



Víctimas de la

MODA

Miguel Rubio Godoy

Las tendencias en el vestir y los ideales de belleza o atractivo que las sustentan pueden entrar en conflicto con nuestra salud. Aquí, una lista de lo que es mejor evitar y por qué.

SI HEMOS de creer en las teorías de Darwin en su versión contemporánea, nuestra apariencia es fundamental para lograr reproducirnos y así pasar los genes que portamos a la siguiente generación. De manera análoga al intrincado plumaje del pavorreal y la abundante melena del león, nuestros ropajes servirían de anuncio de nuestra salud y posición social. En buena parte del mundo animal, los machos son notoriamente más llamativos y discutiblemente más bellos que las hembras. Será mi condición de portador de un cromosoma Y, pero creo que en el caso de *Homo sapiens* la cosa es al contrario: las hembras de la especie humana no únicamente están dotadas de singular her-



Ilustraciones: Luis Montiel

mosura, sino que invierten mucho tiempo y recursos en incrementarla.

El propósito de este artículo es analizar cómo algunos de los cánones de la moda pueden ser nocivos para la salud.

Para beneficio de los escépticos, desde ahora advierto que mis argumentos provienen de la aséptica medicina, no de la ascética biología...

Y reparto parejo a ambos géneros. Veamos una lista alfabética de algunas prendas que podrían ser peligrosas:

Brasieres

Los brasieres son un artefacto con el que las damas pretenden oponerse no a una sino a dos leyes de la física: al desafiar la gravedad intentan que el paso del tiempo se detenga o, cuando menos, se retrase. Pero imposibilidades teóricas aparte, un sostén de la talla incorrecta puede acarrear una letanía de malestares: dolor y quistes en los senos, dificultad para respirar, irritación de la piel y dolor de espalda. Entonces, ¿de dónde viene la idea de usar esta prenda? El brasier, sostén, corpiño o sujetador es un heredero directo del corsé. Esta infame prenda del siglo antepasado era definitivamente la responsable de los frecuentes desmayos de las damas que la portaban, pues se usaba tan apretado que impedía respirar adecuadamente —tal vez también sea parcialmente responsable de la caza de ballenas, pues en los días previos al plástico se usaban las barbas de los cetáceos como varillas para este implemento destinado simultáneamen-

te a resaltar los senos y reducir la cintura—. En estos tiempos de miniaturización, digamos que los sostenes son la versión reducida de un corsé; y no sólo disminuyeron en talla sino también en peligrosidad, pues oprimen una porción menor del cuerpo femenino. Aun así, es cierto que cuando un sujetador o sostén no se limita ni a sujetar

ni a sostener, sino más bien aprieta, puede dañar la salud. Todo en la vida es relativo, y la corsetería no es la excepción: la probabilidad de daño depende de la magnitud de la presión ejercida y las características de la prenda utilizada. La cuestión de la presión es evidente: un brasier debería sostener, no sojuzgar. En cuanto a su tipo, mientras menos complicado y más respetuoso de las sinuosidades naturales, mejor. Así, es más saludable una prenda con ajuste perfecto y pocos artilugios metálicos o plásticos destinados a exaltar los senos, pues estos aditamentos en general oprimen tejidos. A veces, el dolor de senos y espalda experimentado por algunas mujeres es simplemente consecuencia de la presión ejercida por el uso constante de un brasier demasiado constrictor. Aparte de malestar, la presión innecesaria y prolongada sobre los pechos puede provocar la aparición de quistes pues restringe el flujo de linfa. Hay numerosos conductos y nódulos linfáticos en las axilas, y abajo y entre los senos. Normalmente la linfa sirve para lavar los desechos y otras sustancias tóxicas. Los brasieres muy apretados llegan a inhibir este flujo lo que puede resultar en la acumulación de compuestos dañinos en el tejido mamario y, a su vez, conducir a la formación de quistes.

Calzones femeninos

Los calzones femeninos demasiado apretados también pueden causar problemas de salud. Aunque los indicios no son concluyentes, se estima que las prendas muy justas, particularmente las fabricadas con materiales sintéticos, no permiten una buena ventilación y fomentan un ambiente demasiado húmedo en la vagina y las ingles. En

este invierno privado crecen felizmente varios hongos como la *Candida* e infinidad de bacterias que no sólo pueden ocasionar comezón y otras molestias, sino que además pueden modificar la acidez vaginal, tornando a este órgano más susceptible a infecciones. En cuanto a las tanguas o calzones de “hilo dental”, al estar cercanos al ano podrían facilitar el paso de bacterias fecales a la uretra y de ahí a la vejiga, con lo que aumenta el riesgo de desarrollar molestas infecciones como la cistitis. La recomendación médica es utilizar calzones de algodón de la talla adecuada.

Corbatas

Una corbata demasiado apretada no sólo hace del sufrido portador un aprendiz de ahorcado, sino que en casos extremos podría provocar ceguera. Un estudio clínico reciente demostró que pocos minutos después de llevar una corbata desagradablemente ceñida, la presión intraocular de la víctima aumentaba de manera anormal. Se piensa que esto se debe a que la corbata oprime y constriñe la vena yugular, disminuyendo el volumen de sangre que regresa de la cabeza al corazón. Probablemente es el desequilibrio entre la cantidad de líquido que entra y el que sale lo que resulta en un incremento de la presión dentro del ojo —y el resto de la cabeza: ¿explicación de algunas jaquecas?—. Un exceso constante de presión intraocular puede dañar a la retina y conducir al glaucoma, la causa más



frecuente de pérdida irreversible de la vista a nivel mundial.

Pantalones

Suena raro, pero en nuestros días los pantalones son la prenda de vestir que con mayor frecuencia puede dañar nuestra salud: los ingleses tienen una extraña fascinación por las estadísticas, y un censo oficial reporta que en Gran Bretaña cada año unas 3 700 personas son atendidas en los nosocomios después de un encuentro cercano con un pantalón. Durante 1999, 530 hombres acudieron a los servicios de emergencia de algún hospital después de haber descubierto demasiado tarde que es preferible utilizar pantalones con botones que con cremallera. Indudablemente es bastante más inocuo un pellizco que descubrir que, en las prisas, nuestras partes pudendas pueden quedar dolorosamente atrapadas entre las fauces de un zíper...

Otras víctimas de la moda incluyeron a aquellos contusionados después de haber tropezado con las excesivamente anchas prendas en boga y, sobre todo, a los usuarios de los pantalones de “paracaidista”. La gran cantidad de tiras que cuelgan de este tipo de vestimenta hacen de su uso un asunto que a veces es casi tan peligroso como saltar de un avión: se han reportado infinidad de accidentes después de que las mentadas tiras quedaron atoradas en escaleras eléctricas, puertas de coches, trenes o elevadores.

Los pantalones —casi literalmente— pegados a la cadera y favorecidos por las jóvenes que emulan a Britney Spears y otras estrellas (fugaces) también han despertado preocupación en el mundo médico. Se ha reportado que este tipo de prendas pueden ocasionar un problema semejante al síndrome del túnel carpal. Este síndrome ocurre cuando se apachurra un nervio que va del antebrazo a la mano a través de un “túnel” en la muñeca. La base y las pare-

des de este túnel están formadas por hueso y un ligamento funge como tapa. El nervio comparte el túnel con los nueve ligamentos y tendones encargados de mover los dedos de la mano. Los tendones están recubiertos por una membrana lubricante llamada sinovio, que se puede inflamar y aumentar de tamaño en ciertas circunstancias. Todo esto es para explicar que cuando algunos movimientos repetitivos y forzados de la mano y la muñeca (por ejemplo, el uso excesivo del *mouse* de la computadora) ocasionan que se hinche el sinovio, de paso se comprime el nervio dentro del túnel. El apretujamiento nervioso resulta en una sensación de tener la mano “dormida”, hor-

migueo, debilidad y dolor. Pues bien, se ha reportado que cuando los ajustados pantalones en boga oprimen un nervio sensorial localizado en los huesos que forman la cadera, sus portadoras exhiben síntomas muy semejantes a los que acabo de describir: piernas adormiladas, hormigueo y una anormal sensación de calor. Por ello algunos galenos han formulado recomendaciones que no prometen ganarse la admiración de los gurús de la moda y sus seguidores: han tenido la osadía de proponer que los pantalones entallados a la cadera no son saludables para las mujeres rollizas y que, de hecho, sería recomendable regresar a la anticuada noción de los pantalones que llegan a la cintura y los vestidos holgados.

Tatuajes y *piercing*

La práctica de tatuarse tiene una larga historia y ha aparecido en diversas culturas. Hay evidencia de que los pictos, quienes habitaron las islas británicas durante la Edad de Bronce, utilizaban una planta emparentada con la mostaza para teñirse la piel: el arbusto llamado pastel (*Isatis tinctoria*). Por cierto, esta planta fue durante milenios la única fuente de colorante azul y ello le valió un importante papel en la historia del mundo, pero esa es harina de otro costal.

Las diversas perforaciones corporales que hoy en día se podrían englobar bajo el término *piercing* en el mundo occidental también han sido muy comunes en otras sociedades y épocas: recordemos, por citar sólo unos cuantos casos, los “besotes” de los pueblos mesoamericanos, los anillos de madera empleados por distintas etnias africanas en los lóbulos de las orejas o los labios, o las incisiones autoinfligidas con distintos tipos de ganchos por los practicantes de algunas religiones (el cristianismo, entre otras) como muestra de fe.



Los tatuajes y el *piercing* implican afectar la integridad de la piel y la introducción de cuerpos ajenos al organismo, y por ello conllevan el riesgo de infecciones: éstas pueden variar desde pequeñas complicaciones locales hasta abscesos que requieren hospitalización, y claro, en estos tiempos, pueden ser una manera de contagiarse con virus que causan enfermedades serias como el VIH o el de la hepatitis C. Por lo tanto, si se decide añadir un tatuaje o un adorno metálico al organismo, hay que hacerlo con todas las precauciones: acudir a un especialista reconocido, cerciorarse de que todos los instrumentos necesarios hayan sido esterilizados y que se utilicen agujas estériles desechables para inyectar la tinta y perforar los tejidos antes de insertar el talismán elegido, etc. Y quizá obvie decirlo, pero también es necesario tomar en cuenta que los tatuajes se hacen al inyectar tinta en la capa dermal de la piel y por ello son permanentes: ¿realmente les gusta el motivo que quieren ponerse?, ¿y realmente les seguirá gustando en 30 años?



Trusas

Aquellos varones que pretendan ser padres debieran desechar sus trusas, jeans entallados y todo tipo de shorts deportivos que brinden soporte a sus partes nobles, y optar por los calzoncillos de “manga larga” o boxers, o mejor incluso, “irse por la libre”. Esto porque las vestimentas que aprietan demasiado los genitales masculinos pueden causar infertilidad.

Los testículos cuelgan en el escroto fuera del cuerpo del hombre porque necesitan estar un par de grados centígrados más fríos que éste para funcionar correctamente. Si se mantienen demasiado próximos al cuerpo, el exceso de temperatura hace que los testículos no produzcan normalmente ni espermatozoides ni la hormona masculina testosterona; dos condiciones que son causa común de infertilidad. Aparte de que esta íntima constricción es desagradable, hay cierta evidencia de que puede aumentar el riesgo de cáncer testicular. Dos datos curiosos al respecto: los campesinos rusos del siglo XVI empleaban unos muy ceñidos calzoncillos confeccionados con piel de oso como método anticonceptivo; y en África, la introducción europea de las sillas acercó a los pobladores locales a las usanzas occidentales pero alejó sus genitales del caliente suelo y se piensa que contribuyó a elevar la tasa de natalidad del continente.

Las trusas masculinas son un invento reciente. Antaño, los varones se abrochaban los extremos de las camisas en la entrepierna, y fue hasta 1932 que se inventaron las trusas para los jugadores de béisbol, mientras que los boxers aparecieron como

parte del uniforme de los soldados de la Segunda Guerra Mundial.

Zapatos

Es curioso percatarse de que, a pesar de que la mayoría de las mujeres occidentales consideraría una barbaridad la antigua usanza china de amarrarse los pies para limitar su crecimiento, no chistan demasiado en montarse en un aparato de tortura semejante: los zapatos de tacón alto. Éstos lastiman o dañan los pies y deforman la columna vertebral. Al elevar la parte trasera del pie se cambia el centro de gravedad del cuerpo y esto se compensa al sacar las nalgas y proyectar el busto hacia el frente, lo que a la larga produce varios problemas: la aparición de callos y las deformaciones de los pies conocidas como “juanetes”, dolor de espalda y distorsión de la columna vertebral, así como acortamiento y excesiva tensión de la pantorrilla, lo que potencialmente afecta al arco del pie y a las rodillas. Obvia decir que entre más agudo el tacón, más agudo el problema.

Es justo decir que también los zapatos completamente planos pueden lastimar, pues no soportan el arco del pie: un grupo de tejidos conocidos como la fascia de la planta deben cargar todo el peso del cuerpo y al hacerlo se pueden dañar (en los debiluchos seres “civilizados” que nunca hemos aprendido a andar descalzos...). Los zapatos sin correa posterior, también conocidos como chanclas o sandalias según el grado de presunción, tampoco cuentan con el visto bueno de los podiatras y quiroprácticos, pues obligan al pie a —literalmente— agarrarse al caminar: los dedos de los pies intentan clavar las escasas o no tanto garras para evitar que el zapato salga volando.

Según los entendidos, es conveniente variar el tipo de zapato y la altura de los tacones de vez en cuando; y limitar la altura de los tacones a unos modestos cuatro centímetros. Y siempre y cuando se ventilen ocasionalmente para no convertirlos en fuentes ambulantes de hongos y efluvios malignos, los mejores zapatos son los deportivos, pues soportan bien al pie, absorben los golpes, tienen agujetas que no permiten que bailen (los zapatos; no los usuarios) y tienen un tacón bajo.

Persecución de la belleza

Repasando este catálogo de artilugios estoicamente sufridos en aras de la apariencia, salta a la vista que la mayoría comparte la característica de ejercer demasiada presión sobre alguna región anatómica. Podría pensarse que la incomodidad sería suficiente para evitar su uso... Pero basta recordar los cráneos voluntariamente deformados de los pueblos mesoamericanos, los diminutos pies de las mujeres chinas y los cuellos jirafescos a punta de insertarles anillos de algunas damas asiáticas y africanas para darse cuenta de que la persecución de la belleza es un estímulo cultural muy poderoso. Así pues, quisiera concluir “embelleciendo” (o sea apretando y deformando...) un par de refranes: está bien que uno se dé su manita de gato (para vencer en las lides de amor y con ello lograr pasar nuestros genes, etc.), pero recordando que “no por vestirmos de seda hay que quedar como monos”. 🐾

Miguel Rubio Godoy obtuvo su licenciatura en investigación biomédica básica en la UNAM y el doctorado en la Universidad de Bristol, Inglaterra. Es un colaborador habitual de esta revista.