

• **Duerma sin brassier y disfrute de una noche más confortable**

PECHOS LIBRES SON MÁS SANOS



YOKO CHAVERRI B.

Colaboradora

¿Acaso eres de las mujeres que usan el brassier por más de 12 horas diarias? O peor aún, ¿te aferras a él hasta cuando cuentas ovejas?

Estudios realizados en mujeres han demostrado en las últimas dos décadas que algunas de las causas de cáncer de mama solían ser una mala alimentación y la falta de ejercicio físico, entre otras, pero ¿cuán perjudicial puede ser el mal uso del sostén para dormir?

La doctora Gloria Bermúdez comentó a DIARIO EXTRA la importancia de que la mujer se sienta lo más libre posible a la hora de dormir.

“El cuerpo, en este caso los senos, han permanecido durante muchas horas sujetos a un brassier que les imposibilita el movimiento y la respiración natural.

El organismo femenino desecha toxinas a través de las vías linfáticas, sin embargo un pecho constreñido por un brassier ajustado no puede realizar este proceso de limpieza, lo que deriva en anulación de toxinas en los senos”, explicó Bermúdez.

Los estudios hechos hasta el momento no han comprobado una relación entre el cáncer de seno y el uso inadecuado del sostén.

“Hasta el momento se han realizado muchos estudios sobre la relación que puede existir entre el mal uso del brassier y el surgimiento del cáncer de seno, sin embargo esto no ha sido confirmado. Actualmente no existen estadísticas de riesgo para la mujer”, agregó la doctora.

EL BRASSIER ES UN ARMA DE DOBLE FILO

Generalmente la mala escogencia de sostenes provoca que los pechos se vuelvan más débiles y flojos, pues la glándula mamaria se hace dependiente del soporte artificial y el cuerpo pierde su habilidad por sostenerla por sí mismo.

No obstante, Bermúdez dijo que el uso del sujetador debe ser balanceado, debido a que usarlo por más de 12 horas diarias puede traer complicaciones a la salud, de igual manera para aquellas que prefieren sentirse en libertad sin el brassier de forma diaria.

Asimismo, la especialista explicó que en el caso de mujeres en estado de embarazo es de suma importancia que se mantengan lo más cómodas posible con las prendas íntimas que utilicen. Estas les darán el soporte que necesitan durante los 9 meses de cambios hormonales.

En caso de no tener los debidos cuidados con el sostén, en cuanto a los materiales de preferencia como algodón y el uso de la talla adecuada, puede padecer de mastitis, infección en uno o ambos senos causada por contaminación de una grieta del pezón, por obstrucción de los conductos lactíferos o por una severa congestión de las glándulas mamarias.

CONSECUENCIAS DEL USO EXCESIVO

* Obstrucción de la glándula sudorípara.

* Obstrucción de la circulación sanguínea y linfática en las glándulas mamarias.

* En las embarazadas el uso excesivo del brassier puede provocar mastitis, pues impide el constante crecimiento de

