Talla Segura

REGALO · GUÍA 1 DE 2

Mide tu talla en 3 minutos

Con una cinta métrica y un espejo, sabrás qué talla pedir y cómo reconocer un brasier que te queda bien.

Guía práctica

Edición octubre 2026

POR QUÉ TE PASA

No es tu cuerpo: es la talla

Si la varilla se te clava, la banda se te sube por la espalda o los tirantes te marcan los hombros, lo más probable es que nadie te haya ayudado a medirte.

8 de 10

usaban la talla equivocada

En un estudio con mujeres jóvenes, el 80% llevaba un brasier mal ajustado: el 70% demasiado pequeño y el 10% demasiado grande.

2

medidas, nada más

La talla sale de dos contornos: el del busto en su parte más llena y el de debajo del busto, justo donde nace el seno. Las dos se toman en 3 minutos.

Lo bueno: medirse toma 3 minutos y se hace una sola vez. Con tus dos medidas sabes qué talla pedir.

Fuente: Wood K, Cameron M, Fitzgerald K. "Breast size, bra fit and thoracic pain in young women: a correlational study". Chiropractic & Osteopathy 16:1, 2008. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2275741/

PASO A PASO

Mídete en 3 pasos

Usa una cinta métrica de costura, en centímetros

1

Prepárate

Ponte frente a un espejo, con un brasier sin relleno o sin brasier, y de pie con los brazos relajados. Respira normal: no metas el abdomen.

2

Mide debajo del busto

Pasa la cinta justo debajo del busto, donde nace el seno. Que quede derecha por la espalda (mírate en el espejo) y firme, sin apretar. Anota los centímetros.

3

Mide el busto

Pasa la cinta por la parte más llena del busto, también derecha por la espalda y sin apretar. Anota los centímetros y búscalos en la tabla de la hoja siguiente.

¿Quedas entre dos tallas? Escríbenos por WhatsApp al +57 323 805 8687 con tus dos medidas y te decimos cuál pedir.

Método de medición: contorno del busto en su parte más llena y contorno bajo el busto en el pliegue inframamario (Wood, Cameron y Fitzgerald, 2008, PMC2275741).

TU TALLA

Anota tus medidas

Tu talla con ayuda: escríbenos por WhatsApp al +57 323 805 8687 tus dos medidas (bajo busto y busto) y te decimos qué talla pedir: S, M, L, XL o XXL.

Mis medidas

Bajo busto: _____ cm

Busto: _____ cm

Mi talla: _____ Fecha: ____ / ____ / _____

¿Me queda bien? Revisa frente al espejo

- ✓ La banda queda derecha por la espalda, a la misma altura que adelante, y no se sube cuando levantas los brazos.
- ✓ Las copas cubren el busto sin que se salga por arriba ni por los lados, y sin que sobre tela.
- ✓ Los tirantes se quedan en su lugar sin enterrarse en los hombros.
- ✓ Puedes respirar, agacharte y moverte cómoda.