

¡Arriba, arriba!

Más allá del tamaño del pecho, lo que nos preocupa es que esté en forma, bien arriba, firme y sin estrías, además de que sea proporcionado a su constitución

Carmen Martín

"El pecho es una de las regiones más delicadas y difíciles de mantener en forma de la anatomía femenina, ya que se trata de una glándula suspendida sin más recubrimiento y sujeción que el de una piel muy fina", explica la doctora Dennys Ramírez, directora de Corporal M+C.

"La flacidez, las estrías -rotura dérmica- y el paso del tiempo son los mayores problemas del pecho", dice la doctora, quien asegura que "esta dolencia están íntimamente ligadas a los embarazos, los cambios hormonales, las fluctuaciones de peso y la propia fuerza de la gravedad".

Mientras que a nivel dérmico, los senos tienen a presentar flacidez y estrías provocados por las sucesivas distensiones y vaivenes en el volumen, a nivel muscular, la edad, la gravedad y la falta de ejercicio propician la distensión de los ligamentos que afirman la musculatura, redundando en el efecto caída del pecho.

Ante esta problemática, la doctora Ramírez advierte de que la solución médico-estética pasa por un protocolo que se desarrolla en dos fases. La primera consiste en trabajar a nivel dérmico con radiofrecuencia.

"La radiofrecuencia de última generación crea columnas de tensión en la dermis para promover una sujeción y tensión de la misma además de promover una regeneración que redundará en la mejora de las estrías".

Resultaría peligroso aplicar la radiofrecuencia directamente sobre la mama. "Se actúa en los alrededores hasta conseguir un retensado de la piel de toda la región", dice la doctora.

La segunda consiste en aplicar corrientes interferenciales moldeadoras. "Estas corrientes emulan la acción de ejercicio físico con los que los músculos se movilizan gracias a una gimnasia pasiva que refuerza los pechos y les otorga un cierto efecto 'push up", asegura la doctora Ramírez.

Esta técnica resulta adecuada en casos de ligero descolgamiento o distensión de los tejidos en la región de los senos, "pero no resulta apto en aquellos casos en los que el pecho presenta cierta caída y un notable efecto de vaciado", concluye la doctora.

El pecho justo

Tener el pecho bonito y sano preocupa a la mujer actual, que le gusta presumir de senos tersos y firmes y convertir un inocente escote en uno de atractivo irresistible.

Aunque hoy en día los pechos exagerados ya no son moda, "el aumento de pecho sigue siendo una de las operaciones estéticas más demandadas en el mundo", cuenta el doctor Óscar Junco.

Ante las leyendas urbanas, temores y desconocimiento, el doctor Junco aclara "que una mujer a partir de la mayoría de edad puede operarse los pechos, y en algunos casos para evitar problemas psicológicos antes con el consentimiento de los padres".

Las mejores prótesis son las de gel cohesionado de silicona de última generación, "pues el riesgo de rotura o fuga es mínimo y se consigue un resultado muy natural", explica el doctor.

Ahora, la mujer demanda un resultado natural y proporcionado, lejos de aquellos volúmenes exagerados y artificiales que abanderó Pamela Anderson.

"Hoy la tendencia es lucir pechos armónicos, elegantes y que susciten la duda de saber si están operados o son naturales", explica el doctor Junco, quien advierte de que "siguen circulando un gran número de leyendas urbanas respecto a esta intervención"

"Hasta hace poco, los implantes más utilizados eran los redondos, había poca variedad y los resultados estaban muy limitados. Actualmente, con la extensa gama de implantes anatómicos, se consigue dar al pecho un aspecto mucho más natural".

"La zona areolar es la mejor vía para implantar una prótesis, ya que la cicatriz se disimula mejor y se minimiza el riesgo de hematoma postoperatorio".

Tras una intervención quirúrgica, se puede reanudar la actividad en pocos días, siempre que no se realicen esfuerzos físicos. "Las dos primeras semanas el pecho estará inflamado y hasta la tercera o cuarta semana no se habrá adherido la superficie de la prótesis al tejido", detalla el doctor Junco.

"Las prótesis mamarias son para toda la vida. Sólo deben cambiarse en caso de rotura, fuga o excesivo desgaste. Es recomendable el seguimiento y estudio anual a partir de los 10 años".

"Después de un aumento mamario, se puede amamantar al bebé, tan solo puede verse alterada la lactancia en casos de actuación quirúrgica sobre la glándula mamaria modificando su forma o composición", concluye el cirujano Óscar Junco.

6 reglas de oro

1 Agua fría. Pasa un chorro de agua fría por el pecho al final de cada ducha. No es fácil, pero es lo mejor para mantener la piel tersa y tonificada y el pecho firme. También puedes pasar cubitos de hielo: para hacerlo, cúbrelos con una tela fina y pásalos por la piel en movimientos ascendentes. Evita los baños demasiado calientes que dejan la piel del pecho debilitada.

2 No comprimas el pecho. Es decir: no cruces los brazos contra el pecho, no duermas boca abajo, evita los push-up que oprimen y, sobre todo, lleva un sujetador de tu talla. Si al final del día tienes marcas en la piel, ¡eso quiere decir que es demasiado pequeño!

3 ¡Mantente recta! Sólo tienes que estar con los hombros hacia atrás: el pecho se realza algunos centímetros, la caja torácica se abre y se trabajan los músculos del busto.

4 Cuidalos. No abuses de los deportes "agresivos" (atletismo, aerobics, power jump...) que castigan el pecho y dañan los tejidos. RECUERDA: cuando practiques deporte, siempre tienes que llevar un sujetador especialmente adaptado (los encontrarás en las tiendas de deporte). ¡Es indispensable!

5 Cuidado con el sol. Evita las exposiciones prolongadas o sin protección al sol. La consecuencia directa es que la piel se reseca, por lo que pierde elasticidad y... el pecho se cae.

6 Aliméntate bien. Opta por una alimentación rica en proteínas, sobre todo si sigues alguna dieta. Es la mejor manera de nutrir el pectoral y los pequeños músculos subcutáneos, que "sujetan" el pecho. También es fundamental mantener un peso estable, pues si sufres constantes fluctuaciones de peso, el pecho es el que más sufre.