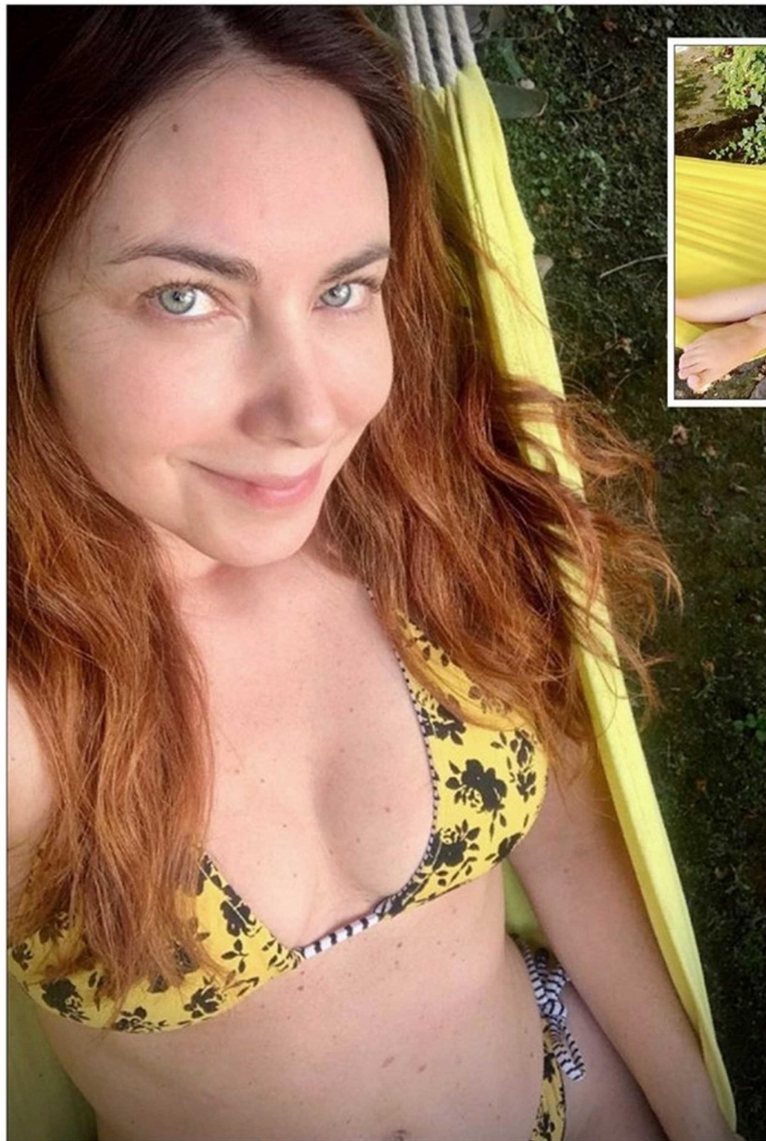


“Una reposera no entrega ese vaivén. Eso es lo rico, sentir que uno está como flotando”, reflexiona la actriz

Mónica Godoy da consejos para tener una hamaca en su casa

No es recomendable si tiene problemas a la columna como, por ejemplo, una artrosis o sinovitis facetaria, una discopatía o una hernia, complementa un kinesiólogo.



Tiene dos hamacas y su marido, Nicolás Saavedra, y sus dos hijas también la usan.

PAULINA GONZÁLEZ M.

Por las restricciones de la pandemia, el verano en la playa o en algún balneario es un panorama no disponible. Pero si busca el relax que entregan las vacaciones, pero protegido en su hogar (y si idealmente tiene algún pedacito de jardín o balcón con espacio) podría probar el secreto de Mónica Godoy, quien hace quince años es fiel a los placeres que entrega una hamaca. “No hay nada más rico que estar acostado en una hamaca mirando el cielo, la copa de los árboles, las nubes, de verdad algo ocurre...te desconectas o, mejor dicho, te conectas con lo esencial como el universo, la naturaleza, los pajaritos”, reflexiona la actriz (@_monicagodoy_ en Instagram), que tiene dos hamacas en un sector alejado de su jardín, donde además hay un arce.

-¿Algo más que lo haga tan agradable?

-Por ejemplo una reposera no entrega el vaivén de la hamaca. Eso es lo rico, sentir que uno está como flotando.

-¿Qué hamaca recomienda comprar?

-No es necesario hacer una gran inversión como sería, por ejemplo, el caso de una reposera. Hay hamacas desde 15 mil pesos. No recomiendo tanto las de red porque son más complicadas de sacar y guardar al enredarse. Ese consejo es sólo si son como yo y se llevan su hamaca a todos lados.

-¿A qué se refiere?

-Si salgo de vacaciones, me llevo mi hamaca. Las colgamos en un arbolito o en cualquier cosa que pillemos porque andamos con un extensor de hamaca.

La hamaca tiene más de 3 años y la saca en invierno para cuidarla.

-¿Necesitan algún tipo de cuidado?

-No, pero nosotros sí las sacamos en el invierno y, de esa forma, pueden durar años. La que tengo ahora (en ambas imágenes) debe tener tres años.

-¿Cada cuánto recomienda cambiarla?

-La hamaca avisa sola cuando ya no da más y uno nota cuando está cediendo mucho antes de caerse.

-¿Todos en la familia tiene su hamaca?

-A todos nos gusta, pero tenemos

dos: una la ocupo yo y la otra mi marido (el actor Nicolás Saavedra). Las niñas (tiene dos hijas de 8 y 6 años) se suben arriba de nosotros porque también les encanta.

¿Recomendable para todas las espaldas?

Cristóbal Colón escribió sobre un tipo de hamaca en sus diarios del siglo XV. “Se había encontrado con nativos taínos en el Caribe con camas como *redes de algodón*. Más tarde, los marineros adoptaron esta estrategia para evitar mareos y dormir en el suelo fétido

de los barcos, y finalmente estas hamacas fueron abrazados por los buscadores de ocio”, explicó el diario “The Wall Street Journal”, que se preguntó si dormir en una hamaca podía ser recomendable (<https://on.wsj.com/2KOT75S>). “Alguna evidencia sugiere que el sistema vestibular del oído, que detecta el movimiento, responde al balanceo rítmico, lo que podría ayudar a conciliar el sueño y a permanecer dormido”, concluyó la publicación.

Pero, ¿qué pasa con la columna si quiere usar una hamaca aunque sea un ratito al día? “Si el paciente sufre alguna patología no estaría recomendado”, dice Rodolfo Alarcón, kinesiólogo del equipo de columna de Clínica Santa María y docente de columna en la Universidad Mayor.

-¿A quiénes específicamente?

-En los pacientes con problemas a la columna como, por ejemplo, una artrosis o sinovitis facetaria, una discopatía o una hernia. A ellos una hamaca podría generarles un aumento de la sintomatología. Por ejemplo, a esos grupos se le recomienda usar colchones no tan complacientes. Es decir, más duros porque suelen tener dolor en posiciones mantenidas y, por lo mismo, es común que despierten con dolor. También les molesta cuando están mucho rato parados o mucho sentados. La hamaca no tiene una buena estabilización de columna y eso generará que se compriman más las articulaciones al realizar un gesto que no es muy óptimo en los grupos ya mencionados.

-¿Les queda mejor una reposera?

-Sí, mejor que una hamaca.