

# NO SE EXCEDA EN EL USO DEL BRASIER



**R**ealmente es un tema que siempre da que hablar, por más que se ha discutido si el uso del brasier es dañino para nuestra salud, el hecho de que su uso es necesario para todas es innegable.

Sin embargo en estos tiempos en que la mujer trabaja tantas horas fuera de casa suele pasar que al llegar al hogar de una vez arranca con las cosas que están esperando y ni siquiera se quita el sujetador e incluso pasa toda la noche con él puesto.

Aquí es cuando sí es cuestionable si puede ser peligroso o no para el bienestar físico el constante uso de esta prenda interior. A continuación los riesgos que su uso excesivo puede suponer.

## COMPRESIÓN

Durante el día tu brasier se encuentra permanentemente comprimiendo los ganglios y canales linfáticos. Esto no permite que se filtren y eliminen las toxinas naturalmente, tampoco que los canales cumplan adecuadamente su tarea de realizar el drenaje linfático. Estas funciones normalmente son llevadas a cabo en el momento en que nos liberamos de esa compresión al quitarnos el sujetador. Por lo tanto si interrumpimos estos procesos usando el brasier también mientras dormimos o cuando no lo necesitamos, corremos el riesgo de que se originen retenciones de líquidos que a largo plazo pueden derivar en la aparición de quistes, nódulos fibrosos o incluso tumores.

## MOVIMIENTO

Los pechos, como todas nuestras partes del cuerpo, necesitan movimiento para permitir la

circulación, tanto de la sangre para que no se acumulen toxinas y también en el caso de las mamas la circulación de las linfas y su masaje. Por lo tanto, si acostumbras usar tu sostén desde que te levantas hasta el momento en que te acuestas, o incluso tienes el mal hábito de dormir con él, deberías comenzar a reducir su uso hasta un máximo de 7 horas al día.

## TEMPERATURA

Debido al material con que el brasier es fabricado, normalmente algodón, su tejido hace que nuestro cuerpo no transpire lo suficiente y que nuestro pecho mantenga una temperatura más elevada de la que debería ser. No es bueno exponer nuestro pecho a una elevación térmica también por la noche.

## OTRAS OPCIONES

Si realmente sientes que debes tener tu sujetador puesto las 24 horas del día, puedes tener en cuenta otras alternativas como sujetadores nocturnos. Estas prendas son especialmente diseñadas para dormir y su secreto es que poseen una forma apropiada para separar los senos y evitar las arrugas al comprimirse un pecho sobre el otro. Su material es apto para evitar el calor, permite la ventilación y podemos sentirnos protegidas.

Además de estos riesgos que debes evitar si quieres mantener tus pechos sanos, es imprescindible que escojas la talla de sujetador que corresponde a tu tamaño, ya que también puede ser muy perjudicial usar una que no es la tuya. También se recomienda evitar aquellos que tienen costuras, rellenos o aros metálicos y oprimen tu pecho.

