

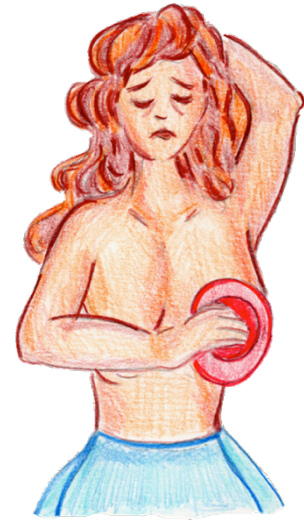


DOLOR DE MAMA (ÁREA MUJER)

¿Te ha pasado alguna vez que sientes un dolor en la mamá y te preguntas si es normal o si deberías preocuparte? El dolor de mamá es más común de lo que imaginas y, aunque puede generar inquietud, en la mayoría de los casos no es motivo de alarma. En este vídeo te contamos por qué ocurre y qué puedes hacer para mejorarlo.

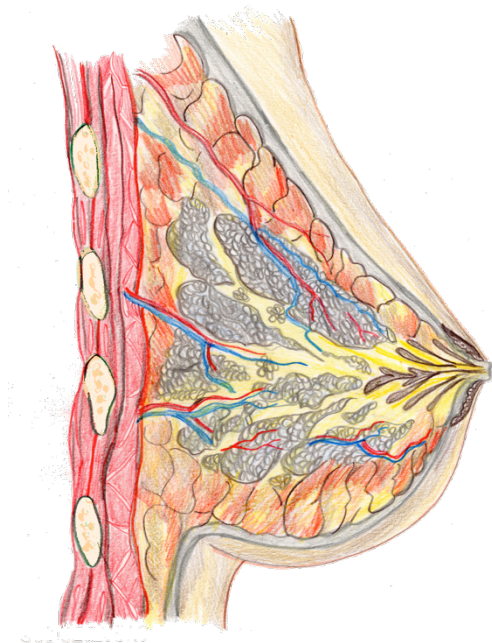
¿ES FRECUENTE QUE DUELA LA MAMA?

El dolor de mamá, conocido como mastalgia, es una molestia muy habitual. Aproximadamente el 70% de las mujeres lo experimentan en algún momento de su vida. Por lo general, se trata de dolores leves que no requieren intervención; de hecho, solo un 15% de los casos necesitan tratamiento.



¿POR QUÉ DUELE LA MAMA?

Existen muchas razones detrás del dolor de mamá. Primero, es importante diferenciar si el dolor proviene realmente de la mama o si se origina en otra zona, como la pared torácica o el músculo pectoral, lo que a veces puede confundirse.



Además, hay que distinguir entre dolores cíclicos y no cíclicos. Los dolores cíclicos están relacionados con cambios hormonales, como los que ocurren durante el ciclo menstrual, y suelen afectar a ambas mamás. Por otro lado, los dolores no cíclicos, que pueden ser constantes o intermitentes, tienden a concentrarse en una sola mamá. Estos pueden deberse a causas como quistes, mastitis (inflamación del tejido mamario) o el estiramiento de ligamentos, especialmente en mamás más voluminosas.

Otros factores que pueden provocar mastalgia incluyen el uso de anticonceptivos u otros tratamientos hormonales, así como ciertos medicamentos, como algunos antidepresivos.

Existen muchas razones detrás del dolor de mamá. Primero, es importante diferenciar si el dolor proviene realmente de la mama o si se origina en otra zona, como la pared torácica o el músculo pectoral, lo que a veces puede confundirse.

Además, hay que distinguir entre dolores cíclicos y no cíclicos. Los dolores cíclicos están relacionados con cambios hormonales, como los que ocurren durante el ciclo menstrual, y suelen afectar a ambas mamás. Por otro lado, los dolores no cíclicos, que pueden ser constantes o intermitentes, tienden a



concentrarse en una sola mamá. Estos pueden deberse a causas como quistes, mastitis (inflamación del tejido mamario) o el estiramiento de ligamentos, especialmente en mamas más voluminosas.

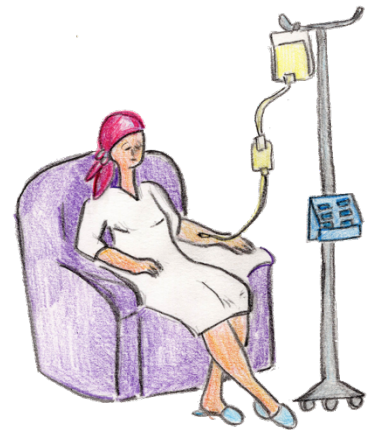
Otros factores que pueden provocar mastalgia incluyen el uso de anticonceptivos u otros tratamientos hormonales, así como ciertos medicamentos, como algunos antidepresivos.

¿QUÉ ES LA MASTOPATÍA FIBROQUÍSTICA?

La mastopatía fibroquística es un término que se usaba para describir mamas densas, con nodularidad y dolor, generalmente cíclico. Sin embargo, no se considera una enfermedad como tal, sino una característica de algunas mamas. Por esta razón, este término cada vez se utiliza menos entre los especialistas.

¿ESTÁ RELACIONADO CON EL CÁNCER?

Una de las mayores preocupaciones de los pacientes es si el dolor de mamá podría ser señal de cáncer. Sin embargo, el dolor es un síntoma muy poco frecuente de los cánceres de mama. Las mujeres con dolor tienen una probabilidad similar de tener cáncer de mama que las mujeres que no tienen dolor.



¿HAY QUE HACER ALGUNA PRUEBA?



Si durante la exploración se detecta algo sospechoso, como una masa, cambios en la piel, secreción sanguinolenta por el pezón, retracción del pezón o ganglios en la axila, será necesario realizar pruebas para descartar problemas graves. Sin embargo, si el examen físico es normal, el riesgo de cáncer no aumenta por el simple hecho de tener dolor, por lo que no siempre es imprescindible una prueba de imagen.

Aun así, muchos ginecólogos recomiendan estudios como mamografías o ecografías para tranquilizar a las pacientes, especialmente si la preocupación es el principal motivo de la consulta.

¿HAY ALGÚN TRATAMIENTO?

Para la mayoría de los casos, analgésicos comunes como el ibuprofeno o el paracetamol son suficientes para aliviar el dolor. En casos de dolor intenso o que no responda a los fármacos habituales, existen tratamientos más específicos.

También se han probado opciones alternativas con buenos resultados en algunas mujeres, como el aceite de onagra, reducir el consumo de cafeína, mejorar la alimentación, tomar infusiones de manzanilla o usar Agnus Castus (una planta medicinal). Además, cambiar a un sujetador más adecuado, con mejor soporte, puede mejorar significativamente el dolor en ciertos casos.

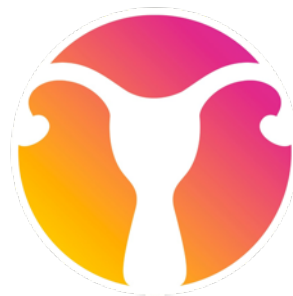


CONCLUSIÓN

El dolor de mamá es un síntoma frecuente que muchas mujeres experimentan, y aunque puede afectar su calidad de vida, lo importante es saber que no aumenta el riesgo de cáncer. Consulta las opciones de tratamiento con tu médico para encontrar la más adecuada en cada caso.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com