

Soluciones para pasar el tiempo de ocio o trabajar con las piernas estiradas

¿Ve televisión acostado? Cojín con brazos convierte su cama en un sofá

Para sentarse bien en esa posición, kinesiólogo sugiere no comprimir piernas ni brazos.

FRANCISCA ORELLANA

Para muchos, la cama es su centro de operaciones: toman desayuno, ven televisión, trabajan en el notebook, almuerzan, leen y cenan en posición horizontal. Para acomodarse, suelen juntar almohadas y cojines a modo de improvisado respaldo. A menudo, quedan torcidos.

A cada problema, una solución: el cojín-sofá para dormitorio es un almohadón recto de 71 x 43 cm, relleno de poliéster y con brazos acolchados que ayudan a lograr una buena posición sentado con las piernas estiradas en la cama.

“Es diferente de un cojín tradicional porque tiene un respaldo que no te entrega una almohada tradicional y que te permite estar sentado cómodamente. Sirve para trabajar o ver una película en cama, pero sin estar acostada”, propone María José Tonacca, directora creativa de dormitorio de Casaideas, quien lo define como un “seudosillón”. Los brazos laterales, apunta, permiten apoyar mejor los brazos “y apoyar el control remoto en la mano”.

Su diseño, aclara, no está pensado para quienes por problemas de salud deben estar en cama por un tiempo prolongado: “No tiene el material ergonómico o la rigidez que necesita una persona enferma. Esto es para trabajo u ocio; si quieres ver una película no acostado puede servir de manera perfecta”.

La única indicación de uso es que debe apoyarse en el respaldo de la cama. Cuesta \$22.990 en Casaideas. cl (<https://acortar.link/dTTuPp>).

Sofás estirados

Más blandos que una silla, los cojines con respaldo son una solución económica y móvil cuando se pasa tiempo de ocio en cama o sillón.

Si tiene espacio en casa, un diseño francés que permite estar sentado y acostado al mismo tiempo es el chaise longue. Son sofás con una base acolchada más larga que los sillones tradicionales, para estirar también las piernas, sentándose de forma recostada (también pueden tener un respaldo para apoyar el brazo).



La única indicación de uso del cojín-sofá es que debe apoyarse en el respaldo de la cama.

Cambiando postura

Lo ideal, claro, es usar la cama para descansar. Pero si quiere sentarse acostado, el director de la carrera de Kinesiología de la Universidad San Sebastián, Ricardo Henríquez, aconseja “evitar posturas donde se comprima alguna extremidad, como sentarse sobre un pie o quedar con un brazo aplastado: eso provoca compresiones nerviosas que clásicamente asociamos con hormigueos o que se nos duermes el pie o el brazo”.

Lo ideal, subraya, es que la zona lumbar esté bien apoyada, y no permanecer en la misma posición por mucho tiempo: “Se recomienda variar la posición cada 20 minutos para prevenir fatigas musculares o dolores articulares”.

“La comodidad de un chaise longue es superior. La postura corporal que se logra hace que ese momento de tranquilidad sea mucho más placentero, sobre todo al leer un libro, ver una serie o dormir una siesta”, sugiere José Miguel Flandez, líder comercial de Ikea para la región, quien afirma que este formato representa cerca del 10% de la venta de la categoría de sofás.

Destaca, por ejemplo, el modelo Soderhamn chaise longue (\$347.500 en [ikea.com](https://acortar.link/UsGXRF), <https://acortar.link/UsGXRF>); la línea Vimle combina un sofá de tres cuerpos y un chaise longue (\$939.000, el módulo para las piernas cuesta \$340.000, <https://acortar.link/nHmh1E>).

La gerente divisional de Decohogar de Ripley.com, Pamela González, asegura que los sofás de tipo seccional (que suman al sofá tradicional una sección vertical para las piernas) son “extremadamente populares, especialmente para salas de estar y livings: su diseño permite estirar los pies de manera continua, lo que maxi-

miza la comodidad para actividades prolongadas como ver películas, leer o simplemente relajarse”.

Este formato, afirma, es más cómodo que el sofá tradicional con cojines: “Ofrece un soporte uniforme y una mayor flexibilidad en la disposición de los asientos”. En su tienda tienen sofás tipo chaise longue desde \$199.990 marca Bildun; destaca el sofá seccional de Ripley Home Grecia de cinco cuerpos, a \$749.990 en [simple.ripley.cl](https://acortar.link/GoK17C) (<https://acortar.link/GoK17C>).

ELISA VERDEJO