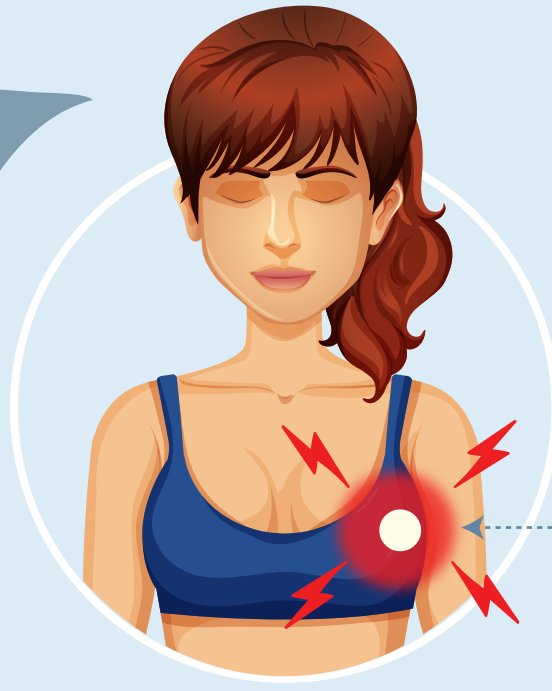


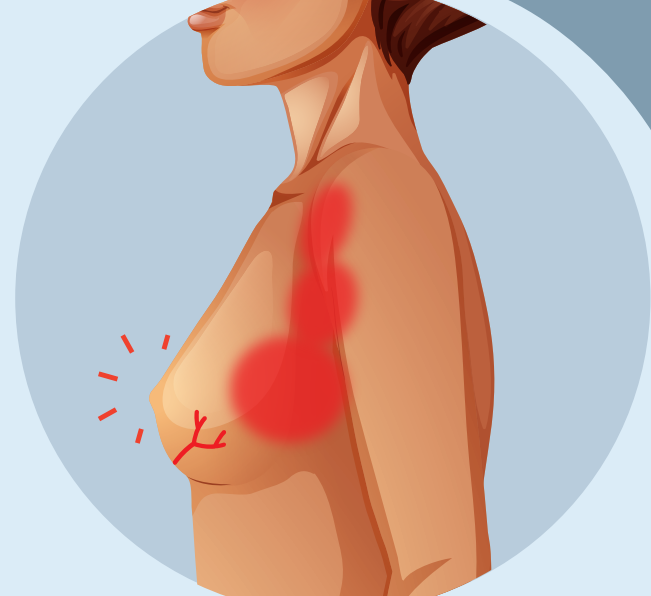
DOLOR MAMARIO

¿Qué es?



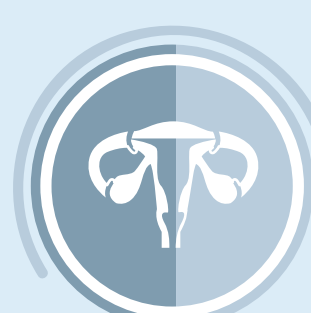
Dolor o molestia que se presenta en uno o ambos senos

SÍNTOMAS



- Dolor moderado o severo en los senos y que puede expandirse a las axilas, los omóplatos y los brazos
- Sensibilidad mamaria
- Edema e hinchazón en las mamas
- Sensación de tensión mamaria y nodularidad

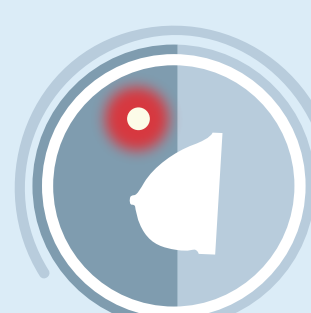
TIPOS



Dolor de mamas relacionado con el ciclo menstrual (**mastodinia**)

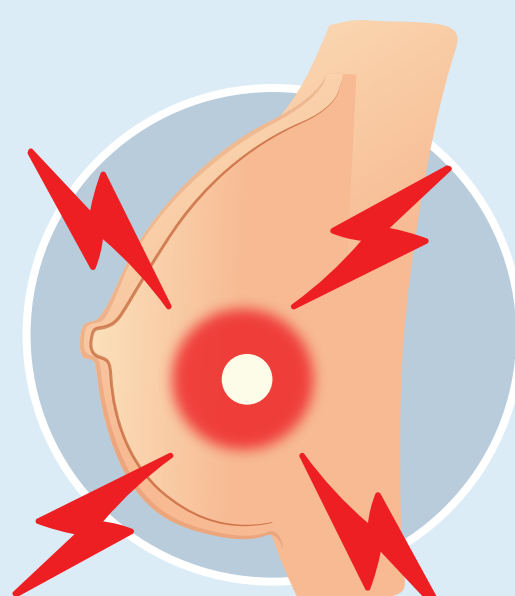


Dolor de mamas no relacionado con el ciclo menstrual (**mastalgia**)



Dolor de mamas extramamario (el origen del dolor está fuera de la mama)

CAUSAS



Cambios hormonales:
Pubertad
Síndrome premenstrual
Menstruación
Embarazo
Menopausia



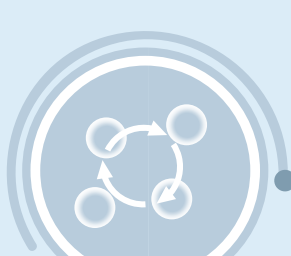
Lesión torácica

Lactancia:
Subida de la leche
Mastitis



Alcoholismo con daño hepático

Desequilibrios hormonales



Ginecomastia

Mamas fibroquísticas y nodulares



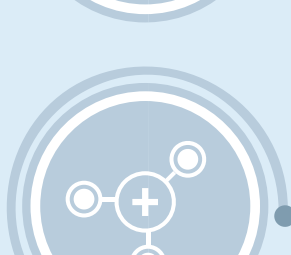
Herpes zóster

Alteraciones del metabolismo lipídico



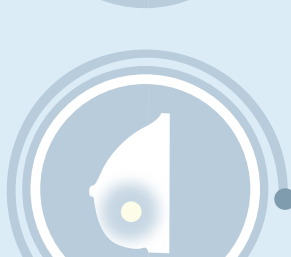
Perfil psicológico inestable

Aumento de los ácidos grasos saturados (palmítico/esteárico)



Consumo de medicamentos:
Digitálicos
Antihipertensivos
Diuréticos
Esteroides anabólicos
Antipsicóticos
Anticonceptivos

Mastitis no asociada con la lactancia



PREVENCIÓN



- Sujetador de soporte firme
- Cambios en la alimentación:
 - Una dieta baja en grasas animales, sal y alimentos que favorezcan la retención de líquidos
 - Reducir el consumo de chocolate, café, té y otras bebidas estimulantes
- Abandono del tabaco y el alcohol
- Ejercicios de relajación
- Actividad física

TRATAMIENTO



- Uso de compresas calientes y/o frías
- Aplicación local mediante suave masaje de una emulsión rica en ácidos grasos esenciales y activos calmantes



- Suplementos de vitamina E, B1 y B6
- Fitoterapia:
 - Aceite de onagra
 - Extracto de Sauzgatillo (*Vitex agnus castus*)



- Analgésicos
- Antiinflamatorios
- Tratamientos hormonales:
 - Tamoxifeno
 - Danazol
 - Raloxifeno (SERM)
 - Reducción de la dosis de estrógeno
 - Progesterona local, oral o transdérmica