



QUISTES Y FIBROADENOMAS (ÁREA MUJER)

Los quistes y fibroadenomas son bultos benignos, (no cancerosos), muy comunes en las mamas, que pueden aparecer a cualquier edad, pero son más frecuentes en mujeres jóvenes o cercanas a la menopausia. Este texto te ayudará a entender qué son, por qué se forman y cómo se manejan.

QUISTES SIMPLES

Los quistes simples son pequeñas bolsas llenas de líquido que se forman dentro de la mama. Pueden sentirse como un bulto blando o firme, y a veces causan dolor, especialmente antes de tu periodo menstrual.



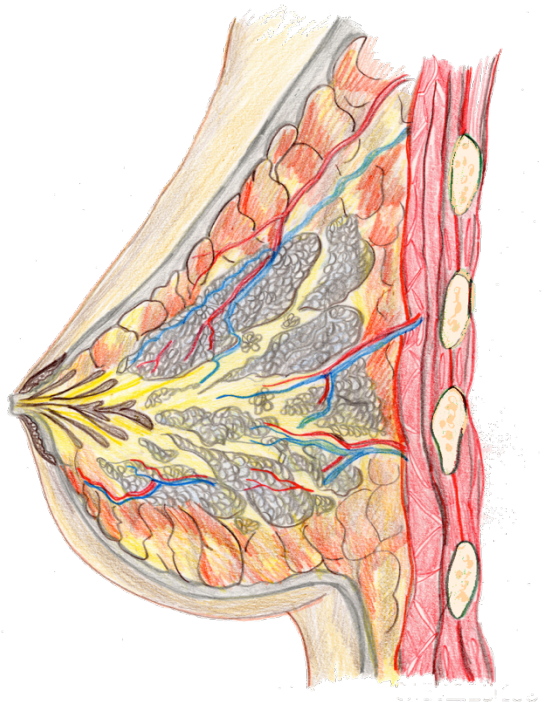
Son más comunes entre los 35 y 50 años y están relacionados con cambios hormonales, como los que ocurren durante el ciclo menstrual, el embarazo o al tomar tratamientos con hormonas (por ejemplo, anticonceptivos). Para diagnosticarlos, suele hacerse una ecografía, que muestra si el bulto es líquido (quiste) o sólido.

Los quistes no aumentan el riesgo de cáncer de mama. Si no te molestan, no necesitan tratamiento, pero si duelen, tu médico puede drenar el líquido con una aguja fina para aliviar el dolor. Sin embargo, si notas un bulto que crece rápido, se vuelve duro o se acompaña de otros síntomas como secreción sanguinolenta por el pezón, consulta a tu médico.

FIBROADENOMAS

El fibroadenoma es el tumor benigno más frecuente en la mama, representando la mitad de todas las biopsias mamarias. En el 20% de los casos aparecen como fibroadenomas múltiples.

Los fibroadenomas son tumores benignos sólidos, formados por tejido glandular y fibroso, y son muy frecuentes en mujeres jóvenes, entre los 20 y 30 años, aunque pueden aparecer a cualquier edad. Se palpan como un bulto firme, liso y móvil, como una canica que puedes mover fácilmente con los dedos, y generalmente no duelen, aunque algunas mujeres pueden notar sensibilidad.





Están influenciados por hormonas, por lo que pueden crecer durante el embarazo, con tratamientos hormonales (como anticonceptivos o terapia hormonal sustitutiva) o antes del periodo, y tienden a reducirse o desaparecer después de la menopausia, cuando los niveles de estrógeno disminuyen. Los fibroadenomas NO incrementan el riesgo de cáncer de mama, aunque se suelen vigilar con ecografía o mamografía cada 6-12 meses sin necesidad de cirugía.

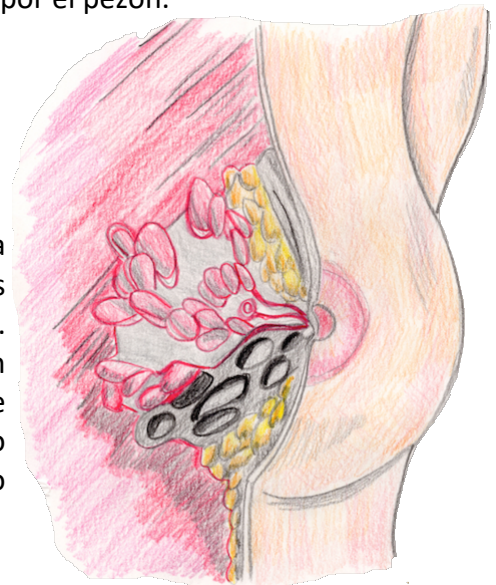
Para confirmar el diagnóstico, el médico puede recomendar una ecografía y, en algunos casos, una biopsia con aguja fina para analizar una muestra del bulto y asegurarse de que es benigno. Si el fibroadenoma crece mucho (más de 3-5 cm), causa dolor o te genera ansiedad, se puede extirpar con cirugía, aunque esto dejará una pequeña cicatriz y, en ocasiones, un “hueco” en la mama con su consiguiente impacto estético.

También existen opciones menos invasivas, como la crioablación (congelación del bulto) o la ablación por ultrasonido, que destruyen el fibroadenoma sin cirugía, pero estas técnicas no están disponibles en todos los centros y requieren un diagnóstico confirmado por biopsia.

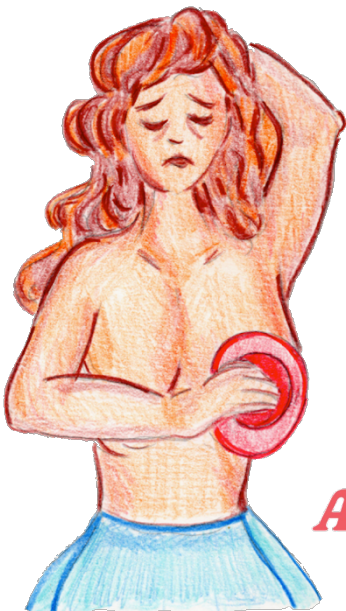
Encontrar un bulto puede generar preocupación, y es normal sentir ansiedad; hablar con tu médico o puede ayudarte a manejarlo. Consulta a tu médico si notas un bulto que crece rápido, se vuelve duro o fijo (no se mueve), o si aparece secreción sanguinolenta por el pezón.

MASTOPATÍA FIBROQUÍSTICA

La mastopatía fibroquística es un término que se usa para describir cambios normales en las mamas que muchas mujeres notan a lo largo de su vida, especialmente entre los 30 y 50 años. Significa que tus mamas pueden palpase más densas, con bultitos o áreas más duras, y a veces duelen, sobre todo antes de tu periodo. Esto ocurre porque las hormonas hacen que el tejido de las mamas cambie cada mes, formando pequeños quistes o zonas más fibrosas.



No es una enfermedad ni aumenta el riesgo de cáncer, sino una reacción normal de tus mamas a los cambios hormonales. Si el dolor es fuerte, usar un sostén cómodo o tomar analgésicos suaves puede ayudarte. Habla con tu médico si el dolor no mejora o si notas algo que te preocupe.



DOLOR DE MAMA

El dolor en la mama o mastalgia lo trataremos en un capítulo aparte. Las pacientes con dolor de mama en la que no se palpa un bulto o algún otro signo o síntoma, tienen un riesgo de tener cáncer de mama similar al que tiene una mujer sin dolor.



CONCLUSIÓN

Los quistes, fibroadenomas y la mastopatía fibroquística son condiciones benignas de las que no tienes que preocuparte, ya que no aumentan el riesgo de cáncer. Con un diagnóstico adecuado y un seguimiento regular, puedes estar tranquila. Si tienes dudas o notas cambios en tus mamas, no dudes en consultar a tu médico.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com