

## PECHO PEQUEÑO: ¿PUEDO NO LLEVAR SUJETADOR?

Son muchas las celebrities que se han apuntado a la tendencia #braless, #freethenipple o #sinsujetador. Pero, ¿es recomendable? Lo explica la Dra. Conchita Pinilla.



*Kendall Jenner, Kate Moss o Jennifer Aniston son algunas de las celebrities que renuncian a menudo al uso del sujetador. Al tener un pecho pequeño, se puede ir de vez en cuando sin él, aunque es imprescindible para hacer deporte o realizar cualquier actividad.*



Vaya por delante que utilizar sujetador es beneficioso siempre. ¿Pero es imprescindible? Al parecer, si el pecho es pequeño no tendría porqué. Exceptuando determinadas actividades, claro está. Lo aclara la **Dra. Pinilla, especialista en cirugía plástica.**

## ¿Sí a la tendencia #freethenipple?

En general, llevarlo es importante, sobre todo en los momentos en los que se somete al pecho a mayor impacto, como en deportes que impliquen saltos, aeróbicos, running, etc. En situaciones normales hay que usarlo prácticamente siempre, en todas las actividades que realicemos, aunque de vez en cuando (por ejemplo al llegar a casa) no pasa nada por descansar, siempre que no sea un tiempo excesivo.

## ¿En caso de pecho pequeño también?

“En ese caso no pasa nada por liberarse. Si tienes un tamaño normal, unos 300-320 gramos, que es la media de las españolas, es mejor llevarlo, permanecerá más tiempo en su sitio. Además, hay que tener en cuenta que incluso el pecho pequeño cambia mucho y en poco tiempo de tamaño durante los embarazos y la lactancia, y en esos momentos sí es esencial no abandonar el sujetador. En cambio en las mujeres con pecho más grande es absolutamente necesario llevarlo para que no vaya descendiendo”.

## Y para dormir...

“Podemos prescindir, porque es mucho más cómodo y la mejoría que se experimentaría al utilizarlo no sería relevante”.

---

**“Podemos prescindir del sujetador para dormir”**

DRA. PINILLA

## El sujetador ideal

- Sujeta, no oprime. Lo es el que sujete y no oprima.
- Aros flexibles. Si lleva aros deberían ser blandos, pues los rígidos a veces se clavan, así como las varillas laterales, que también deben ser flexibles y estar bien colocadas.
- Un tamaño adecuado. Si lleva aros y varillas elegir el tamaño adecuado aún es más importante: que no sea pequeño para evitar ese problema, y que no sea demasiado grande porque dejaría de sujetar.

## Cuando has retocado tu pecho

- Reducción o mastopexia. En las pacientes que han sido intervenidas de reducción, recolocación o mastopexia es absolutamente necesario utilizar sujeción, ya que si se han distendido los ligamentos de Cooper por el peso esa elasticidad está rebasada y no volverá el pecho a su sitio.

Además, así conseguimos que el resultado se mantenga después de una cirugía.

- Aumento de mama. Aún es más relevante el uso del sujetador después del aumento, porque al clavarse el aro puede producir un desgaste en la cobertura del implante y acabar en un pliegue que lo rompa.

**Dra. Conchita Pinilla**

Pº Independencia, 21 Pral. Centro, Zaragoza

Tel: 976 901 901

[www.estetica-reparadora.com](http://www.estetica-reparadora.com)

---

**Comunicación:**

Silvia Capafons

Tel. 666 501 497

[scapafons@gmail.com](mailto:scapafons@gmail.com)