



Si va a usar fajas, tenga presentes los riesgos

Estas prendas se recomiendan sobre todo luego de cirugías y el embarazo.

La obsesión por conseguir una diminuta cintura se popularizó en el siglo XVI, cuando las damas de la realeza fueron las pioneras en usar corsés. Al principio, eran metálicas e incómodas prendas, pero se fueron perfeccionando hasta usar técnicas modernas de compresión para entallar la silueta, de acuerdo con el gusto de cada mujer.

Esa moda está volviendo con fuerza, sobre todo en Europa, y, a propósito del tema, recientemente BBC Mundo publicó testimonios de mujeres que cuentan su experiencia con el corsé.

Están las que lo defienden por la apariencia estética que les proporciona, hasta las que reconocen que han sufrido inconvenientes como espasmos musculares por su uso exagerado.

En Colombia ese mismo efecto 'guitarra' se ha popularizado con el uso de fajas que pueden ser limitadas al torso hasta enterizas, fáciles de conseguir en centros comerciales.

Pero el tema no puede tomarse tan olímpicamente. Zoraida Rodríguez, médica esteticista, aclara que una faja con demasiada compresión o usada por periodos muy largos puede alterar el sistema linfático, causar flacidez y deformar la arquitectura del cuerpo, para mencionar solo algunos daños.

“Cuando por iniciativa propia alguien compra una faja y la usa por tres meses consecutivos, lo único que va a lograr es flacidez, porque el músculo se acostumbra a estar en determinada posición y cuando la prenda se quita hay una relajación, que en el largo plazo produce flacidez”, agrega la esteticista.

Cuándo son apropiadas

Rodríguez asegura que las fajas son muy útiles en los tratamientos estéticos para la reducción de medidas, cuando son dirigidas por un especialista. No es que adelgace, pero ayuda a dar una mejor forma al cuerpo, a mantener una buena posición de columna y, por efecto de la compresión, las personas se pueden llenar con mayor facilidad. También, de vez en cuando, para lucir un vestido, y en el posparto, para que el abdomen vuelva a su estado original. Pero su uso depende, según la experta, de si el parto fue natural o por cesárea.



Sala de Prensa

En el primero de los casos, la faja debería usarse 45 días después del parto, y tras la cesárea, lo mejor, explica Rodríguez, es esperar 2 o 3 meses, porque hay una herida en la zona y es mejor no acalorarse.

“Eso sí, estas fajas solo son efectivas si la mamá se ciñe a una alimentación balanceada y entra en un programa juicioso de pérdida de peso”, dice Rodríguez.

Cabe aclarar que las fajas para uso durante el embarazo no tienen como objetivo la compresión, sino sostener la barriga cuando hay un incremento exagerado de peso, y ayudan a estabilizar la columna.

Uno de los usos más recomendados de las fajas, según Ernesto Barbosa, miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica, es en los periodos posteriores a las operaciones estéticas como la liposucción y la lipectomía, con el fin de que la piel se ajuste al músculo, pero generalmente no se utilizan por más de tres meses.

Redacción salud

Diario El Tiempo, 27 de Mayo de 2015. Página 1.