

EL RUNNING Y EL PECHO

9 datos importantes para mujeres deportistas

El “running” es el deporte de moda debido a su fácil ejecución y a que no implica gastos. Sabemos todo lo bueno que aporta a nuestro cuerpo y también a nuestro bienestar psíquico, sin embargo, el correr en exceso podría perjudicar a las mujeres por el impacto que el movimiento realiza sobre las mamas. ¿Cómo le afecta el impacto de cada zancada? ¿Y si llevas prótesis? Por eso, el Dr. Diego Tomás Ivancich, especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, explica lo que ocurre con el pecho cuando practicamos running y ofrece los mejores consejos para cuidarlo cuando hacemos deporte. Doctordiegotomas.com



1. **Dolores.** Las molestias se presentan porque los senos tienen unos sistemas de sustentación muy débiles al correr o saltar, pero los dolores durante el ejercicio no son causa de ninguna patología.

2. **Nutrición.** Es importante para cuidar el pecho disminuir el consumo de café y azúcares. Son aditivos que lo único que hacen es aumentar las molestias en la zona, sobre todo durante la menstruación.
3. **El ligamento de Cooper.** Es el ligamento que une la mama al músculo del pecho. Al correr o practicar deportes en los que se rebota, se genera un desplazamiento y distensión de los tejidos y aumenta el riesgo de estiramiento del ligamento de Cooper, lo que provocaría una flacidez prematura en la zona del pecho.
4. **A más talla, más precaución.** Si el pecho es de mayor tamaño, mayor es la inercia y mayor el sufrimiento de los tejidos. En mujeres con un pecho muy grande, el running es desaconsejable.
5. **El soporte adecuado.** Para prevenir, lo más importante es pertrecharse del equipamiento adecuado. Los conocidos como “*Sports Bra*” son la mejor sujeción para el pecho, ya que mantienen su firmeza y evitan cualquier rozadura o molestia con los aros habituales.
6. **Zapatillas especiales.** Es preferible elegir unas buenas deportivas, las que tienen una goma de gel en el talón para que el trote sea más suave y el impacto más soportable para el cuerpo.
7. **Antioxidantes:** Están presentes en múltiples alimentos como el aceite, hortalizas, cereales o legumbres. Es una buena fuente de energía pero, además, reduce el daño muscular.
8. **Implantes mamarios.** Las mujeres deportistas que han pasado por una operación de aumento de pecho, deben extremar las precauciones y “cuidar” sus prótesis, es obligatorio utilizar ropa deportiva y sujetadores adecuados que ayuden a evitar el cimbreo y movimiento del pecho
9. **Convalecencia.** Si una deportista está valorando someterse a un aumento de pecho debe saber que tendrá que reposar el tiempo recomendado por el cirujano y tras el período de reposo podrá volver a la práctica deportiva sin problemas. Para corredoras, el Dr recomienda las prótesis B-Lite, un 30 % más ligeras que las actuales prótesis de silicona pero igual de seguras para el aumento mamario.

Además, el Dr recomienda en casos extremos de flacidez en el pecho, realizar una cirugía de elevación de pecho o **mastopexia** (desde 5000 euros).



Acerca del Doctor Diego Tomás Ivancich

El Dr Diego Tomás Ivancich es especialista en Cirugía Plástica vía MIR y miembro numerario de la SECPRE, contando con más de 20 años de experiencia centrados en el campo de la cirugía estética. Cuenta con más de 10.000 cirugías realizadas y asiste periódicamente a los congresos más importantes de su especialidad para estar siempre al día y con los años se ha convertido en un referente para los medios de comunicación, donde es habitual verle o escucharle, y así como para las periodistas de belleza, por su solvencia en la materia y credibilidad.

Por su dilatada experiencia es uno de los profesionales más preciados en España y solicitado para casos de secuelas y malos resultados de cirugía estética. Sus consultas se caracterizan por su empatía con los pacientes, su trato exquisito y sobre todo por resolver complejos y problemas de autoestima con discreción y con trato individual y personalizado, dedicando a cada paciente el tiempo necesario para resolver todas sus dudas. Todos los tratamientos se realizan en hospitales de la CAM y los postoperatorios son llevados directamente por él, contando los pacientes con su teléfono personal para localizarle las 24h del día para su tranquilidad. El Dr Tomás no trabaja para empresas comerciales o clínicas franquicias, para asegurar una atención rigurosa y los mejores estándares de calidad.

+info: www.doctoralia.es/medico/tomas+ivancich+diego-10365798