



CLÍNICA DE GÉNERO

Acercas de la faja torácica

¿Qué es la faja torácica?

La faja torácica es un sistema que se envuelve alrededor de la zona del pecho para aplanar sus mamas. Puede hacerlo usando una prenda ajustada llamada faja ("binder", en inglés), o de otras formas. La faja torácica puede ayudar a las personas de cualquier género a sentirse más cómodas con la apariencia y sensación de sus mamas.

Información importante que debe conocer previamente

Usar la faja puede ayudarle, pero es muy importante hacerlo de manera segura. Una alternativa es usar vendas elásticas o cinta adhesiva de tela. Pero estos artículos no fueron creados para usar la faja, y pueden ser peligrosos. Usarlos puede impedir que respire normalmente, provocar acumulación de líquido en sus pulmones e incluso lesiones graves, como fracturas de costillas.

Siempre hable con su médico/a u otro profesional médico antes de colocarse una faja torácica.

Busque una faja que se ajuste a la forma de su cuerpo

Necesita una faja que le quede bien. Evite elegir una más pequeña, incluso aunque quiera que su pecho se vea lo más plano posible. Usar una faja que es demasiado pequeña representa un riesgo de sufrir los mismos problemas que usar vendas elásticas o cinta adhesiva de tela. También evite usar cinta adhesiva u otra faja encima de la suya.

Cómo encontrar su talla

La siguiente información fue adaptada de www.gc2b.co. Debe medirse el tórax y los hombros.

Le recomendamos que pida ayuda a alguien. De esta manera podrá medirse más fácilmente y con más precisión.

Cómo medir su tórax

1. Pase la cinta de medir alrededor de la parte más amplia de su tórax. Es la parte que más sobresale de su cuerpo. Hágalo con la ropa puesta.
2. Anote la medida. Es recomendable tomar la medida más de una vez para confirmarla.
3. Pase la cinta de medir alrededor de su tórax, justo debajo de sus mamas. Donde se encuentra el pliegue.
4. Anote la medida.
5. Sume las medidas y divídalas por 2. El resultado es la talla de su tórax.

Las fajas se venden en tallas pequeña, mediana, grande, extragrande y más. Es posible que tengan números al lado de cada talla. Busque el número que corresponde a su medida.

Cómo medir sus hombros

1. Coloque el extremo de la cinta de medir en el borde externo de uno de sus hombros. Mida el ancho hasta el borde externo de su otro hombro. Recuerde mantenerse en posición erguida al hacerlo. Evite tensarse, encorvarse o envolver la cinta para medir alrededor de sus hombros.
2. Anote el número que le da. Esta es su talla de hombro.

El cuadro de tallas contiene las medidas de hombros. Así que, cuando encuentre su talla, revise que también coincida con la medida de sus hombros. La información a continuación le ofrece más consejos para encontrar su talla.

Si sucede esto ...	Haga esto
La medida de sus hombros es 1.5 pulgadas más grande que las medidas de hombro que figuran para su talla de tórax.	Compre una talla más grande, por lo general la que sigue.
La medida de sus hombros es más pequeña que las medidas de hombro que figuran para su talla de tórax.	Compre la talla que coincide con las medidas de su tórax.
Tiene un tórax más grande u hombros anchos.	Considere comprar una faja con forma de camiseta sin mangas ("tank binder", en inglés). Podría ser el estilo más cómodo para usted.
Compre una faja más pequeña que la que corresponde a sus medidas.	Cámbiela por una que le quede bien. El efecto sobre su tórax quizá no sea suficiente para notararlo, y la talla equivocada ejerce presión en su espalda y costillas.

Con qué frecuencia usar faja

¿Con qué frecuencia puede usar la faja torácica y en qué momentos? Los siguientes son algunos consejos importantes para garantizar su salud y comodidad.

- Solo use la faja de 8 a 10 horas por vez. Incluso las mejores fajas pueden causar hematomas o lesiones si las usa por demasiado tiempo.
- Quítese la faja por las noches, al igual que hace con el resto de su ropa de día.
- Tómese descansos durante la semana. Evite usar la faja las 24 horas del día, todos los días.
- Aproveche y lave la faja cuando no la esté usando. Luego cuélguela para que se seque. De esta manera le durará más.

Cómo elegir una faja

Por lo general las fajas vienen en dos estilos, cortas y largas.

- Las fajas cortas terminan en la cintura. Pueden resultar más frescas en el verano. Pero tienden a enrollarse hacia arriba. Si quiere una faja que también controle su cintura, la faja corta será menos efectiva.
- Las fajas largas quedan unas cuantas pulgadas por debajo de la cintura. También pueden enrollarse, pero puede evitarlo usando un cinturón.

También hay fajas especialmente diseñadas para hacer ejercicios. Elija este tipo de faja para hacer deporte.

Puede conseguir fajas con cremallera, con velcro y con broches. Pueden ser más fáciles de poner y quitar que las que se ponen pasándolas por la cabeza.

Dónde comprar

Vea a continuación algunas marcas de fajas. OHSU no avala ninguna marca específica, y la mejor faja depende de cada persona.

Underworks es una marca popular. Son fajas que pueden usar las personas trans y la marca es reconocida por su buen servicio al cliente. Son conocidas por su modelo de fajas largas con compresión en la zona del abdomen. Sus fajas vienen en tallas hasta 3X. En la sección de hombres puede encontrar fajas para todos los días, y en la sección de mujeres puede encontrar las líneas Extreme MagiCotton Sports y Binding Bra. Esta última es una faja para hacer ejercicios.

Gc2b Transitional Apparel es una de las marcas más económicas. Los precios rondan los \$35. Las fajas vienen en una variedad de colores piel.

MyDouble Design fabrica una faja con cierre en el frente. También tiene otros estilos. Si necesita una faja de talla grande, es posible que aquí le resulte complicado encontrar la talla correcta.

Shapeshifters puede confeccionarle una faja a medida. Incluso en su taller pueden ensanchar o angostar las correas, subir o bajar la sisas, o acercar o alejar las correas de su cuello.

En el área de Portland

Shebop es una tienda a favor del positivismo sexual donde puede encontrar la faja que necesita. Tienen dos sucursales en Portland. La tienda es para personas mayores de 18 años, pero puede programar una cita antes o después del horario de atención si es menor de 18. Puede programar una cita por teléfono, o puede enviarles un correo electrónico a info@sheboptheshop.com.

The Pencil Test es una tienda de lencería y sostenes que se encuentra en 2407 NE Alberta St. Tienen prendas para personas trans y ahí puede encontrar la faja que necesita. Le conviene llamar con anticipación (971-266-8611) para hacerles saber que va a ir.

Cómo ponerse su faja

1. Dele la vuelta a su faja para que quede del revés y la parte de arriba hacia abajo. Dé un paso para meterse en el hueco que queda.
2. Tire hacia arriba. Las fajas largas deberían quedar en la línea del cinturón y las cortas a la altura de la cintura.
3. La faja debe seguir del revés y con la parte de arriba hacia abajo. Use las correas como manijas para tirar de la parte de arriba de la faja (el extremo que está más cerca de sus pies) hasta sus hombros.
4. Pase sus brazos por las correas y ajuste la zona del tórax. Es posible que deba tirar de la parte de abajo de la faja hacia afuera desde debajo para que no quede doblada. O puede dejarla doblada para ayudar a evitar que se enrolle.

Si tiene tórax grande

Lo recomendable es empujar sus mamas hacia las axilas en lugar de dejar que la faja las aplane. Algunas personas recomiendan empujar "hacia abajo y hacia afuera", mientras que otras prefieren "arriba y afuera". Pruebe diferentes alternativas para descubrir cuál es la más cómoda y que mejor le queda.

Es posible que deba acomodarla a lo largo del día. Mírese al espejo de lado. Así es como se ve para las demás personas. Evite mirar directamente hacia abajo. Desde este ángulo el tórax siempre se ve más grande.

Si su tórax es grande, necesitará descansar del uso de la faja más seguido. Use la faja solo de 6 a 8 horas por vez. No use la faja por las noches o al hacer ejercicios. Puede usar su creatividad respecto a los descansos, por ejemplo puede sacarse la faja en un lugar privado durante la hora de almuerzo o no usarla los fines de semana. Lea "Alternativas a las fajas" para acceder a más consejos sobre cómo sentirse bien con su cuerpo sin una faja. Hay muchas formas de verse bien sin sentir incomodidad y al mismo tiempo cuidar su cuerpo.

Si su tórax es pequeño

Quizá pueda usar un sostén deportivo en lugar de una faja. Hay muchos sostenes de compresión disponibles y pueden ser más fáciles de conseguir y más económicos que las fajas. Y para un tórax pequeño pueden ser tan efectivos como una faja.

Salud de la piel

Las fajas pueden empeorar algunas afecciones de la piel, como el acné o el eccema. Revise su piel al quitarse la faja. No debería estar enrojecida ni sangrar alrededor de los bordes de la faja. Si pasa esto, quiere decir que es demasiado ajustada.

Puede usar una camiseta ligera de algodón debajo de la faja si se le irrita la piel. También puede usar talco sin fragancia que absorba el sudor y ayudar a que sude menos. Esto puede ser particularmente útil en el verano.

Cómo cuidar su faja

Lave su faja con frecuencia. Esto ayuda a evitar que le cause comezón o sarpullido, especialmente cuando el clima es cálido. Los siguientes son algunos consejos para el cuidado de su faja.

- Lave su faja con agua fría en ciclo para ropa delicada. O lávela a mano en el fregadero con detergente para ropa y agua tibia. Evite usar agua caliente y secar su faja en la secadora.
- Cuelgue la faja al aire para que se seque.
- Cuelgue su faja en un percha cuando no la usa. Esto ayuda a mantener su forma.
- Si es posible, tenga más de una faja. De esta manera podrá lavarlas y secarlas bien con frecuencia.

Alternativas a las fajas

A veces una faja no es la opción. Esto puede ser frustrante. Pero hay muchas formas de sentirse mejor con su cuerpo sin una faja. Usar una camiseta ajustada abajo y luego añadir capas de prendas que le gusten puede resultar sorprendentemente bien. Pruebe con una camiseta más holgada o una camisa ajustada con botones para adelgazar la zona del tórax.

Quizá crea que la ropa holgada es la respuesta. Pero en realidad es menos efectiva a la hora de disimular las curvas. Si su camisa es demasiado holgada, podría colgarle y deformar su silueta. Esto genera más sombras y curvas.

Los colores oscuros como el negro, el marrón y el azul marino pueden dar una sensación de tórax más plano. También puede intentar con estampas sutiles, líneas verticales, cuadros o un estampado audaz. Los colores lisos a veces llevan más atención a la zona del tórax.

Si tiene preguntas

Si necesita lo siguiente ...	Comuníquese
Programar una cita, hacer una pregunta médica, obtener una remisión a otra clínica o especialista o recibir un resurtido de medicamentos	Llame al 503-418-5710 o comuníquese con nosotros a través de MyChart
Comunicarse con nuestro psicólogo	Llame al 503-494-6337 o comuníquese con ellos mediante MyChart
Obtener una remisión a una organización comunitaria o grupo de apoyo	Llame al 503-494-7970 o comuníquese con nosotros mediante MyChart
Comunicarse con nuestro trabajador social	Llame al 503-484-7970 o comuníquese con ellos mediante MyChart
Obtener más información sobre el Programa de Salud Transgénero de OHSU	Visite www.ohsu.edu/transgender-health