

## Sujetador sin oprimir: cuida tu belleza y tu salud y aprende a Elegirlo

La función de un sujetador no es sólo realzar el escote: ha sido diseñada para sostener el pecho. Por eso, una elección inadecuada puede agravar ciertos problemas no sólo de estética (caída) sino también de salud, como rojeces en la piel, dolores de espalda, un mal drenaje linfático e, incluso, quistes mamarios. Eso sí, debe quedar claro que el sujetador no causa estos trastornos, pero el uso constante de una prenda inapropiada puede agravarlos.



El sujetador adecuado debe ser cómodo en el contorno (que no se desplace ni que la parte trasera quede más alta que la delantera) y con unos tirantes lo suficientemente anchos para sujetar bien el peso de las mamas sin cargar el hombro. La mayoría de las mujeres no sabe elegir la talla, el tejido, ni la forma más idónea para su constitución.

### Uno para cada situación

“El sostén tiene mucha más importancia de lo que se piensa, ya que a lo largo del día se convierte en una segunda piel que protege, embellece, sujeta y da forma a una de las zonas más importantes de la anatomía femenina”. Pero **no es lo mismo hacer deporte que trabajar con el ordenador o criar a un niño**. Por eso, conviene tener varios tipos. “El que utilicemos para practicar deporte debe sujetar el pecho firmemente sin aplastarlo, ya que ha sido diseñado para evitar descolgamientos indeseados”. El de uso diario tiene que introducir el pecho totalmente en la copa. Si sobresale, significa que es pequeño. Cuando aprieta mucho, es excesivamente fino o nos queda muy justo, no sólo deja marcas, sino que “contribuye a crear problemas de drenaje, dolores, malas posturas y descolgamiento”

### ¿Cuál es la talla?

No se debe comprar un sujetador sin probarlo, ya que la **talla varía según la marca y el modelo**. Si es cómodo, no oprime, las costuras no molestan, se adapta bien al cuerpo, los tirantes son ajustables y no dejan señales, entonces, es el adecuado. **Para conocer tu talla exacta, debes saber que está compuesta de dos medidas: contorno y busto**. La primera se presenta mediante un número y la segunda, con una letra. Para encontrar ambas medidas, sigue estos pasos: con la ayuda de una cinta métrica, mide primero el contorno de tu pecho, justo por la parte inferior al busto (por ej., 71 cm). Posteriormente, rodea el



pecho por la parte más prominente, sin apretar, y vuelve a medir (por ej., 89 cm). Para traducir estas medidas, suma 15 a los centímetros del contorno ( $71 + 15 = 86$ ) y redondea a la talla más cercana, es decir una 85. Para calcular la talla de la copa, resta a los centímetros del busto, los del contorno. Y a continuación, busca la cifra obtenida entre estas equivalencias: la copa A se corresponde con un resultado de 11 a 13; la B, con un 14-16; la C, con el 17-19; la D, con un 20-22; la E, con el 23-25; y la F, con el 26-28. Nuestro caso, por ejemplo, se correspondería con la letra C ( $89 - 71 = 18$ ). Así, la talla final es 85 C.

## El tejido adecuado

Para el día a día un sujetador hecho de un tejido natural (algodón) o transpirable, ya que, en ciertas ocasiones, algunas fibras pueden causar irritaciones en las pieles sensibles. Cuando **el roce del tejido y la humedad del sudor provocan rojeces en el pliegue submamario**, una buena opción es forrar esa zona concreta con algodón.

No se debe comprar un sujetador sin probarlo, ya que la **talla varía según la marca y el modelo**. Si es cómodo, no oprime, las costuras no molestan, se adapta bien al cuerpo, los tirantes son ajustables y no dejan señales, entonces, es el adecuado. **Para conocer tu talla exacta, debes saber que está compuesta de dos medidas: contorno y busto**. La primera se presenta mediante un número y la segunda, con una letra. Para encontrar ambas medidas, sigue estos pasos: con la ayuda de una cinta métrica, mide primero el contorno de tu pecho, justo por la parte inferior al busto (por ej., 71 cm). Posteriormente, rodea el pecho por la parte más prominente, sin apretar, y vuelve a medir (por ej., 89 cm). Para traducir estas medidas, suma 15 a los centímetros del contorno ( $71 + 15 = 86$ ) y redondea a la talla más cercana, es decir una 85. Para calcular la talla de la copa, resta a los centímetros del busto, los del contorno. Y a continuación, busca la cifra obtenida entre estas equivalencias: la copa A se corresponde con un resultado de 11 a 13; la B, con un 14-16; la C, con el 17-19; la D, con un 20-22; la E, con el 23-25; y la F, con el 26-28. Nuestro caso, por ejemplo, se correspondería con la letra C ( $89 - 71 = 18$ ). Así, la talla final es 85



## El tejido adecuado

Un sujetador hecho de un tejido natural (algodón) o transpirable, ya que, en ciertas ocasiones, algunas fibras pueden causar irritaciones en las pieles sensibles. Cuando **el roce del tejido y la humedad del sudor provocan rojeces en el pliegue submamario**, una buena opción es forrar esa zona concreta con algodón.

## También por la noche

**El Nightbra, concebido para llevarlo mientras se duerme para prevenir problemas estéticos (arrugas en el escote) y de salud (dolores de espalda)**. Esta prenda mantiene la espalda recta durante el sueño y alivia los dolores en mujeres que tienen mucho pecho. Además, se puede usar para hacer deporte o trabajar muchas horas de pie.

## ¿Qué efecto queda mejor?

Están muy relacionados con los gustos personales, pero es indiscutible que en función de la talla y la forma del busto, unos son más aconsejables que otros. La firma Chantelle propone estas normas a la hora de elegir.

- **Realce**. Está indicado para todas las copas de las tallas 85 y 90, y para la 95 A, B, C, D, y 100 A y B. Este efecto **sienta bien en aquellos bustos que son más anchos que profundos**. Por el contrario, no es el más recomendable en morfologías con espalda ancha. Ideal para prendas con escotes cuadrados y cortes imperio.
- **Push-Up**. Se recomienda en mujeres con las tallas: 85 A, B, C y D; 90 A, B, C y D; 95 A, B y C; y 100 A y B. Al ser un sujetador relacionado con la zona de nacimiento del pecho, el efecto push-up **centra y aumenta el escote**, pero no es recomendable para mujeres con espaldas anchas. Es perfecto para llevar

prendas con escotes amplios en “V”.

- **Moldeado.** El denominado efecto “**cirugía sin cirugía**”, lo producen los sujetadores preformados, mal llamados “con relleno” puesto que no aumentan el volumen, si no que redondean y dan uniformidad al pecho, a la vez que ayudan a ocultar las pequeñas imperfecciones, como las diferencias de tamaño entre los senos. Están aconsejados para todas las tallas.

- **Envolvente. Respeta la forma natural del pecho**, al cubrir prácticamente su totalidad. Además, aporta una altísima sujeción. Especialmente indicado a partir de la copa C en los contornos 85 – 90 y para todas las copas a partir de la talla 95 de contorno. Su utilización está reservada para prendas con un escote no demasiado amplio.