

Tu Talla de Sujetador Exacta

¿Cómo saber el tamaño del sujetador?

Para que el sujetador se ajuste perfectamente a tu busto, solo necesitas tener en cuenta dos medidas, el **contorno del pecho** y la **parte inferior del pecho**. Estas dos medidas, te van a permitir obtener tu *talla exacta de sujetador*.

Contorno del pecho

Utiliza una cinta métrica para medir la circunferencia del pecho (típico metro de costurera). Colócate lo más recta posible y pasa la cinta *alrededor de tu pecho*, por la parte superior de los senos (la cinta debajo de las axilas y alrededor de los omóplatos posteriores) después de haber expirado normalmente.



Al realizar este primer paso, debes asegurarte de que la cinta métrica no queda ni demasiado suelta, ni demasiado apretada, que la cinta reclina plana en el pecho y que la medida es buena en la horizontal (especialmente alrededor de la parte posterior).

Si no tienes un metro de costurera, no te preocupes, utiliza una cuerda, con el fin de que se adapte lo mejor posible a nuestro contorno, para posteriormente ver la longitud de la cuerda correspondiente con un metro para la circunferencia del pecho.

Parte inferior del pecho

La parte baja del pecho, corresponde a la circunferencia horizontal del cuerpo medido justo *debajo de tu pecho*.



Para saber con exactitud la medida del pecho bajo, es aconsejable que le pidamos una mano a alguien, intentando evitar abrazarnos a nosotras mismas, y distorsionar las medidas. Cuando realices la medición, al igual que en la medición anterior, fíjate que la cinta métrica, no quede demasiado suelta, ni demasiado prieta, asegurándote que la cinta se queda plana justo debajo de tu pecho y que la medida que estas tomando es buena. (Especial atención en la parte de la espalda).

¿Sabes qué copa de sujetador te corresponde?

Una vez has medido la circunferencia del pecho y el pecho abajo simplemente tienes que restar estas dos medidas para obtener tu talla de copa de sujetador.

Ejemplo de talla de copa de sujetador : Tu parte inferior del pecho 65 y 79 cm de la circunferencia del pecho, la copa se establece en $79-64 = 15$ (15 equivale a la copa B).

Según la diferencia, las copas quedarían así :

- 13 cm de diferencia: Copa A
- 15 cm de diferencia : Copa B
- 17 cm de diferencia: Copa C
- 19 cm de diferencia: Copa D
- 21 cm de diferencia: Copa E
- 23 cm de diferencia: Copa F

Ejemplo de talla de sujetador : 80A indica la talla ideal para una persona con un contorno de tórax entre 63 y 67 cm, para un contorno de pecho de entre 77 y 79 pecho cm.

Para encontrar tu talla de sujetador, consulte la tabla de equivalencia de más abajo.

Para leer esta tabla: buscar primero en la columna ‘ Contorno debajo de pecho’ el intervalo de valor donde se encuentra y luego encontrar el rango dentro del cual está la circunferencia del pecho.

Parte inferior del pecho (en CM)	Tamaño del sujetador						
		Copa A	Copa B	Copa C	Copa D	Copa E	Copa F
63/67	80	77/79	79/81	81/83	83/85		
68/72	85	82/84	84/86	86/88	88/90	90/92	92/94
73/77	90	87/89	89/91	91/93	93/95	95/97	97/99
78/82	95	92/94	94/96	96/98	98/100	100/102	102/104
83/87	100	97/101	99/101	101/103	103/105	105/107	107/109
88/92	105	102/104	104/106	106/108	108/110	110/112	112/114
93/97	110	107/109	109/111	111/113	113/115	115/117	117/119
98/102	115	112/114	114/116	115/118	118/120	120/122	122/124
103/107	120	117/119	119/121	121/123	123/125	125/127	127/129
108/112	125		124/128	126/128	128/130	130/132	132/134
113/117	130		129/131	131/133	133/135	135/137	137/139
118/122	135		134/136	136/138	138/140	140/142	142/144
123/127	140		139/141	141/143	143/145	145/147	

¡Cuidado! Estas indicaciones para medir el tamaño de la copa son para España. Por otra parte, la morfología de cada mujer puede ser diferente, al igual que los fabricantes no utilizan las mismas normas de medición, por lo que puede que estas indicaciones se vean alteradas dependiendo de la marca del sujetador. Es bastante recomendable utilizar la tabla de arriba para que te hagas una idea de tu talla de sujetador.

Equivalencia y correspondencia de tamaños internacionales de sujetadores

Esta tabla resume las equivalencias dependiendo de cada país.

Manirva 														
CONFECCIONES														
Talla Americana (US)	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56
Talla Inglesa (UK)	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56
Talla Europea (EUR)	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
Talla Española (ESP)	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145

Espero que esto te sirva de gran ayuda, y puedas elegir la talla perfecta de sujetador. Tienes que tener en cuenta y como he dicho, que estas medidas pueden variar, en función del fabricante o constitución.