

# Apretarse el cinturón está sobrevalorado

Problemas circulatorios, digestivos, respiratorios, dolores, infertilidad... Fisioterapeutas y cardiólogos advierten sobre los riesgos de la ropa demasiado ceñida

NORIÁN MUÑOZ @NORIANMU

Lo de apretarse el cinturón no suena nunca a cosa agradable, pero hacerlo, literalmente, puede causar efectos para la salud que no siempre se contemplan. De hecho, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha advertido esta semana de las consecuencias de un uso abusivo de la ropa ajustada.

Los fisioterapeutas apuntan, por ejemplo, que el uso excesivo de prendas ceñidas puede ocasionar una disminución de la circulación sanguínea, cosa que genera un aumento de tensión ocular y de la tensión de la musculatura del cuello con el consecuente dolor.

## Problemas cardíacos

Pero los efectos no acaban aquí, la Sociedad Española de Cardiología (SEC) también ha insistido en otras ocasiones en la relación entre la ropa ceñida y los problemas cardíacos. Aseguran que este vestuario provoca dificultades en el retorno de sangre y un aumento de los edemas, lo que

facilita la aparición de trombos, principalmente en las piernas, que pueden soltarse y producir infartos pulmonares. Además, puede empeorar la hipertensión.

## También la ropa íntima

Y, por si fuera poco, usar tallas más pequeñas de lo que necesitamos, causa retención de líquidos y de toxinas, lo que favorece la aparición de celulitis y depósitos de grasa en algunas zonas del cuerpo.

En el caso de los hombres, además, varios estudios han encontrado que la ropa interior apretada, (igual que practicar ciclismo de forma habitual o tener el portátil largos periodos en el regazo) reduce el con-

**Un sujetador inadecuado puede causar hasta dolor de cabeza**

## La cintura

Los fisioterapeutas proponen prestar especial atención a dos áreas claves: la cintura y el pecho. En el caso de la cintura invitan a revisar el lugar donde se ata el pantalón o la falda y donde se coloca el cinturón. Si se ata muy ceñido a la zona lumbo pelviana se limita el libre movimiento de la cadera y la columna lumbar (cuesta levantarse, caminar, hacer deporte) lo que puede generar procesos dolorosos en esta y otras partes del cuerpo.

teo de espermatozoides en los hombres, aunque no de forma irreversible.

En las mujeres, llevar la ropa tan ceñida del cuerpo puede aumentar la temperatura y la humedad. En la zona genital esto crea un medio propicio para la aparición de hongos y bacterias que provocan mal olor o dolencias como la candidiasis.

Y la regla vale también para los calcetines. Si se marca la goma superior esto puede dar problemas a personas con un trabajo sedentario que pasan muchas horas con movilidad reducida ya que retarda la circulación.

En definitiva, esos pantalones de vértigo ajustadísimos a lo Kim Kardashian seguramente estarán mejor en el armario, especialmente si son de una talla que ya no le va.

Y si quiere más consejos prácticos, en la página web del Col·legi de Fisioterapeutes (<http://fisiotv.cat>) hay un vídeo divulgativo.

## El pecho

Además, según los fisioterapeutas, hay que dedicar especial atención a la talla de los sujetadores. «Esta vestimenta puede producir problemas respiratorios al dificultar el movimiento fisiológico de expansión costal y limitar una correcta respiración diafragmática» apuntan. Es por que aconsejan usar una talla correcta, puesto que una talla inadecuada puede provocar problemas a la columna dorsal y dificultar la respiración. Los tirantes muy apretados pueden comprimir los músculos trapecios y angular del omoplato, lo que desemboca en dolores de espalda y cabeza.

