



RECURSOS PARA LA SALUD DE LA MUJER

CONTENIDO

1. ¿Qué es un sujetador deportivo? p.3

2. Tabla comparativa de sujetadores deportivos p.6

3. 10 consejos sobre sujetadores deportivos p.7

4. Cómo encontrar el sujetador deportivo adecuado p.9

¿QUÉ ES UN SUJETADOR DEPORTIVO?

El objetivo principal de un sujetador deportivo es contener los pechos, es decir, reducir el movimiento de los pechos manteniéndolos en su posición durante el ejercicio.

Los sujetadores deportivos reducen el movimiento de los pechos de dos formas distintas. En primer lugar, comprimen el tejido mamario hacia el pecho y, en segundo lugar, rodean, elevan y sujetan cada pecho por separado.

Más información sobre las disposiciones para la vestimenta de los jugadores en la Regulación 12 de World Rugby:

<https://www.world.rugby/organisation/governance/regulations/reg->

Tipos de Sujetadores deportivos

1. Compresión

2. Encapsulación

3. Combinación

1. Compresión

Los sujetadores deportivos de compresión comprimen el tejido mamario hacia el pecho. Parecen tops recortados. Su estructura interior es escasa o nula.

No suelen tener cierres, por lo que la banda inferior no puede abrirse ni cerrarse. Por eso hay que colocárselos por encima de la cabeza y los hombros. El problema es que la sujeción principal de cualquier sujetador procede de la banda inferior.

Lo ideal es que la banda inferior quede bien ajustada. Sin embargo, esto puede dificultar la colocación del sujetador por encima de la cabeza y los hombros. Por eso, los sujetadores de compresión suelen tener una banda ligeramente más suelta o elástica, pero cuanto más elástica, menos sujeción.

Los sujetadores de compresión son fáciles de ajustar y están disponibles en los talles **XS, S, M, L** y **XL**, aunque si su talle de copa es B o superior no proporcionan suficiente sujeción y no se recomiendan.

Al elegir este tipo de sujetador, tenga en cuenta que el tejido mamario comprimido no se reduce, sino que se redistribuye. La elasticidad de la banda inferior lo permite, de modo que el pecho puede moverse hacia arriba, hacia fuera o hacia dentro.



2. Encapsulación

Los sujetadores que rodean, elevan y sujetan cada pecho por separado para reducir su movimiento se denominan **sujetadores deportivos de encapsulación**. Son como un sujetador de uso diario y contienen copas que separan el pecho izquierdo del derecho. En lugar de comprimir el tejido mamario, lo levantan de la pared torácica y lo mantienen en su sitio.

Al tener menos elasticidad, tienden a ser más rígidos, lo que puede ser más eficaz para reducir el movimiento del pecho. Sin embargo, como el sujetador tiene menos elasticidad, es más importante que quede bien ajustado. La falta de elasticidad de las copas significa que el volumen (tamaño) de la copa debe coincidir con el volumen (tamaño) del pecho. Esto no siempre es fácil.



Encapsulation sports bras are harder to fit than compression sports bras and are offered in cup and band sizes. However, as they have adjustable under bands and shoulder straps they tend to fit better and to provide superior support.

3. Combinación

Los sujetadores deportivos de combinación contienen una combinación de compresión y encapsulación. Pueden parecer un top recortado pero al darlos vuelta se puede ver el moldeado o costura de la copa. Son un buen compromiso, ya que contienen algo de elasticidad, un mejor ajuste y algo de encapsulación.

Dependiendo de la marca:

- Están disponibles en tamaño **XS, S, M, L, LX** o en tamaño de copa y banda.
- Pueden ajustarse o no en la banda inferior o en los tirantes.
- Pueden colocarse por encima de la cabeza.
- Disponen de un cierre para abrir y cerrar la banda inferior y facilitar su extracción.



TABLA COMPARATIVA DE SUJETADORES DEPORTIVOS

Si tiene dudas sobre qué tipo elegir, la siguiente tabla comparativa es un resumen útil de las características clave de un sujetador deportivo y qué tipo de sujetador las ofrece.

	Estructura	Soporte	Broche	Extensible	Copas separadas	Talles XS, S, M, L, XL	Talle B+	Fácil de ajustar
Compresión	—	—	⊗	✔	⊗	✔	⊗	✔
Encapsulación	✔	✔	✔	—	✔	⊗	✔	⊗
Combinación	✔	✔	✔	✔	—	✔	✔	✔



Tick = Tildar: es probable que este sujetador ofrezca las características enumeradas



Cross = Cruz: es poco probable que este sujetador ofrezca las características enumeradas.



Dash = Guion: varía según el fabricante

10 consejos sobre sujetadores deportivos

El rugby es una actividad muy dinámica, sea cual sea su posición, por lo que se debe optar por un sujetador deportivo de alta sujeción.

Un sujetador deportivo combinado es probablemente la mejor opción para el rugby. Se sugiere:

1. Buscar un sujetador deportivo combinado de alta sujeción que no contenga demasiada elasticidad y que tenga algunas copas moldeadas o estructuradas en el interior.
2. Elegir un sujetador deportivo con cierre, ya que le ayudará a ponerse y quitarse el sujetador, además de mejorar la sujeción y evitar que la banda inferior se estire con el tiempo.
3. Elegir un sujetador deportivo con cierre en la espalda: evitar los sujetadores con cierre frontal o lateral.
4. Evitar los sujetadores deportivos con aros, para no lesionarse ni lesionar a otras personas con las que se entre en contacto. Ver la Regulación de World Rugby <https://www.world.rugby/organisation/governance/regulations/reg-12>
5. Recordar que el acolchado en un sujetador deportivo es por pudor (ocultación del pezón), no proporciona ninguna protección del pecho.
6. **Las espaldas cruzadas** son el diseño más popular de tirantes para sujetadores deportivos. Las espaldas cruzadas son ideales para el rugby porque los tirantes nunca pueden salirse de los hombros.
7. Buscar sujetadores deportivos con un mínimo de componentes adicionales, como broches, ganchos, anillas en D, etc., ya que podrían clavarse durante un tackle.
8. El control de la humedad es importante para reducir las rozaduras, sobre todo en verano.
9. Cuanto más alto sea el escote de un sujetador deportivo, más sujeción proporcionará.
10. Los tirantes anchos y acolchados son ideales para las jugadoras de rugby, ya que evitan una presión excesiva sobre el delicado tejido de los hombros.

Cómo encontrar el sujetador deportivo adecuado

Para establecer un buen ajuste del sujetador deportivo no nos preocupamos por las medidas. En su lugar, creemos que no importa cuál sea el talle del sujetador, sino si le queda bien o no.

Aquí se incluyen cuatro pasos sencillos para encontrar el sujetador deportivo adecuado:

PASO 1.

Comprobar la banda inferior.

Aquí es donde se produce la sujeción. Los pechos no deben colgar de los hombros, sino que la banda inferior debe actuar como un estante sobre el que se apoyen los pechos. La banda inferior debe estar lo bastante ajustada para que sólo quepan dos dedos cómodamente debajo de ella y debe permanecer nivelada alrededor de todo el cuerpo, incluso cuando se mueva.



PASO 2.

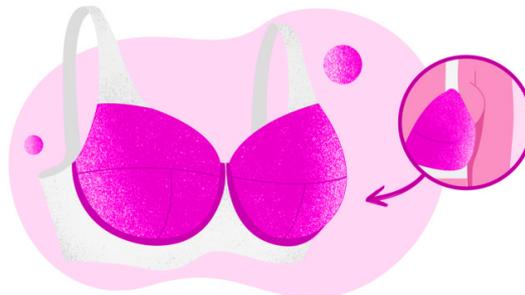
Comprobar los tirantes.

Al igual que la banda inferior, sólo deben caber dos dedos cómodamente debajo de los tirantes. Acuérdesse de ajustar los tirantes si tiene la posibilidad. Al ajustar los tirantes, no pasa nada si uno es más corto que el otro, ya que el pecho izquierdo y el derecho suelen tener talles diferentes.

PASO 3.

Comprobar las copas.

El error de ajuste más común es llevar sujetadores con copas demasiado pequeñas, lo que puede aplastar el pecho y hacer que el tejido mamario se salga del sujetador. Si las copas son demasiado grandes, el material de las copas se arruga o cuelga del pecho. El objetivo es que queden bien ajustadas.



Talles y Colores

En todas las marcas hay diferentes talles, estilos y colores. Si bien esto significa que hay una para todo el mundo, es más difícil encontrar el talle perfecto.

Tenga en cuenta que algunas marcas ofrecen sujetadores deportivos en talles **XS, S, M, L, XL**, mientras que otras ofrecen sujetadores deportivos en talles de copa y aros, por ejemplo, 34B, 30DD, etc.

PASO 4.

Comprobar la parte delantera central.

Esto es muy importante para los sujetadores deportivos con encapsulación. Comprobar la parte delantera central del sujetador para que quede plana sobre el pecho. Si se levanta, las copas son demasiado pequeñas.

Forma del cuerpo y del pecho

Como todos venimos en todas las formas y tamaños, es posible que necesite un sujetador deportivo con copa y banda inferior, ya que le permiten cambiar el tamaño del pecho y de la copa de forma independiente.

Los talles **XS, S, M, L, XL** presuponen que, a medida que aumenta el talle de la copa, aumenta también el talle del pecho, sin embargo, no siempre es así.

Si tiene una forma de pecho poco habitual, puede buscar un sujetador deportivo con más elasticidad o con más ajustes.

Recuerde siempre

En todas las marcas hay diferentes talles, estilos y colores. Si bien esto significa que hay uno para todo el mundo, es más difícil encontrar el talle perfecto.

Tenga en cuenta que algunas marcas ofrecen sujetadores deportivos en talles **XS, S, M, L, XL**, mientras que otras ofrecen sujetadores deportivos en talles de copa y aros, por ejemplo, 34B, 30DD, etc.

Acerca de la autora

Gracias a la Rugby Football Union (RFU) que ha otorgado su permiso y ha trabajado con World Rugby para adaptar y desarrollar este recurso. La Guía de Ajustes de Sujetadores Deportivos es publicada por England Rugby. Está basada en material escrito por la Profesora Joanna Wakefield-Scurr, PhD, alias 'The Bra Professor', Jefa del Grupo de Investigación en Salud Mamaria, Universidad de Portsmouth. Con la valiosa contribución de la Dra. Nicola Brown, St Mary's University, Twickenham, Londres.