

# Dolor de seno

## Información para las mujeres que han consultado al doctor sobre el dolor de seno

# dolor

El dolor de seno es algo muy común. Afecta a la mayoría de las mujeres durante algún período de sus vidas.

El grado de dolor, dónde y cómo se siente, es diferente para cada mujer. Puede ser agudo, punzante, sordo, pulsante, o persistente. Puede sentirse en parte del seno o en su totalidad, en un seno o en los dos. También puede afectar el área del sobaco.

Muchas mujeres, apenas notan el dolor. Otras, sienten tanto dolor que les afecta la vida cotidiana. Normalmente la condición desaparece con el tiempo.

El nombre médico para el dolor de seno es mastalgia

Existen muchas causas para el dolor de seno.

## dolor del seno Hormonal

(llamado también mastalgia cíclica)

Las mujeres que tienen períodos o están siguiendo un curso de terapia de reposición hormonal (Hormone Replacement Therapy - HRT), muchas veces sufren dolor de seno. Esto ocurre cuando el tejido de los senos reacciona a las hormonas.

El dolor hormonal de seno más común se debe a un aumento del nivel de estrógeno antes del período. Esto causa que los conductos y las glándulas mamarias se hinchen y atrapen

líquido en el seno. Muchas mujeres sufren dolor más o menos intenso al acercarse al período y muchas veces durante el mismo.

Algunas mujeres sufren regularmente de dolor de seno durante otras etapas del ciclo menstrual.

Las hormonas que causan el dolor de seno, cíclicamente pueden también causar hinchazón o bultos. También pueden afectar las dimensiones, forma y sensibilidad de los quistes y fibroadenomas.

El dolor hormonal de seno generalmente desaparece cuando se termina el período, pero puede que continúe si se está tomando un curso de HRT.

El dolor hormonal de seno es normal y generalmente no es muy intenso. El dolor que dure más de una semana alrededor del tiempo del período, y el dolor que no permita a la mujer llevar a cabo sus actividades cotidianas, se considera que no es normal.

## Otros dolores en el seno

Otras razones comunes del dolor en uno o ambos senos son:

- **Uso de un sostén que no es de la medida adecuada o que no soporta suficientemente**
- **Estrés**
- **Consumo de mucha cafeína (por ejemplo, café, té, cola,**

**chocolate y bebidas energéticas como la Guarana)**

- **Poner peso (esto puede causar que los senos aumenten de peso)**
- **Lesión en el seno (esto incluye cicatrices quirúrgicas)**
- **Tomar ciertos medicamentos, especialmente la píldora anticonceptiva y medicamentos que reducen el colesterol**
- **Quistes de seno y fibroadenomas**
- **Actividades físicas que ejercitan al máximo los músculos del pecho y de los hombros (por ejemplo levantar pesos pesados)**
- **Condiciones que afectan la pared pectoral, costillas y músculos que se encuentran detrás de los senos**

## El dolor de seno y el cáncer

Para muchas mujeres, la mayor preocupación sobre el dolor de seno es que pueda ser una señal de cáncer.

El dolor de seno pocas veces está asociado con el cáncer.

Su médico no ha encontrado señales de cáncer en sus senos.

# Diagnóstico del dolor de seno

Para tratar de encontrar la causa del dolor de seno, su médico tendrá que considerar:

- Si existe alguna causa obvia del dolor (por ejemplo alguna cicatriz o lesión)
- El historial del dolor
- Dónde, cuándo y cómo siente usted el dolor
- Los resultados de cualquier examen físico y pruebas de ultrasonido, mamografías y otros análisis que se necesitaron
- Si usted continúa teniendo períodos y si está tomando HRT

Algunas veces, incluso con toda esta información, continuaré siendo imposible poder decir cuál es la causa del dolor. Esto no quiere decir que el dolor no sea real.

# Manejo del dolor de seno

Cada persona maneja el impacto del dolor de manera diferente. La lista que se da a continuación contiene algunos consejos que podrán ayudarle a aliviar el dolor o incomodidad en los senos. Muchos de estos consejos no se han probado científicamente, pero algunas mujeres los encuentran efectivos.

**Consejos para reducir el dolor de seno.** Puede que tarden unas semanas en surtir efecto

- Usar un sostén de soporte ajustado a sus medidas
- Reducir el consumo de cafeína (café, té, cola, chocolate y bebidas energéticas)

- Tomar el aceite Evening Primrose Oil (pero no si sufre de epilepsia)
- Tomar vitaminas del grupo B (consulte con el doctor sobre la dosis)
- Dejar completamente o reducir el consumo de tabaco y marijuana

**Consejos para reducir el dolor de seno.** Puede que tengan efecto inmediatamente, pero no evitan que vuelva el dolor:

- Aplicación de gelatinas y cremas antiinflamatorias en el área dolorida (pida consejo al doctor o al farmacéutico)
- Uso de una compresa caliente en el seno o tomar un baño o ducha caliente
- Uso de una compresa fría en el seno

Es importante hablar con el doctor si regularmente toma medicinas para aliviar el dolor.

Si está tomando medicamentos recetados, también es aconsejable discutir con su doctor la posibilidad de que alguno de estos medicamentos sea la causa del dolor.

## ¿Qué pasa ahora?

El dolor de seno no aumenta la posibilidad de desarrollar cáncer de seno. Usted debe seguir las recomendaciones para el examen de cáncer de seno para las mujeres de su edad e historial familiar.

Todas las mujeres deben estar alertas a cualquier cambio en los senos que no sean normales para ellas. Si usted nota cualquier cambio en el seno que no corresponda a sus cambios hormonales normales, pídale a su doctor de cabecera que se lo examine.

# sentimientos

A muchas mujeres, les perturba el dolor de seno. Puede llenarlas de sentimientos y preocupaciones. Es comprensible que se tenga miedo al cáncer y también es común encontrar que los análisis son estresantes e invasores.

En la mayoría de los casos, las mujeres se sienten aliviadas al saber que el dolor de seno es una condición normal que no causa daño ni es peligroso. Sin embargo, algunas mujeres continúan preocupadas y sienten frustración. Es natural sentirse así, especialmente si los doctores no pueden encontrar la razón del dolor de seno o no pueden sugerir la manera de aliviarlo. Muchas veces, las mujeres continúan preocupadas pensando en la posibilidad de que se les desarrolle cáncer.

Algunas mujeres encuentran que el dolor de seno afecta cómo se sienten consigo mismas, su sexualidad y sus relaciones y el rendimiento laboral. Es difícil vivir sufriendo dolor de cualquier tipo. Vivir con dolor de seno puede ser especialmente duro porque las personas no siempre se sienten cómodas al hablar abiertamente sobre los senos.

Si el dolor de seno le ha afectado negativamente la vida o si usted continúa preocupada, le puede ser de ayuda compartir sus sentimientos con miembros de la familia y amigos que le puedan prestar apoyo.

Además, puede pedir información y consejo a su médico de cabecera o a una Enfermera de Salud de la Mujer (Women's Health Nurse) en el centro comunitario de salud de su localidad. También puede hablar con un especialista o Enfermera de Atención de Seno (Breast Care Nurse) de una Clínica de Seno (Breast Clinic), si cree que esto le ayudará a disipar su preocupación. También puede ayudar hablar con un consejero.