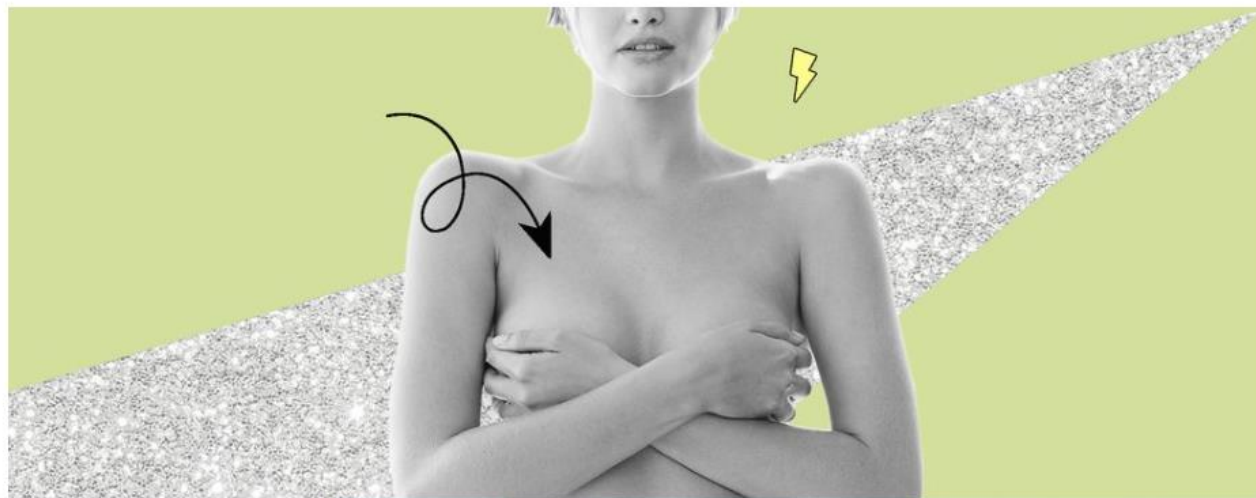


Dolor en los pechos: ¿cuándo deja de ser normal?

Las glándulas mamarias están firmemente ligadas al dolor menstrual, aunque también existe el dolor de causa no hormonal. Te contamos las diferencias.



por AMELIA LARRAÑAGA ⚡ 27/02/2022





El dolor en el pecho es **uno de los motivos de consulta más frecuentes** en la especialidad de ginecología. "Las mujeres vienen asustadas, lo vemos todos los días en la consulta", revela Marta Sánchez Dehesa, jefa de Ginecología y Obstetricia de HM IMI Toledo. a grandes rasgos, podríamos categorizar el dolor en dos grandes grupos: el de procedencia hormonal y el no hormonal.



DOLOR HORMONAL



Suele ser cíclico, se produce antes de la menstruación. "El aumento de la progesterona puede producir mayor cantidad de líquido, **la glándula mamaria se inflama y congestiona**, y esto es lo que genera el dolor a través de sus terminaciones nerviosas. Ocurre **con mas frecuencia en mujeres más jóvenes**; empieza unos días antes de la regla, aparece en las dos mamas siempre y se incrementa al llegar la regla, pero es entonces cuando empieza a disminuir. **En las mamas fibroquísticas**, por ejemplo, que no es más que tejido mamario, siempre hay más dolor. Su tipo más frecuente es la mastalgia o mastodinia, y es más frecuente antes de la menopausia", detalla la doctora Sánchez-Dehesa.





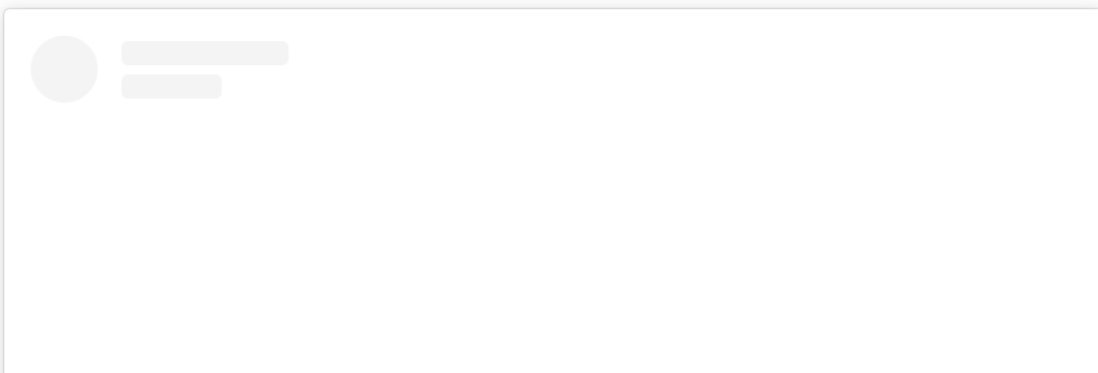
frecuente antes de la menopausia , detana la doctora Sanchez-Denesa.



DOLOR NO HORMONAL



Con este dolor hay que estar más pendientes, porque **los quistes de mama también pueden doler**, sin embargo, hay diferencias con el otro dolor, el, digamos, "normal". Cuando molesta una zona localizada de una sola la mama, o las dos pero en zonas diferentes, puede deberse a varias causas: la más frecuente son los quistes de mama: **una especie de bolitas de agua** que se desarrollan en el tejido mamario, tiran de él y producen dolor hasta que baja la regla o con los cambios hormonales. Otra razón es que las mamas sean muy grandes y **tiren de los tejidos de soporte**.





PARA ALIVIAR EL DOLOR



Lo habitual es utilizar **fármacos antiinflamatorios**, pero hay algunos gestos que pueden minimizar su aparición e intensidad, como por ejemplo:

- ♦ **Tratamientos hormonales** prescritos por tu ginecólogo previa consulta.
- ♦ Utilizar un **sujetador firme** y de buena calidad.
- ♦ Una **alimentación equilibrada** en la que se prescinda del exceso de cafeína, de grasas y de azúcares.
- ♦ Tomar **aceite de onagra**.
- ♦ Aplicar a diario **cremas a base de progesterona** para mantener unos niveles estables de esta hormona y no provocar picos.
- ♦ En el caso de quistes infectados, habría que recurrir a la **cirugía**.

"En las mamas fibroquísticas siempre hay más dolor"