

OPINIÓN



XABIER VILA-COIA

La altura de la taza del váter

El filósofo, sociólogo, politólogo, antropólogo... que no posee sólidos conocimientos en Biología es un pájaro sin alas; una abeja sin aguijón; un león sin crin; un buzo sin escafandra:

Las fibras estriadas de nuestros músculos (llamadas así porque al observarlas al microscopio óptico presentan estriaciones transversales claras y oscuras, originadas por la peculiar disposición de sus microfilamentos constituidos por las proteínas actina y miosina) son las responsables, al contraerse, de los movimientos voluntarios del cuerpo. Me estoy refiriendo al músculo esquelético, diferente del músculo liso, no estriado y de contracción involuntaria, que se encuentra formando parte de la pared de muchos órganos (como el intestino, la vejiga urinaria, el útero, etcétera).

Sin embargo, la contracción de la musculatura esquelética no solo conlleva movimiento. Es lo que ocurre cuando hacemos prensa abdominal; es decir, cuando contraemos los músculos abdominales (sobre todo el recto anterior del abdomen, el transversal y los oblicuos) para aumentar la presión en el interior del vientre y de este modo favorecer procesos tan fundamentales como el parto, la micción y la defecación.

Además de la contracción muscular, también es muy importante para que la prensa abdominal sea efectiva la posición del cuerpo, siendo la de cuclillas la que más la favorece. Pero por alguna razón, tal vez relacionada con nuestra tendencia a separarnos de nuestra animalidad esencial, no está bien considerada en las sociedades «avanzadas» en las que vivimos, y apenas la practica-

mos. Por eso los partos humanos son tan dificultosos: porque en decúbito supino la prensa abdominal es casi nula. Todavía recuerdo cómo en las prácticas de obstetricia y ginecología tenía que sentarme en la barriga de las parturientas para ayudarlas a dar a luz.

Algo similar ocurre con la expulsión de las heces. Hace décadas los retretes tenían una placa turca, con lo cual la posición de cuclillas era obligada y la defecación completa. Ciertamente es que para las personas mayores o con alguna patología de rodilla esta postura produce sufrimiento articular, por lo que para ellas lo recomendable son los modernos inodoros, bien de pedestal, bien suspendidos.

Precisamente es aquí donde reside el problema. La gran mayoría de este tipo de sanitarios, que en la actualidad se encuentran por doquier (así en casas particulares, hoteles, medios de transporte, hospitales...), son o están instalados demasiado altos, lo que dificulta la consumación de una prensa abdominal competente, motivo por el que la defecación suele quedarse a medias. Algo incómodo y poco recomendable para la salud. Para que esto no ocurra, la altura de la taza del váter deberá ser como máximo de treinta y cinco o cuarenta centímetros (según la estatura de los usuarios) desde el suelo hasta la cara superior del asiento.

Otro error con las mismas nefastas consecuencias evolutivas consiste en situar la cisterna en la parte poste-

La altura de la taza del váter deberá ser como máximo de treinta y cinco o cuarenta centímetros

rior del inodoro. Esto también impide una correcta prensa abdominal, dado que durante su ejecución es recomendable realizar movimientos de flexo-extensión de la columna lumbar acompañados de inspiraciones y expiraciones. Ambos procedimientos en combinación añaden un plus de presión intraabdominal que posibilita que la defecación sea total; más satisfactoria cuanto mayor sea la amplitud de dichos movimientos y su coordinación con la respiración. Ello no es factible con las referidas cisternas. Por lo tanto, siempre que no estén integradas en el propio inodoro deben colocarse en la pared, a cierta altura o empotradas. Asimismo, el anclaje de la tapa tiene que fijarse a unos diez centímetros del borde posterior de la boca del sanitario, para permitir que la flexo-extensión lumbar sea lo suficientemente amplia y resulte eficaz.

Por último, de no menor importancia es que la distancia entre el frente de la taza y el tabique del excusado sea de por lo menos sesenta centímetros, para que la persona que esté haciendo sus necesidades pueda realizarlas con la flexión óptima de rodillas acorde a su talla y al momento del proceso expulsivo.

Señoras y señores; no lo olviden nunca: lo más trascendente y trascendental que se puede hacer en un cuarto de baño es defecar bien. Tan trascendente y trascendente como alimentarse correctamente.