

FISICO aparente o real.

El 18 de octubre de 1991, comenzamos a redactar las circunstancias que desde los veinte años, habían rodeado nuestro problema óptico de miopía, y nuestros esfuerzos por corregirla naturalmente, de acuerdo a otros intentos y nuestras propias experiencias; Trabajo que alojamos en la página 6 (*de ámbito general*) del Temario marginal de la “web” que, definitivamente hemos colgado como dominio, con el nombre de [“manzanares-jeronimo.es”](http://manzanares-jeronimo.es)

Transcurrida dos décadas, en septiembre del 2009, podemos referirnos a otras “taras” e inconvenientes, que nos bullen en la cabeza por si pueden ser alivio para otros cuando se llega a la senectud.

Si la gente te ve por ahí circulando a buen paso, *a más de 80*, años, que no de kilómetros, y con tu dentadura natural, puede pensarse que estás sin “*esconchar*” siquiera; y no es tal.

Tengo una experiencia reciente, de un par de meses, que por molestias en un pie, hube de vendar; por cuanto tuve que dejar por unos días a un lado las plantillas ortopédicas que me prescribieron a los 17 años como consecuencia del aplanamiento en la bóveda plantar, que me observaron después de realizar en la bodega de la panadería que el abuelo “Cristiano” dejó en funciones, la extracción de “*madres*” en las tinajas después del “*trasiago*”, cuando se aprovecha para filtrar el vino.

Ello se efectúa después de vaciar al tino por la primera y segunda “*espita*” de las tinajas, con lo que quedan en éstas, más o menos líquidos, los residuos de la “*casca*” que se les volcó para estimular la fermentación.

Para esta operación, el operario se mete dentro de la tinaja de unas 300 @; se abre de piernas presionando con los pies el interior de la “*panza*” de la tinaja para no caerse al fondo, y así agacharse con un cubo para ir recogiendo la carga y elevarla sobre su cabeza para que el otro que está en el “*empotro*” o andamio, la vaya enganchando del cordel que tira un tercero que está arriba en el carruaje para ir llenando las vasijas apropiadas y llevarlas a los aparatos de extracción de alcohol.

Como consecuencia de este esfuerzo, me salieron sobre los vulgarmente llamados “*codopies*”, unos bultos, que el médico de cabecera diagnosticó como pies planos; puesto que el arco había desaparecido como consecuencia de haber empezado a cargar sobre la espalda, las sacas de 100 Kg en la Panadería; y me prescribió unas plantillas ortopédicas que, con el tiempo, me

fui confeccionando personalmente con vulgar corcho, que mi madre y hermanas se encargaban de revestir para situarlas a medida en el calzado; y así pasaron 66 años, hasta el 2009 que circunstancialmente por lo dicho al comenzar, me las hube de quitar, y volví a sentir una extraña y olvidada sensación al pisar con naturalidad, muy parecida a la de las manos; incluso pienso que por la forma adquirida en el arco, y mi rebaja en el peso corporal, hoy 60 Kg, no tenga que utilizar más las plantillas; nada que ver con los 72 de media que correspondían a la talla de 1,722m toma previa a la entonces vigente incorporación al Ejército.

Lejos están los kilos y los centímetros que se daban por aquellos tiempos de mi juventud, para la estatura del "hombre medio ideal" en 1,75; supongo que esa media, no se dará en los actuales tiempos que tanto crece la gente.

En cuanto a los centímetros, no tendrán la menor culpa las lesiones luego aparecidas en las cervicales y deformación de columna como consecuencia de cargar aquellas sacas de 100 Kg en edad tan crítica como 14 años sin haber tomado todavía las "antinaturales" vacaciones (*algún día se dará el mundo cuenta de los perjuicios que ocasionan*).

Pero no me quejo de ello, solo lo advierto para quienes decía al principio que te consideran en tan "buen estado"; que, ciertamente, no es de los peores. Y no me quejo, porque aún admitido lo inadecuado en cuanto a lo físico, moralmente haya sido beneficioso el comenzar tan pronto a trabajar e ir sorteando y amoldando el espíritu a las dificultades de quedar huérfano a los 10 años, curtiendo una voluntad sin perjudiciales mimos y caprichos.

Luego, influye también, el mantener algo de ejercicio sin que sea necesariamente deporte; lo más natural, es andar; y en cinco minutos diarios, pueden hacerse algunos movimientos de acuerdo con nuestro físico, antes de levantarse del lecho; incluso viendo televisión si te levantas cada vez que te ponen anuncios (12-14 minutos) y paseas por el pasillo.

A partir de los 80, que advertid cierta incontinencia urinaria pasadas las dos horas; tras ver un Programa en televisión sobre la materia, añadí unas contracciones del vientre bajo para fortificar el suelo pélvico, y tuvo su resultado volviendo a casi total normalidad.

Por los 80 también, noté unos síntomas parecidos a la hernia, aunque no inguinal, podríamos decir pélvica, que intento mantener a nivel con los antiguos correajes; si bien no pueda decir que me acuerdo del momento exacto que haciendo cualquier esfuerzo, me causara el efecto.

En relación con las molestias en los pies, hace 8-10 meses, pude relacionar los síntomas de cierta importancia con en el ciático, al sentir la extraña sensación al levantarme y apoyar un pie, como un calambrazo que se transmitía por todo el nervio; y digo extraño, porque acostándome bien, sin molestia alguna, era al levantarme cuando se producía; luego el descanso horizontal, acusaba no caerle bien al músculo; porque instintivamente también, para corregir estos “calambrazos”, encontraba mejoría con solo acostarme de costado y encogiendo las piernas; que, por cierto, a mucha gente le pasa; y empecé a discurrir si esa posición que hemos adoptado de descansar completamente a nivel será la idónea.

Yo recuerdo que de joven, y por la circunstancia de panadero tener que dormir de día las llamadas “siestas”; pensando que esa posición horizontal sería la mejor para la columna, colocaba los omoplatos lo mas planos posible contra el mismo suelo en muchas ocasiones, pensando que mi busto se cultivaría más natural; cosa que en mi senectud he venido a dudar y tratar de corregir personalmente.

Pensando que esa instintiva posición que tanta gente busca encogiendo las piernas, similar a una posición fetal, me decidió de poner en mi cama algo para obtener lo que se hace en las clínicas y hospitales elevando los “pies y cabecera”, con lo que el tiro del músculo ciático, se afloja y no amanece tenso, y me dio resultado; pues llevo más de seis meses que aquellas molestias y “calambrazos” han desaparecido. (Ya había pensado yo que las “hamacas” de las colgadas que vemos en la América del Sur, serían más naturales que nuestras camas; pero con la almohada grande bajo los pies, y dos cojines bajo la cabecera, se consigue el efecto; lo sugiero para los técnicos y especialistas, por si consideran lógica investigación.)