

Claves para elegir bien sujetador, por el Dr Diego Tomás

Estudios recientes sobre el sujetador femenino avalan que el 70% de las mujeres utilizan una talla equivocada. La elección de una talla de sujetador incorrecta acarrea consecuencias para la salud y la estética del pecho; muchos dolores de espalda y hombros podrían evitarse utilizando una talla adecuada y se prevendría la caída prematura del pecho. El Dr. Diego Tomás, director de la clínica que lleva su nombre, publica sus claves <http://doctordiegotomas.com/>

A la hora de elegir un sujetador se han de tener en cuenta dos factores, por un lado la anatomía de la mujer y por el otro las actividades que pretenda realizar con él. Las mamas están compuestas por tejido glandular y tejido graso, con la edad y los embarazos la proporción de grasa aumenta en detrimento de la glándula, por ello en las personas mayores el tacto es más blando. Con los embarazos y la lactancia se produce una pérdida de tejido glandular, quedando el pecho 'vacío', sobre todo en su parte superior. El uso de un sujetador inadecuado puede tener graves consecuencias con el paso de los años, entre ellas: dolores de espalda crónicos o descolgamiento.

Con respecto a la talla, es preciso diferenciar entre copa y contorno, la mayoría de las mujeres define su talla con un número: ¡Mal!

El número del contorno: se mide colocando un metro por debajo del pecho midiendo el perímetro y sumándole +15. Es lo que corresponde a 75, 80, 90, 95...

La letra de la copa: se obtiene midiendo el contorno más voluminoso (se mide colocando el metro en horizontal entre ambas areolas rodeando la espalda A) y también el perímetro justo debajo del pecho B. Si restamos A - B el resultado puede ser desde 12 hasta 30 o más, en los estándares más comunes (Mirar tabla abajo).

Para deportes escogeremos un modelo de sujetador poco rígido, con una copa que cubra completamente el pecho y fabricado de un material elástico que sujete con firmeza a pesar del movimiento.

Para estar por casa lo ideal es un top o sujetador similar al deportivo pero no tiene porqué sujetar de manera tan firme.

Para trabajar o salir a la calle recomendamos un sujetador con características elásticas, pero más discreto que un top deportivo.

Es importante tener en cuenta que los sujetadores con aro y con copa de relleno no son adecuados, ya que todo el peso del pecho recae precisamente en el aro. Lo mejor es reservar este tipo de sostenes para ocasiones más "estéticas" como las cenas las especiales, las fiestas, las salidas nocturnas, etc.

El sujetador no debe apretar, si existen dudas a la hora de elegir la talla, lo mejor es que seleccionar la talla más grande.

No se debe elegir sostén los días que se tenga la menstruación porque el volumen se modifica

Tabla de copas de sujetador

Entre 12 - 14: corresponde a copa A.
Entre 14 - 16: corresponde a copa B.
Entre 16 - 18: corresponde a copa C.
Entre 18 - 20: corresponde a copa D.
Entre 20 - 22: corresponde a copa E.
Entre 22 - 24: corresponde a copa F.

Acerca del Doctor Diego Tomás Ivancich

El Dr. Diego Tomás es licenciado en Medicina y Cirugía con la calificación de Sobresaliente desde el año 1985 por la Universidad Complutense de Madrid. Es especialista vía MIR en Cirugía Plástica Reparadora y Estética y miembro numerario de la SECPRE.

Su actividad en Cirugía Plástica está centrada en el campo de la Cirugía Estética, contando con más de 20 años de experiencia y más de 9.000 operaciones realizadas.

Datos de contacto:

Carla Merino Fernández-Pellón
Calle General Yagüe, 8 -1º B - 28020 MADRID
686721624

Nota de prensa publicada en: [MADRID](#)

Categorías: [Medicina](#) [Moda](#) [Sociedad](#) [Belleza](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>