

Comprender el dolor mamario

El dolor mamario es muy frecuente. Por sí solo, no suele ser un signo de un problema más grave como el cáncer. El dolor o la sensibilidad que aparecen y desaparecen con el tiempo son normales.

Conozca su cuerpo y lo que le parece normal.

¿Qué causa el dolor mamario?

Los cambios normales en su cuerpo pueden afectar a cómo se sienten sus mamas. Muchos de estos cambios están causados por las hormonas.

- **Antes o durante los períodos menstruales**, sus mamas pueden sentirse doloridos, hinchados o sensibles debido al exceso de líquido en ellos.
- **Durante el embarazo y la lactancia**, sus mamas pueden sentirse doloridos ya que las glándulas que producen la leche aumentan en número y se hacen más grandes. El dolor durante la lactancia también puede ser síntoma de una infección mamaria llamada mastitis, que puede producirse cuando se obstruye un conducto de la leche.
- **A medida que se acerca a la menopausia**, sus niveles hormonales cambian. Esto puede hacer que sienta las mamas sensibles, incluso cuando no tenga el período. Los quistes mamaros también son más frecuentes en los años anteriores a la menopausia, y a veces pueden causar dolor o sensibilidad.
- **Después de la menopausia**, puede tener dolor si está tomando terapia hormonal sustitutiva, pastillas para la tensión arterial o algunos otros medicamentos.

El dolor mamario a cualquier edad puede no estar relacionado con medicamentos o hormonas. La fibromialgia, el dolor musculoesquelético y el dolor nervioso pueden afectar a la zona de las mamas. El dolor también puede deberse a una lesión, una infección, una biopsia o una intervención quirúrgica.

Otras causas comunes de dolor en las mamas son beber demasiada cafeína, hacer más ejercicio del habitual, fumar cigarrillos o llevar un sujetador que no le quede bien.

¿El dolor mamario aumenta mi riesgo de cáncer?

Aunque es natural que le preocupe que cualquier dolor sea señal de algo grave, la mayoría de las afecciones que causan dolor de mamas no afectan a su riesgo de padecer cáncer de mama.

¿Cuándo debo acudir al médico?

Hable con su médico si le preocupan los dolores mamaros. Es especialmente importante que acuda a su médico cuando sienta que su dolor:

- Está en un solo punto
- Dura seis semanas o más
- No va y viene
- No cambia al presionar sobre él

Su médico puede hacerle un examen y pedirle pruebas para encontrar la causa del dolor.

También debe acudir al médico si cree que puede tener una infección mamaria. Aunque las infecciones son más frecuentes durante la lactancia, pueden ocurrirle a cualquiera.

Los síntomas de una infección en los senos incluyen:

- Mamas rojas, sensibles, hinchados o calientes
- Zonas sensibles o inflamadas en la axila
- Fiebre de 38°C (100,4°F) o superior

Es posible que su médico tenga que drenar el conducto obstruido o recetarle un antibiótico para tratar la infección mamaria.