

TENDENCIAS

# 5 hábitos cotidianos que provocan que los senos se caigan

El Ciudadano · 20 de noviembre de 2015

---



---

¿Es posible que nuestros senos se caigan por culpa del sostén, que precisamente tiene la función de mantenerlos firmes? Debes tener cuidado al elegir modelo y talla, y verificar que ajusta bien



Está claro que no podemos luchar contra el tiempo y que tarde o temprano tendremos que aceptar la vejez con todos sus síntomas como una etapa más en nuestra vida. Teniendo en cuenta esto, **tenemos muy claro que nuestros senos no serán los mismos después de los 40 o de los 60 años**, pues con el paso del tiempo van perdiendo su firmeza y llegará un momento en que será inevitable verlos caídos.

Sin embargo, día a día podemos trabajar para retrasar este signo de la edad y evitar su aparición temprana, ya que **muchos de los hábitos que tenemos a diario podrían hacer que se caigan antes de lo debido**.

Son muchos los factores que amenazan la firmeza, tonicidad y juventud de los senos. También influye, por ejemplo, el tamaño de los mismos, la cantidad de bebés que se amamanten, los cambios drásticos en el peso e incluso el tipo de sostén que se utiliza. Sin embargo, **la mayoría de mujeres suele ignorar otros factores contundentes que pueden provocar la caída temprana de los senos**.

## **#1 Utilizar un sostén inadecuado**

Este es uno de los hábitos más comunes e ignorados que existen. Los sostenes están hechos de materiales flexibles que se adaptan fácilmente a nuestro cuerpo. Sin embargo, muchas no utilizan la talla adecuada y un mal ajuste puede generar flacidez en los senos.

Lo ideal es buscar un sostén de la talla adecuada, que se ajuste perfectamente, pero sin que apriete demasiado. **Hasta un 80% de las mujeres utilizan un sostén inadecuado ¿Formas parte de ese grupo?**

## **#2 Fumar**

El tabaquismo es un vicio que, además de afectar nuestra salud a nivel general, también **hace que la piel pierda su elasticidad y que los senos se caigan y**

**se arruguen fácilmente.** Este mal hábito reduce la cantidad de colágeno en la piel y desmejora la circulación sanguínea. Esto provoca que la piel se desgaste fácilmente y los signos de la edad aparezcan de forma prematura.

### **#3 Bajar y subir de peso repetidamente**

El solo hecho de bajar drásticamente de peso hace que la piel pierda firmeza y se reduzca la grasa corporal. Los senos están compuestos de glándulas y grasa, razón por la que bajar de peso puede hacer que se caigan fácilmente.

Con relación a esto, **casi siempre suele haber caída de los senos cuando hay una dieta en la que se baja y se sube repetidamente de peso.** Cuando no tenemos una dieta que equilibre nuestro peso, esto genera una tensión en la piel y el resultado será unos senos caídos. Por lo tanto, lo ideal es tratar de mantener un peso estable a través de una dieta equilibrada.

### **#4 No protegerse del sol**

A pesar de las múltiples advertencias que se han hecho sobre los riesgos de exponerse directamente al sol, aún son muchas las que no utilizan un buen protector solar para cuidar su piel y su salud. **Este mal hábito también afecta la firmeza de los senos, pues precisamente el escote es uno de los que más recibe los rayos directos del sol.**

Estos rayos hacen que la piel se queme, se arrugue y se envejezca prematuramente. Lo ideal es aplicarse un buen protector solar antes de exponerse a los rayos UV, y procurar evitar exponerse al sol tanto como sea posible.

## **#5 No hacer ejercicio y tener una mala postura**

El ejercicio es una de las claves para tener unos senos firmes, redondos y fuertes. Sin embargo, es muy importante saber trabajar bien esta área del cuerpo, ya que movimientos repetitivos hacia atrás y adelante pueden provocar que los senos se caigan fácilmente ya que el colágeno que sostiene los senos se reduce.

Por lo tanto **es importante asegurarse de apoyar los senos durante las sesiones de ejercicio de alto impacto y, en general, cuidar de la postura todo el día.** Mantener una buena postura tanto al caminar como al sentarse también es clave para conservar la firmeza de los senos. Es importante mantener la espalda recta y los pechos levantados como con mucho orgullo.

Fuente: [Abuela sabia](#)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)