

# De qué se tratan las fajas de pecho: una guía de recursos para jóvenes transgénero



## ¿Qué son las fajas de pecho?

Las fajas de pecho (binders) son una pieza de material ajustado que se utilizan para que el pecho de una persona quede plano.

## ¿Cómo me pueden servir las fajas de pecho?

Pueden ayudarte a sentir más seguridad, comodidad y alegría. También pueden contribuir a que tu cuerpo refleje más fielmente tu identidad. Esto puede ayudar a que los demás te vean de la manera en que te sientes por dentro.

## ¿Cómo puedo proteger mi salud si utilizo fajas de pecho?

Si te colocas las fajas de pecho de manera incorrecta durante años, se te pueden dañar la piel y las costillas. Pueden ayudarte a mejorar la salud mental, pero es importante tener cuidado al usarlas.

### Con inteligencia y seguridad:

- Usa materiales que dejen pasar el aire, como algodón, elastano o nailon.
- Asegúrate de que la faja no sea demasiado pequeña.
- No uses una faja durante más de 8 horas seguidas.
- Quítate la faja antes de dormir.
- Lávala con frecuencia para evitar erupciones o infecciones.
- Nunca uses cinta adhesiva, envolturas de plástico ni vendajes compresivos. Puedes lastimarte el cuerpo y dificultar la respiración.
- Elige las medidas exactas cuando compres una faja de pecho.

Tabla de talles

Tamaño	Pecho (pulgadas)	Pecho (centímetros)
XS	29-31	74-79
S	32-34	81-88
M	35-39	89-99
L	40-43	102-110
XL	44-47	112-119
2X	48-51	122-130
3X	52-55	132-142
4X	56-59	142-150

### Ten en cuenta lo siguiente:

- No aprietes la faja demasiado creyendo que así quedará mejor. Esto es peligroso. El objetivo es que el pecho se te vea más plano, no quebrarte las costillas ni dificultar la respiración.
- Si sientes dolor, esto significa que algo anda mal. Si te duele la faja, es posible que no sea la adecuada para ti. Debes quitártela si sientes dolor.

- Las fajas de pecho no son de talla única.
- Hay diferentes estilos y longitudes. Prueba fajas diferentes para ver cuál es mejor para tu cuerpo.
- Los sostenes deportivos también pueden funcionar como fajas.
- Consulta las políticas de devolución. Puede llevar algún tiempo encontrar el tamaño correcto de faja, por lo que es bueno saber si puedes devolverla o cambiarla.

### ¿Dónde puedo comprar una faja de pecho?

Puedes comprar fajas de pecho en sitios web como Underworks.com, F2mbinders.com y Amazon.com. Algunos sitios también ofrecen fajas gratuitas. Para obtener fajas de pecho gratis, visita [www.pointofpride.org/free-chest-binders](http://www.pointofpride.org/free-chest-binders) o [www.Ftmessentials.com/pages/ftme-free-youth-binder-program](http://www.Ftmessentials.com/pages/ftme-free-youth-binder-program).

También puedes obtener fajas de pecho gratis a través de Trans\*Lounge, un programa de Los Angeles LGBT Center. Para obtener una faja de Trans\*Lounge, puedes completar una solicitud en línea en <https://community.lalgbtcenter.org/trans-lounge> o ponerte en contacto con Gina Bigham en [gbigham@lalgbtcenter.org](mailto:gbigham@lalgbtcenter.org).

### Consejos útiles:

- Según cómo sea la faja de pecho, quizás sea más fácil ponérsela como si fuera un pantalón y no como una camiseta.
- Puedes usar una camiseta interior delgada de algodón debajo de la faja para proteger tu piel.
- Si hace calor, puedes usar polvo para bebés sin talco para ayudar a absorber el sudor.

La primera vez puede parecer extraño. Es posible que tu primera reacción a tu apariencia no sea la que esperabas, pero puede mejorar con el tiempo.