

65% de 2.200 chilenas estima que tiene el busto caído, según encuesta

El ángulo de 90°, la clavícula y el lápiz: las tres formas para saber si el busto está donde corresponde

Mujeres responsabilizan a la lactancia que sus mamas pierdan la forma.

TERESA VERA

Mujeres europeas entre 18 y 50 años confesaron que se sienten menos felices (40%) con sus pechos después de tener a sus hijos y otro porcentaje (60%) admitió la caída de la glándula mamaria. El muestreo, solicitado por Triumph Internacional, se realizó a 6.183 mujeres de Gran Bretaña, Francia, Polonia, Alemania y Dinamarca. Para contrastar el estudio la misma empresa consultó a 2.200 chilenas. El resultado: 65% estima que su busto está caído y 73% responsabiliza directamente a la maternidad. ¿Cómo saber si usted sufre ptosis mamaria?

1.- Ángulo de 90°

"Una de las pruebas caseras para saberlo es poner el brazo en un ángulo de 90 grados y si el pezón te queda en la mitad del antebrazo (altura del codo) es que está relativamente bien puesto", enseña Álfie Docmac de comomevis-to.cl. "Que se caigan es parte de nuestra la naturaleza y para eso están los sostenes, para tener el pecho bien puesto. No es natural las mamas duras y paradas, a no ser que sean producto de cirugías extremas. A mí me llama la atención que las chilenas no busquen el sostén adecuado para que todo esté en su sitio y esto es transversal a todos los sectores", agrega.

2.- Clavícula es clave

Esteban Torres Egaña, cirujano plástico de la PUC, miembro de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica (www.sccp.cl) y de la Breast Surgery International explica que existen algunas distancias estándar que se usan en el tema de pechos caídos, o ptosis mamaria. "Uno dice, por ejemplo, si yo mido de la clavícula al pezón tiene que existir una distancia entre 19 y 22 cm. Eso debe ser acorde con la persona, la altura del tronco y brazos" y pone como ejemplo que "si a una perso-

na de un metro 40 le pongo una distancia de 21 cm, me va a quedar en el ombligo". Respecto de centímetros, el cirujano plástico Gustavo Alfaro, director médico de Rejuvemed, reafirma que "la medida adecuada del pezón debe quedar entre 19 y 22 cm de la intersección de la línea media de la clavícula, de acuerdo a la complejidad y deseo de la paciente".

3.-Prueba del lápiz

Otro método doméstico lo proporciona Andrea Contreras, gerente de marketing de Triumph Chile y que consiste en pararse derecha y colocar un lápiz en el pliegue de debajo del pecho. "Una prue-

ba casera para saber si tienes el busto caído es poner un lápiz en la base del busto. Si este se queda sujeto al pecho y no se cae, podríamos estar frente a un busto relativamente caído. Esta prueba no tiene ninguna ciencia atrás ni está avalada pero sirve para tener un referencia sobre la caída de tu busto. Esta prueba sirve en distintos tipos de busto", comenta.

¿Por qué se caen?

Torres Egaña dice que el alto porcentaje de mamas caídas no significa que las mujeres vayan en masa al quirófano. "La mama es como un cojín con un buen forro que con el tiempo disminuye su relleno

producto de la lactancia y subidas y bajadas de peso". Acota que "cuando el pezón y el polo inferior de la mama están sobre el surco mamario, esa mama está bien situada. Cuando la areola está por sobre el surco y el polo inferior baja, se llama pseudoptosis, da la impresión de caída. Cuando el pezón está en el surco mamario y apunta hacia abajo ya no hay relleno en el polo superior, desapareciendo el escote y debe armarse con el sostén". Comenta que "cuando hay una alimentación rica en proteínas, va a tener una mejor calidad de piel y las mamas se van a caer mucho menos. Eso lo vemos en la consulta. Miro a una paciente y le digo: ¡tú te criaste en el campo, no en Santiago!".

Solución 1, cirugías

Las mamas caídas son una realidad solucionable. "La mujer no quiere un aumento mamario, quiere retornar al tamaño de los pechos que tenía antes de amamantar. Tuvo varios hijos, dio bastante leche y se atrofió el tejido mamario. Al sacar piel y reestructurar la piel que queda van a quedar dos limoncitos. Hay que rellenar con implante". Aclara que en materia de gustos masculinos "la cirugía no es para el marido, ni para nadie. Es para ella la misma. El 99,9% de las pacientes que yo opero es para ellas. Se despiertan en la mañana, se miran al espejo y dicen 'que linda estoy' y no: ¡mira, marido, que bien me veo". El cirujano plástico de Avansalud Gonzalo Gómez aporta que "la verdad es que si se hace una encuesta te aseguro que entre 70 a 80% de las mamas va a tener un grado de caída" y cuenta que "de todas las mastopexias (cirugía de los pechos caídos), 30% corresponde a mujeres entre 30 y 40 años que han completado la lactancia y quieren recuperar la forma de sus mamas".

Solución 2, sostenes

De la encuesta a las 2.200 chilenas hay más datos: 58,1% lo soluciona con el sostén y 33% con cirugía. Andrea Contreras, de Triumph, comenta que todos los años la marca hace encuestas para saber que piensan las mujeres respecto del tema. En esta se habló de pérdida de volumen, paso del tiempo, lactancia y la frescura que se tuvo en algún momento. Karen Ojeda, product manager de Cotys, acota que para mamas caídas "tenemos copas preformadas y copas con corte. Redondean y brindan buen soporte, además el busto se centraliza, no queda hacia los lados ni caído".



JAVIERA RESCZINSKI