

# Fajas reductoras: ¿son realmente efectivas para moldear la cintura?

Estas prendas son promocionadas como solución para esculpir la figura y reducir algunos centímetros.

Ignacio Arriagada M.

**P**or tener la cintura de avispa, como se le denomina a la silueta caracterizada por el realce de las caderas y una cintura extremadamente delgada, algunas mujeres han vuelto a recurrir a las fajas reductoras. Y es que el uso de esta prenda nuevamente se ha convertido en tendencia debido, en parte, al mensaje que transmiten ciertos influencers en internet y redes sociales. Sin embargo, quienes lo ponen en práctica si quiera se cuestionan si el método es efectivo o no, y peor aún, si genera algún riesgo en la salud.

"Las fajas son elementos que se utilizan con dos finalidades. Existe la faja que es de vestuario, vale decir, que la persona la utiliza como un elemento de vestir; pero para nosotros, existe la faja de carácter médico. ¿Qué significa? Que los médicos indica-

“  
 Son mitos, porque no está comprobado que, por comprimir un sitio, allí vaya a disminuir la grasa.”

**DR. LLAMIL KAUAK  
 CIRUJANO PLÁSTICO**

riamos, por razones de terapia, este elemento que va a permitir disminuir, fundamentalmente, los efectos inflamatorios", sostiene a este medio el doctor Llamil Kauak, cirujano plástico de Clínica Las Condes.

Elaboradas a base de materiales elásticos, las fajas reductoras se promocionan en los comercios como un elemento para reducir el tamaño de la cintura y disminuir la grasa corporal en esa zona. Pero, ¿realmente cumplen estas promesas?

"¿De qué manera una faja, esto es una forma de apre-

tar un área corporal, podría disminuir la grasa local? Es un mito. No puede una compresión evitar que se acumule en las células captadoras de grasa del área una disminución de volumen graso (...) Hay prendas que se utilizan como vestuario, en que la persona se aprieta para mostrarse de una manera distinta frente a una ceremonia, una fiesta, una actividad social. Pero pretender que ese elemento va a provocar una pérdida de peso corporal es mito", asegura Kauak.

Suele asegurarse también que mientras se hace deporte estas prendas contribuirían a que la cintura transpire más y, por ello, se produzca una eliminación del tejido adiposo. Para el especialista estos "son mitos, porque no está comprobado que, por comprimir un sitio, allí vaya a disminuir la grasa. Recordemos que la grasa la captan las células captadoras de grasa, llamadas adipocitos, y una compresión no los



Este producto funciona mediante la compresión.

destruye".

## RIESGOS ASOCIADOS

Considerando que la tendencia de utilizar las fajas reductoras se está extendiendo principalmente en el público femenino, es clave recordar que son varios los estudios médicos que demuestran que este método, en una condición prolongada, puede afectar la salud y el correcto funcionamiento del organismo.

El conocido portal médico estadounidense Healthli-

ne y prestigiosas revistas internacionales, tales como el Journal of Physical Therapy Science y The Spine Journal, advierten que algunos efectos negativos son: problemas respiratorios, debilitamiento y atrofia muscular, mala postura a largo plazo, restricción del flujo sanguíneo, afecciones cutáneas e incluso una afectación psicológica por la dependencia de este elemento para mejorar la autoimagen.

En esa línea, el doctor Llamil Kauk plantea que ante el

uso excesivo de esta prenda "puede haber una complicación, puesto que toda exageración puede producir una repercusión".

"Por ejemplo, si estoy comprimiendo en un área la vejiga o el intestino exageradamente, es natural que ocurra un proceso de reacción en el sitio que es comprimido. La persona puede tener una inflamación y eso puede tener un proceso de dolor, un aumento de volumen, enrojecimiento cutáneo", agregó el médico.

**El 240% de los adolescentes del mundo**

