

# Todo lo que tienes que hacer para prevenir los pechos caídos

---

Publicado el: 09-12-2019

El ejercicio, las cremas hidratantes y la alimentación pueden ser factores cruciales para la firmeza de los senos

El **paso de los años** es irremediable, pero si escuchas expresiones tales como "tiene un pacto con el diablo" o "es como los buenos vinos, con los años mejora", que no se cruce en tu cabeza la idea de que tu vecina la del quinto o tu excompañera de pupitre en el colegio ha sido iluminada con la gracia y «suerte» para que sus **pechos** no se hayan caído tras el **embarazo**, la **lactancia** o los vaivenes de los cambios de peso. La edad ha pasado para ambas, pero tener **senos firmes** no es siempre sinónimo de operación pasadas las décadas, tampoco es solamente genética: simplemente ha dado con los recursos más óptimos para que sus mamas se sigan manteniendo en buena posición y no hayan hecho un "**makeover**". ¿El secreto? Hacer ejercicios concretos para esta zona olvidada, mantener una buena alimentación y usar los **cosméticos reafirmantes** recomendados por un experto.

## Cómo elegir una buena crema

Tener un busto sólido y envidiable tiene mucho que ver con las cremas que untes en esta zona del pecho. Haz un masaje en tus pechos con una crema aconsejada por **dermatólogos** o **farmacéuticos** cada vez que salgas de la ducha o hagas deporte. "El hecho de mantener la **piel hidratada** facilita el que esté más firme y si esas cremas contienen compuestos que favorecen la fabricación de colágeno, su efecto es mayor", cuenta la Dra. **Paloma Borregón**, dermatóloga miembro de la Fundación Piel Sana de la AEDV.

Pero tampoco hay que esperar milagros aunque este tipo de cremas ayuden a reafirmar la piel. "Las cremas ayudan a mejorar la firmeza de la piel, pero el problema insalvable es la gravedad, con ella perdemos **fibras elásticas**. El uso de cremas nos ayudará a tener la **piel más hidratada** y firme, y eso puede ayudar a mantener el pecho firme y elástico, pero hasta un punto, porque poco se puede hacer con el efecto gravedad", explica la experta.

## Cremas solares, un buen aliado

Entre esa tirantez entre usar cremas que protegen del sol o aceites solares, se nos escapa no solo la protección que dan las primeras, sino que además ayudan a la firmeza del pecho. La doctora Borregón afirma que "con la edad, se pierde el colágeno y la capacidad para sintetizar nuevo colágeno porque los fibroblastos envejecen también con el paso del tiempo. Por este motivo, las cremas que aportan compuesto que activan su fabricación, ayudan. También son útiles las cremas con factor de protección, ya que el sol es una de las causas de destrucción de colágeno. Utilizar cremas con **factor de protección**, nos ayudará a mantener la piel firme", aconseja Paloma Borregón.

## La importancia del ejercicio

Sí, también el deporte es crucial en la **prevención de la caída del pecho**. Sin embargo, no son los ejercicios a los que estamos acostumbrados los que ayudarán a mantener la firmeza, sino

ciertas actividades que por pereza, pequeña dificultad o desconocimiento no hacemos. Cuenta el demandado entrenador personal Miguel Ángel Peinado que aunque no existe una rutina que garantice la no caída del pecho, "sí se puede mejorar la zona realizando flexiones de tres tipos". Si este ejercicio no va contigo, procura hacerlo primero sin dificultad y, tal y como el experto aconseja, aumentar los tiempos y el nivel cuando ya se realice correctamente, sin fatigas. "Apoya las manos rectas sobre una pared y sin mover los pies acercarse y alejarse, estilo flexiones pero sin apenas dificultad. Este ejercicio puede hacerse con las manos mirando hacia adentro o con las manos mirando hacia afuera", explica. Cuando ya se hagan correctamente, Miguel Ángel Peinado recomienda apoyar las manos sobre un banco o directamente flexiones en el suelo, **apoyando las rodillas**.

### **¿Existen alimentos que ayuden a prevenir la caída de pecho?**

La respuesta es no. Seguramente hayas caído en la falsa ilusión de que comiendo pan o bebiendo **leche de almendras** tu pecho no solo se mantendría "en su sitio", sino que además crecería. Al parecer, y según explican los expertos, se trata de un mito. "No existe ningún hábito alimenticio o nutriente que favorezca el **crecimiento de las mamas**", cuentan desde la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Sin embargo, algunos remedios caseros dictan que el aceite de oliva ayuda a recuperar el tono, la textura y la elasticidad del área de los senos (además del resto del cuerpo), y que las duchas frías contribuyen a la elasticidad de la piel.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>