

## Los peligros de la ropa ajustada

*Título: Europa Espanya Espanyol*

Ep / Madrid

Los sujetadores o calcetines demasiado pequeños, cinturones muy apretados, camisas y pantalones ceñidos o zapatos demasiado estrechos forman parte de la larga lista de ropa y complementos que pueden 'dañar' nuestro equilibrio corporal.

Según explica Manel Domingo, Decano del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, en ocasiones el origen de patologías físicas banales derivadas del vestir no son fáciles de detectar en la consulta dado que quienes acuden lo hacen muchas veces con ropa distinta a la que emplean en el día a día para su actividad laboral o deportiva.

"Además, el problema no son en realidad las prendas en sí sino el tejido del que están compuestas que no las hacen apropiadas para determinadas actividades laborales o de ocio. Si se van a emplear ropas ajustadas éstas deberían ser de tejidos elásticos y transpirables para poder adaptarse al cuerpo y absorber el sudor", comenta Domingo.

El fisioterapeuta desgrana para Infosalus los problemas que las distintas prendas de vestir pueden originar si no se eligen bien las tallas y los tejidos que las conforman:

### Sujetadores

Son dos aspectos los más importantes a tener en cuenta en el uso de esta prenda de vestir: emplear la talla correcta y que los tirantes tengan una anchura adecuada. Si se emplea una talla más reducida de lo conveniente se limita la movilidad y existe una compresión muscular que impide la movilidad y poder respirar bien dado que se restringe la expansión y retracción de la caja torácica.

Además, las tiras ajustadas y estrechas ejercen una presión sobre la musculatura de la zona del hombro y en concreto en el músculo supraespinoso que es el que da movilidad al hombro.

"Es bien visible cuando existe un problema en este sentido porque al quitar el sujetador es posible observar la marca del tirante y cuando el problema ha ocasionado una reacomodación muscular y la marca permanece tiempo después de quitar la prenda la situación es más grave. Es importante por ello emplear sujetadores con tiras más anchas que eviten la presión y evitar dormir con el sujetador puesto", comenta el fisioterapeuta.

Si además la mujer tiene una ocupación laboral en la que debe mover cargas o realiza deporte se deberían utilizar sujetadores especiales, reforzados en la parte de abajo, tipo camiseta. "Es común entre las mujeres que corren que pueda presentarse dolor en el pecho (mastitis) por ello es importante emplear estos sujetadores más adaptados a la actividad aunque se pierda en la estética", señala Domingo.

### 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 los viajes largos también hay que emplear calcetines holgados, incluso hay compañías aéreas que dan calcetines de este tipo para mejorar el estado circulatorio durante el viaje.

Elegir los calcetines adecuados también es clave a la hora de realizar deporte ya que si el tejido no es el correcto los pies sufrirán por un exceso de sudoración y mala transpiración.

En la mayoría de los casos hay que evitar llevar calcetines para dormir pero existen casos en los que se emplean para mejorar la circulación.

"Tendemos a dormir con mucha ropa y esto impide que la piel se expanda y transpire. Por higiene, salud, para ventilar los tejidos, lo mejor sería dormir con poca ropa, lo que solucionaría los problemas que puedan crearse durante el día por llevar prendas demasiado ajustadas", comenta el especialista.

#### Camisas ceñidas

Imposibilitan abrir bien la caja torácica y oxigenar bien la sangre al limitar la respiración. También limitan la movilidad a la hora de trabajar con cargas. Cuando los antebrazos se ven constreñidos por un tejido que no es elástico la musculatura se ve limitada y pierde potencia porque no se puede expandir y el músculo no puede desarrollar toda su fuerza y sufre problemas de irrigación sanguínea.

#### Pantalón apretado

Limita la movilidad e impide que la musculatura se contraiga y expanda como debe. Pueden ocasionar problemas circulatorios y una mala ventilación si los tejidos no están bien preparados, dando problemas de higiene y mal olor. Podrían existir en los varones implicaciones en la fertilidad ya que los pantalones demasiado apretados podrían alterar el estado natural de los órganos reproductivos. La moda de los pantalones caídos limita la movilidad y si se emplean cinturones por debajo de la cadera las molestias aumentan.

#### Calzado

Cuando es demasiado ajustado genera deformidades en los dedos de los pies y a nivel práctico problemas de equilibrio porque el pie no puede recabar toda la información del terreno sobre el que pisa, se pierde la denominada información propioceptiva. Pueden ser entonces más fáciles las caídas, lo que en el caso de los mayores puede ser más grave por el mayor riesgo de fractura, si además se emplean en desplazamientos largos los problemas tienden a aumentar.

#### Corbatas

Si es posible, el fisioterapeuta recomienda elegir camisas con un cuello lo suficientemente ancho para que al abrochar el último botón no se comprima la parte superior de la tráquea, lo que lleva a problemas de ventilación e irrigación. Domingo advierte que cuando se está al volante es mejor restar tirantez al nudo de la corbata ya que puede impedir mover bien el cuello para mirar a derecha e izquierda.