

## Información para las mujeres:

### Sensibilidad, dolor y molestias en los pechos

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

*Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona*

*Actualización de la información: Enero 2015.*

Los problemas mamarios, como bultos, dolor o tensión mamaria, secreción o inversión del pezón, y cambios en la piel de la mama, son comunes en las mujeres de todas las edades, desde las adolescentes a las mujeres más mayores. Aunque pueda ser aterrador descubrirte cualquier hallazgo en las mamas, la mayoría de los problemas no son debidos a un cáncer de mama.

**DOLOR O SENSIBILIDAD MAMARIA** — El tipo más común de dolor mamario es causado por las hormonas que controlan el ciclo menstrual. Estos cambios hormonales pueden causar dolor en ambas mamas varios días antes de que comience el período menstrual. Debido a que el dolor puede aparecer o desaparecer con el ciclo menstrual, se le denomina dolor “cíclico” mamario.

Con menos frecuencia, una mujer puede tener dolor en las mamas que no tenga relación con el ciclo menstrual (también llamado dolor mamario “no cíclico”). Este tipo de dolor puede ocurrir sólo en una mama o en un área de la mama. Generalmente está causado por un problema fuera de la mama (muscular, lesiones en la piel, patologías de la columna, o problemas en otros órganos).

El dolor mamario no está relacionado con mayor riesgo de cáncer de mama.

#### **¿Por qué aparecen los síntomas mamarios con la regla?**

Existen varios trastornos frecuentes que ocurren con los cambios hormonales durante el ciclo menstrual. Puede afectar uno o ambos pechos. Por lo general, desaparecen con la menopausia. La causa exacta de esto no se conoce, pero podría estar relacionada con las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona). La genética (hereditario) también podría ser un factor en algunos casos.

Uno de los principales síntomas del síndrome premenstrual es la mayor sensibilidad mamaria, tensión y dolor. La mayoría de las mujeres sienten algunas molestias leves antes de tener el periodo menstrual;

La enfermedad fibroquística mamaria, aunque en realidad no es una enfermedad, también tiene relación con la regla. Este trastorno no predispone al cáncer, pero sí existe la posibilidad de que aparezcan quistes en las mamas.

#### **¿Afectan los anticonceptivos a los trastornos mamarios?**

Por lo general, el uso de la Píldora mejora los síntomas mamarios, e incluso se ha demostrado una menor incidencia de quistes en las usuarias de la Píldora. Sin embargo, existen mujeres que al utilizar los anticonceptivos orales pueden notar, sobre todo en los primeros meses, un discreto aumento en el tamaño de los pechos y mayor tensión y dolor. En la actualidad, los nuevos regímenes de píldoras con 24+4 días de tratamiento en vez de 21+7 mejoran esta sintomatología.

### ¿A qué debo prestar atención?

Debes acudir a tu médico si aparece secreción espontánea del pezón (secreción que se produce sin apretar), en especial si es sanguinolenta. El dolor en el pecho que no desaparece después de la regla o la aparición de nuevos bultos en el pecho o en la axila deben animarte a acudir a tu médico.

Otro signo de alerta es si un pezón que siempre ha estado hacia fuera se invierte sin motivo aparente. La mayoría de las causas de la inversión del pezón no son una causa de preocupación, pero en ocasiones puede ser significado de algún problema importante. Cualquier cambio en la piel de las mamas que no desaparezca espontáneamente en un tiempo prudente (picor, escamas o costras, hoyuelos, hinchazón, enrojecimiento o cambios en el color de la piel) debe ser evaluado por un médico.

### ¿Qué hacer si aparece un bulto en las mamas?

Si el bulto no desaparece cuando su regla ha terminado, es probable que necesite pruebas complementarias. Las mamografías no se realizan generalmente en las mujeres menores de 30 años; sin embargo, puede ser necesaria una mamografía si la ecografía no proporciona suficiente información. Los quistes no tienen nada que ver con el cáncer y sólo requieren tratamiento si causan incomodidad. El tratamiento para un quiste líquido, si es necesario, por lo general incluye la aspiración del líquido con una aguja.

### ¡La dieta mejora los síntomas!

Además de utilizar un sostén que se ajuste correctamente, los cambios en la dieta ayudan a prevenir o reducir los síntomas mamarios. Deberá dejar de consumir todos los alimentos y bebidas que contengan cafeína, como el chocolate, las gaseosas, el café y el té. Deberá reducir el azúcar y las grasas. Algunas carnes pueden contener hormonas (estrógenos); por lo que deben evitarse.

El aceite de onagra contiene “ácidos grasos” (ácido linoleico), por lo que algunas mujeres con molestias mamarias y que tengan niveles bajos de ellos pueden notar mejoría con su uso.

### Cambios al llegar a la Menopausia.

Durante la transición a la menopausia ocurren grandes cambios hormonales, y como el tejido mamario reacciona a dichos cambios se puede notar una mayor sensibilidad o incluso molestias y dolor en las mamas. Sin embargo, no existen síntomas ni signos característicos de esta época en las mamas. Una vez se alcanza la menopausia, y dado que desaparecen los cambios hormonales, suele desaparecer el dolor y los quistes.

La información proporcionada en [www.diatros.com](http://www.diatros.com) no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

