mano pueda pasar completa entre la manilla y la puerta. La mano debería tocar la puerta para que cuando se haga fuerza el mueble sirva de apoyo y también se lleve la carga", grafica Beltrán.



El movimiento tipo pinza está pensado para un trabajo de precisión; no para mover objetos más pesados, como la puerta de un mueble.

