El pecho...

ATRÁS QUEDÓ LA ÉPOCA DE LA MUJER ANDRÓGINA; LAS CURVAS VUELVEN Y CON ELLAS EL PROTAGONISMO DEL PECHO. ES UNO DE LOS ELEMENTOS MÁS IMPORTANTES DE LA BELLEZA DE LA MUJER, SÍMBOLO DE SU FEMINIDAD Y EMBLEMA DE LA MATERNIDAD. AUNQUE A LO LARGO DE LA HISTORIA Y EN FUNCIÓN DE LAS DIVERSAS CULTURAS, EL IDEAL DE PECHO HA PASADO POR TODAS LAS ETAPAS, HOY, Y EN NUESTRA SOCIEDAD, UNA ALTERACIÓN EN SU FORMA O TAMAÑO PUEDE OCASIONAR MÁS DE UN COMPLEJO Y TENER GRAVES REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS.

Andrés Sardà

Tesoro de mujer

MÓNICA DALUZ

Hoy, la mujer sigue dándose a los demás, sobretodo a los suyos, pero lleva a cabo su entrega de un modo más sano, psicológicamente, y más placentero porque ha aprendido a dar sin renunciar a sí misma.

Antaño, en nuestro país, los problemas de la mujer se centraban en la administración de los escasos ingresos familiares, la crianza de los hijos, hijos que venían sin siquiera haberlo decidido, y el cuidado de los mayores; tareas que le venían impuestas por la fuerza de la inercia y el despotismo de la tradición. A ello se unía la falta de cultura, con mitos infundados en cuanto a nutrición, sexo, cuidados durante el embarazo, etc. Todo ello en un marco político-social que reforzaba las actitudes mártires; sacrificios, renuncias y abstinencias eran pilares de la sociedad. De modo que cuando las mujeres comenzaron a preocuparse por su belleza y su salud, no pudieron sino sentirse egoístas. Nadie les enseñó a quererse ni a cuidarse, siendo la baja autoestima un sentimiento habitual en muchas mujeres, y causa de numerosos cuadros depresivos.

Otras, las mas afortunadas o las más luchadoras, se movían en ambientes universitarios y se revelaban contra un destino injusto y contra todo un sistema que había "raptado" las vidas de miles de mujeres que no eran dueñas de sí mismas sin ser siquiera conscientes de ello. Ellas, que sabían un poco más acerca de cómo era la vida al otro lado de los Pirineos e incluso, al otro lado del océano, fueron las primeras en tomar la píldora, en liberalizar sus relaciones sexuales, en ponerse los vaqueros y en quitarse el sostén; en definitiva en tomar las riendas de sus vidas.

El sujetador y la liberación de la mujer

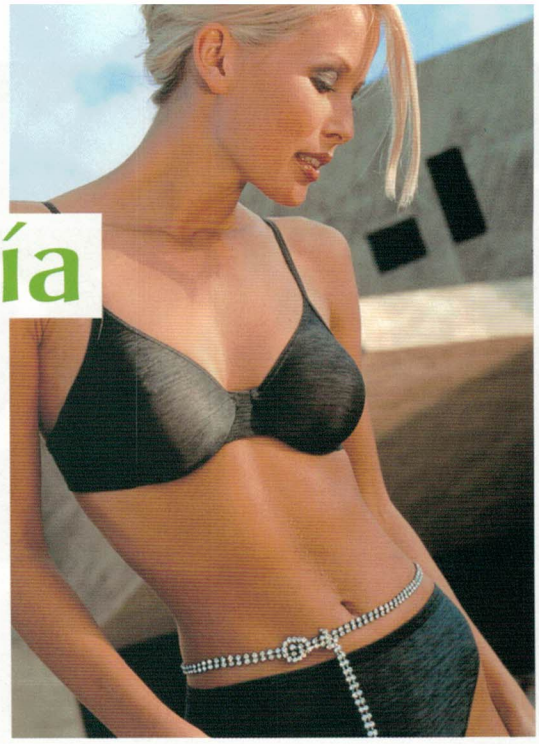
Aunque durante los años 70 el sujetador fue considerado como un símbolo de dominación masculina, no siempre fue así. De hecho, la aparición de esta prenda supuso un triunfo de la mujer como individuo ya que está estrechamente relacionada con la adquisición de un protagonismo social y político que hasta entonces no tenía. Cuando la Primera Guerra Mundial llevó a las mujeres a acudir a las fábricas y lanzarse de pleno a la actividad laboral, el corsé no servía y la mujer reclamó una prenda adecuada: el sujetador.

Mundo interior

Hoy ha nacido una mujer auténtica. En una sociedad con cada vez menos prejuicios, que atrás dejó la cultura del "qué dirán", por el que tantas cosas se han sacrificado a lo largo de la historia . Aparentar ya no nos aporta ninguna satisfacción ni resulta necesario para progresar en la sociedad. Por el contrario, es la intimidad el espacio reservado para lucir al máximo nuestros atributos, de modo que la moda íntima se convierte en aliada para expresar nuestra forma de ser. La moda íntima la utilizamos en momentos trascendentes de nuestras vidas. Algo importante ha cambiado. Hoy la mujer, con más cultura y más sensibilidad, cuida su cuerpo y todo su ser para su propia satisfacción. Eso no es egoísmo, es respetarse a sí misma, tener autoconfianza y amar la vida. Y amar la vida es, en definitiva, la felicidad.

Conocer nuestra anatomía

La conciencia que hoy tiene la mujer sobre el cuidado de su salud ha experimentado un cambio muy importante en los últimos años. "Se ha pasado de una época en la que la mujer apenas visitaba al ginecólogo, a la actual, en que ésta es consciente de que, aunque sea joven, al iniciar relaciones, tiene que acudir al especialista y efectuar controles periódicos", nos cuenta la doctora Bernad.



Triumph

ENTREVISTA CON LA DOCTORA EN GINECOLOGÍA **ALICIA BERNAD**

Dra. Alicia Bernad

¿Qué debe saber la mujer sobre su anatomía?
Se tiene que tener muy en cuenta el tema del diagnóstico precoz y de la autoexploración. Se sabe que la influencia genética del cáncer de mama es muy elevada. Por otra parte las mujeres deben saber que no son un reloj suizo ya que sobre todo con el tema de la mama acuden a urgencias muy asustadas porque se han detectado un bulto -generalmente no es nada, pueden ser pequeños quistes sin importancia-, o tienen dolor; la mama tiene mucho tejido glandular y es muy sensible a las alteraciones hormonales.

¿Qué importancia tienen las prendas íntimas en la salud de la mama? ¿Aro sí o aro no?
Se tiene que llevar una ropa adecuada al pecho de cada mujer. Con respecto a los aros, no se puede decir tajantemente ni sí ni no. Está claro que en la parte final, al hacer contacto con la mama hace una especie de microtraumatismo, que puede dar lugar a unos pequeños quistes que no tienen importancia pero no dejan de lesionar un poco la mama. No se trata de no llevar aros, sino de llevar un sujetador con aro amplio, que no aprete. Si la mujer engorda, lo cual en el pecho se nota muchísimo, debe cambiar de sujetador.

«NO SE TRATA DE NO LLEVAR AROS, SINO DE LLEVAR UN SUJETADOR CON ARO AMPLIO, QUE NO APRIETE»

¿Qué consejos daría a la mujer para el cuidado de sus senos?
Llevar la prenda interior adecuada; mantener el pecho siempre con una buena hidratación; realizar masajes en la ducha con agua fría; y evitar la retención de líquidos, ya que el pecho también los retiene, por ejemplo, comiendo con poca sal.

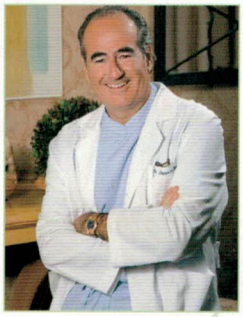
Una conclusión...
La mujer esta muy preocupada por su pecho y debería darse cuenta de que la mujer es algo más que un pecho. Esto resulta muy evidente en las señoras afectadas de cáncer; les supone un verdadero trauma. Siempre ha sido así, es una cuestión cultural. Hoy, la mujer está muy pendiente de ella, es muy egocéntrica y le da mucha importancia a todo lo que es el cuerpo, a cuidarse... Existe también un temor a perder la estética de la juventud, no a cumplir años, sino al deterioro físico. Resulta significativo que chicas muy jóvenes se estén poniendo prótesis... Antes se tenían otras preocupaciones, ahora, se vive para uno mismo.

entrevista

La estética no es ninguna frivolidad

La moda de los 80 nos trajo el *top-less* y con ella la mujer colapsó los quirófanos de cirugía plástica para aumentar su pecho y los cirujanos tuvieron que ingeniárselas para que, además, no quedase ni rastro de cicatrices... Hoy, los centros especializados aseguran que a las 48 horas de la intervención estás como nueva aunque, lógicamente, hay experiencias en todos los sentidos. Molestias e inconvenientes son, en general, inevitables, pero unos buenos resultados devuelven la autoestima y la salud psicológica a muchas mujeres. Como sentencia el enojoso refrán: para presumir -todavía- hay que sufrir.

ENTREVISTA AL DR. **JAVIER DE BENITO,** DIRECTOR DEL CENTRO DE CIRUGÍA PLÁSTICA JAVIER DE BENITO, CENTRO MÉDICO TEKNON



Dr. Javier de Benito

¿Cómo ha cambiado en los últimos años el concepto estético del pecho?

Hemos pasado de una tendencia de mamas grandes, muy proyectadas, a ser cada vez más conservadores y aumentarlas menos porque hemos observado que a los 7 u 8 años de colocar grandes implantes, surgían problemas.

¿Qué tipo de mujer recurre a una intervención de aumento de mama?

Hay un público de a partir de los 17 ó 18, hasta los 20 años. Por otro lado, las de 30, que han tenido hijos y se les ha vaciado la mama y empieza a caer. Otro grupo es el comprendido entre 50 y 60 años, que han esperado mucho tiempo, por no atreverse o por, en su momento, no haber tomado la decisión o no tener los medios. La psicología de la mujer va cambiando. Hay una edad, en la juventud, a partir de los 17 ó 18 años en las que tener algo de mama es bonito; a partir de los 40 la mujer desea rellenar, dar más textura a su mama, y el implante le da textura y evita la flacidez de las mamas. A partir de los 60 se busca más discreción en las formas; tener una mama en su lugar pero menos grande. Es el momento en el que las mujeres que llevan implante aprovechan para reducirlo. El implante es para toda la vida, no cambia, pero los seres humanos sí cambiamos: tenemos osteoporosis, cambios de peso, perdemos altura, tiene lugar una transformación de nuestro organismo, nos ensanchamos, y la mama sufre una serie de transformaciones porque está en un cuerpo que se transforma y lo único que no se transforma es la prótesis.

¿Cuál es el sujetador ideal?

Aquel con el que al andar o hacer ejercicio, la mujer se nota el pecho protegido; es una sensación. Debe ser un sujetador que no fuerce la mama hacia arriba y que se acople a la parte más importante de la mama, que es el surco mamario. Debe ser un sujetador que no acerque las mamas: pretendemos que el sujetador haga muchas cosas que no tenemos y eso lleva a forzar la mama en posiciones incorrectas; que el sujetador sujete, como su nombre indica: el sujetador no tiene que subir la mama ya que ésta se sujeta por los ligamentos de Cooper, que son los que realmente la sujetan, y no el músculo. Cuando se coloca un sujetador que sube la mama hacia arriba esos ligamentos no trabajan y se atrofian, de modo que ésta tiende a descolgarse mucho más. Una vez se han atrofiado esos ligamentos, no hay vuelta atrás.

Ory

Pero no llevar sujetador tampoco es bueno...

Depende mucho de la laxitud de cada piel: aquel pecho cuyos ligamentos no aguantan y que se descuelgan fácilmente, es un pecho que hay que sujetar mucho mas que aquel que no se descuelga; depende de las características de cada envoltorio. Los ligamentos no se pueden reforzar. Cuando se practica deporte y se desarrolla la musculatura lo que se produce es una hipertrofia por la parte superior y da la sensación de que el pecho está mas relleno pero, en realidad, la musculatura no aguanta la mama, y ésta se cae. La glándula mamaria se atrofia en muchas mujeres al tener un hijo y sufre una serie de transformaciones incontroladas; es una cuestión hormonal. A partir de los 40 lo que ocurre es que se infiltra más grasa en la mama y ésta cada vez se vuelve más blanda. Se puede tratar con hormonas.

Tras una intervención ¿qué tipo de sujetador se recomienda?

Tardamos 45 minutos en hacerla y la mujer se va sin sujetador porque no hay nada que sujetar; la mama ya se sujeta sola. No es necesario llevar sujetador excepto en aquellas pacientes que quieren realizar un ejercicio físico. Recomendamos un sujetador que no lleve aros las primeras semanas ya que a veces, en el nuevo surco submamario -base del pecho-, si no se sitúa bien el aro, puede crear un doble surco, un pliegue.

¿Conoce la mujer la talla de sujetador que debe usar?

De cada 10 mujeres, una o dos saben de copas y el resto lo desconocen.

Sin pasar por el quirófano

Cuando la mujer quiere corregir algún complejo o, simplemente, decide explotar sus atributos o vestir su pecho a conciencia en función de su actividad, situación o momento del día, el mejor aliado es el sujetador. Sin embargo, existe un porcentaje demasiado alto de mujeres que no conocen, verdaderamente, su talla. Una talla inadecuada hará de esta prenda un incómodo y odioso complemento de nuestra vestimenta.

*Veamos cómo elegir la **TALLA CORRECTA** de sujetador*

- **La talla:** Medir el tórax, por debajo de las mamas, y añadir 13 cm.
- **La copa:** Medir alrededor del punto más alto de la línea de las mamas (a nivel de los pezones); al número resultante se debe restar la talla, y sumarle un centímetro.

OTROS CONSEJOS PARA ELEGIR BIEN

- **El contorno:** La banda que rodea el tórax es uno de los puntos principales del sujetador. Ésta debe ser ancha y no apretar. Se debe poder deslizar un dedo sin molestias detrás de la banda bajo las copas.
- **Los tirantes:** Lo ideal es que se puedan regular, que sean acolchados y mucho más anchos a la altura de los hombros. No debe existir hundimiento en la franja cutánea, bajo los tirantes, de los hombros.
- **Los aros:** Pueden ser enteros, medios o cuartos. Los enteros se utilizan en aquellos sujetadores que no tienen tirantes, evitando así que la prenda se caiga, los medios consiguen un escote más profundo y los aros en forma de cuartos recogen el pecho en los laterales.
- **Las copas:** Deben contener todo el tejido mamario y no deben aparecer arrugas en la tela.

El siguiente paso es elegir el sujetador diseñado especialmente para conseguir el efecto que deseemos.

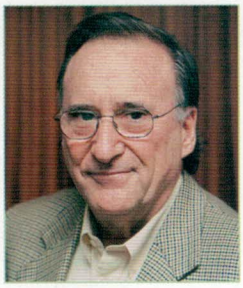
*Hay uno para **CADA TIPO DE PECHO***

- **Poco pecho:** Para dar solución al pecho pequeño, los fabricantes proponen prendas tipo *pushup*. Los rellenos son variados y van desde el tradicional foam a los más sofisticados líquidos, geles, aceites e incluso aire. Sin embargo, es la construcción lo que marcará la diferencia.
- **Mucho pecho:** También aquí la función reductora se basa en la construcción, y se logra con una prenda que no tenga mucha capacidad de copa de manera que aplaste y reparta el pecho.
- **Pecho caído:** Dado que, habitualmente, el pecho caído es un pecho grande y su descenso ha sido causado por el efecto físico de la fuerza de la gravedad, se construyen piezas con mucha profundidad de copa, generalmente con la costura en forma de "T".
- **Pecho separado:** Se consigue unir ambas copas colocando un peto -parte central, entre copa y copa- más estrecho de lo habitual. Asimismo, es recomendable un relleno o refuerzo en la zona lateral para reconducir el pecho hacia el centro.
- **Pecho desigual:** Quitando uno de los rellenos de la copa o graduando los tirantes, se logra corregir diferencias en el tamaño o la altura de los senos.

RAZONES PARA LLEVAR SUJETADOR

- *El busto no tiene músculos y la acción de la gravedad actúa sobre el seno*
- *Las mamas dependen del soporte externo para mantenerse*
- *La forma de las mamas depende del sujetador que se lleve*
- *El sujetador debe sujetar, no cubrir*
- *El busto ha de estar libre para permitir la circulación de la sangre*
- *Sin el apropiado soporte, el drenaje linfático está dificultado,lo que altera la salud celular*
- *Las enfermedades mamarias son más frecuentes cuando se ven afectados la circulación y el drenaje linfático*

ENTREVISTA A **ANDRÉS SARDÁ,** DISEÑADOR DE MODA ÍNTIMA



Andrés Sardà

¿Qué es para usted la belleza?

Todo aquello que es capaz de inspirarnos un sentimiento agradable sobre lo que estamos viendo, desde el punto de vista físico o material.

Hoy, la mujer dedica más tiempo y dinero al cuidado de su cuerpo: ¿cómo interpreta este fenómeno? y ¿cómo ayuda la corsetería a satisfacer esa necesidad de belleza y salud que demanda la mujer?

Siempre ha habido mujeres que han cuidado su cuerpo, algunas incluso llegando a la excentricidad. Pero hoy, lo cierto es que son más las mujeres que se cuidan y que, con un mayor desarrollo cultural, tienen la exigencia de productos más bellos y más sanos. La mujer se sirve de las prendas interiores para mostrar lo mejor de sí misma.

¿Qué valor tiene para ustedes el factor comodidad?

Resulta fundamental. Se debe aunar función y estética, pero eso no sirve de nada si la mujer no se siente cómoda. En nuestros diseños, la comodidad es una máxima constante.

¿Cuáles son sus fuentes de inspiración?

Lo más importante es escuchar a la sociedad, saber qué está pasando, en qué está cambiando el consumidor, hacia dónde camina, la tecnología, las costumbres, la cultura... Interiorizar continuamente cuanto acontece en el mundo es lo que me da la pauta para crear nuevos diseños. Nunca tengo en cuenta las tendencias que el mundo de la moda preestablece. La creación es una interpretación del cambio de la vida.

¿En qué ha cambiado la mujer en los últimos 20 años?

La ropa es una forma agradable de demostrar nuestra manera de ser. La moda intima de hace algunos años no era moda, eran prendas sólo funcionales; eso ha cambiado. La mujer ha experimentado una evolución: tiene el deseo de ser tan elegante por dentro como por fuera.

¿Cuáles han sido los cambios estéticos más importantes de la historia reciente?

Es importante que la ropa interior nos haga ilusión comprarla, llevarla y enseñarla. El cambio tecnológico, social y político que ha habido en los últimos 20 años ha modificado nuestros gustos, nuestras preferencias y sobretodo, nuestra necesidad de satisfacernos a nosotros mismos. Tenemos una necesidad estética y psicológica de expresar nuestro modo de ser. La época en la que las *yuppies* americanas, que admiraban la moda europea, decidieron quitarse el sujetador lo hicieron para revelarse contra una moda interior que no les hacía ilusión comprar ni enseñar.

Una definición de la mujer del siglo XXI

En el siglo XXI las cosas cambiarán y lo harán de manera imprevisible. La mujer cada vez tiene más cultura, más refinamiento y mayor interés por la belleza. En el futuro, muchas mas mujeres podrán acceder a este nivel y tendrán la capacidad psicológica, social y económica de ser sensibles a estos asuntos.

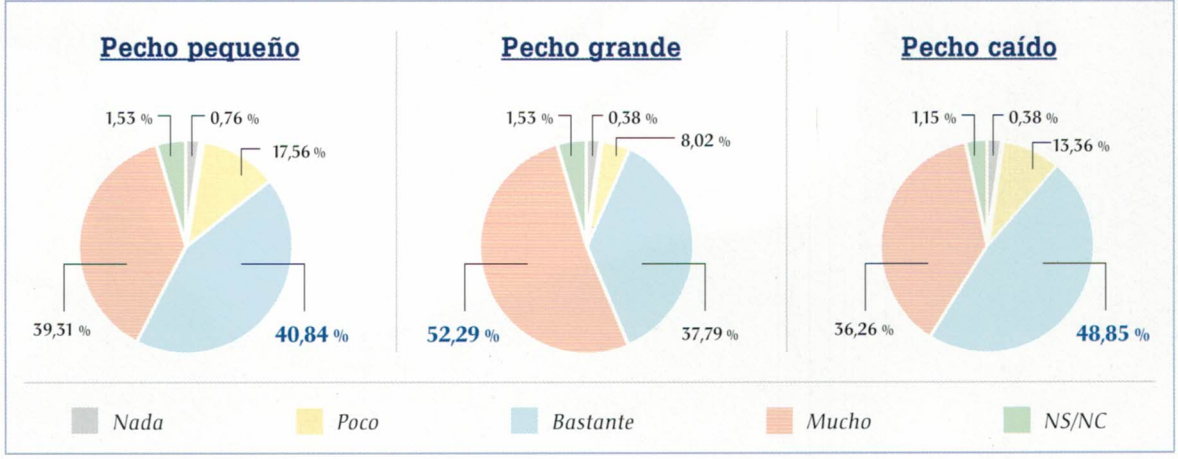
Entonces, ¿podríamos decir que la sociedad es cada vez más sensible?

Naturalmente, hay una mejor intercomunicación, mejor relación social y, sobretodo, un mayor refinamiento y una mayor cultura. Esta sensibilidad ha existido siempre pero puede estar en unos niveles más o menos rudimentarios.

Encuesta CYL

Recientemente, hemos realizado una encuesta a 1.500 puntos de venta de moda íntima, y entre las preguntas objeto de consulta, destacamos la que se refiere al tema que nos ocupa y cuyos datos revelan que es el pecho grande el motivo de mayor complejo en la mujer, seguido del pecho caído. En tercer lugar se sitúa el complejo por pecho pequeño.

"¿QUÉ DEFECTOS ACOMPLEJAN MÁS A LA MUJER O QUÉ ELEMENTOS DE SU CUERPO MÁS LE PREOCUPAN, A LOS QUE LAS PRENDAS INTERIORES PUEDEN DAR SOLUCIÓN?"



ENTREVISTA A **JUDITH MASCÓ,** MODELO

Vivimos en una época en la que la mujer desea cuidar su aspecto y también su salud, ¿qué haces tú para cuidar tu cuerpo en ambos sentidos?
Existe la idea, en ocasiones equivocada, de que una modelo, por su profesión, dedica una buena parte del día a cuidar su cuerpo. Yo, desde luego, me cuido mucho menos de lo que la gente se cree. Además, soy muy apañada para estos asuntos, así que me lo hago todo yo... Por ejemplo, las uñas y los pies, me gusta arreglármelos yo misma, me relaja mucho. Otro cuidado que me procuro es, por ejemplo, la mascarilla facial, cuando me acuerdo y tengo tiempo, a veces pasa un mes... La verdad es que tengo una buena piel, sin problemas, es una cuestión genética, todas las mujeres de mi familia la han tenido.
Comer sano es un aspecto fundamental para mí ya que la comida incide directamente sobre la salud.

También es importante cuidar el estado mental, el equilibrio personal ¿cómo lo cultivas tú?
La gimnasia me ayuda pero, además, practico otras disciplinas, como el Tai-Chi. Todo es cuestión de equilibrio. Incluso la gimnasia en exceso es perjudicial. Ser feliz, estar bien con tu situación personal, laboral, etc., todo eso cuenta. Cuando estás bien por dentro se refleja en tu exterior, parece un tópico pero es muy cierto.

¿Qué importancia concedes a tu ropa interior? y ¿cuáles son tus preferencias en ese terreno?
Me gusta utilizar prendas de algodón; pienso que para ropa intima es más higiénico y sano. Para cada día llevo prendas sport pero me gusta tener otro tipo de prendas para días en los que quieres sentirte más especial. Por mi profesión tengo que llevar ropa interior muy diversa en función de la ropa exterior, así que tengo mucha variedad. Una de las novedades del mercado que me parece muy práctica y que usé el pasado verano, es el sujetador con tirantes transparentes.
En cuanto a colores, antes era más sosa, ahora me gustan colores más atrevidos; me encantan los granates, el verde botella... También me gusta tener alguna prenda erótica, de fantasía, lo encuentro muy divertido tanto para la pareja como para uno mismo. Ponerse un conjunto erótico es como disfrazarse, te diviertes y te gustas a ti misma: te sientes especial. Pienso que la ropa interior ayuda mucho en la pareja.

¿En qué piensas que la mujer ha cambiado más en los últimos años?
Una de las cosas que más ha cambiado, por lo que yo he podido comprobar con las personas que me rodean y con respecto a la generación anterior, es que hoy la mujer tiene total libertad. Ya no le da miedo que el marido o la pareja piense que es una mala chica porque use, por ejemplo, ropa atrevida. Al hombre le gusta dejarse sorprender; quiere y pide que la mujer lleve la iniciativa.

¿Y en qué ha cambiado el mundo de la moda desde que tú empezaste hasta nuestros días?
A principios de la década de los noventa, cuando mi carrera se encontraba en pleno auge, la época en la que salí en portada del Sports Ilustrated, era un momento en el que la mujer era muy femenina, con caderas, bien formada y aspecto saludable. Durante los últimos años, la moda andrógina ha llevado a las pasarelas a modelos adolescentes, con un aspecto muy diferente... Ahora vuelve la mujer femenina y *sexy*.

¿Cuáles son tus planes para el futuro?
Espero seguir ejerciendo mi profesión durante mucho tiempo, es lo que me gusta y lo que sé hacer. Recientemente he posado para la portada de Marie Claire y estoy promocionando un perfume de Purificación García. En lo personal, lo más importante son mis dos hijas, María y Paula; así que en mis planes para el futuro espero seguir haciendo de mamá...

Judith Mascó