

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 31, 2024

Dolor mamario

El dolor en los senos puede ser angustiante, pero no suele ser una señal de que algo anda muy mal. A menudo, no hay una causa obvia. Sin embargo, existen tratamientos que pueden ayudar.

Puede utilizar este prospecto, hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los adecuados para usted.

Qué sucede?

El dolor en los senos también se llama **mastalgia**.

La mayoría de los dolores de mama se dividen en dos categorías generales.

- **El dolor cíclico en los senos** sigue un patrón habitual y está relacionado con la menstruación. Este es el tipo más común de dolor en los senos entre las mujeres que no han pasado por la menopausia.
- El **dolor no cíclico en los senos** no está relacionado con los períodos. Su seno (o senos) se siente doloroso algunas veces, o incluso constantemente. Por lo general, no parece haber una causa. Pero a veces, el dolor no cíclico en las mamas es causado por cosas como una infección o un quiste (un saco lleno de líquido en la mama). Si este es el caso, su médico tratará estos problemas subyacentes, lo que debería mejorar su dolor en los senos. A veces, el dolor en los senos puede ser causado por esguinces musculares en el hombro, el cuello o la espalda. Los efectos secundarios de algunos medicamentos también pueden causar dolor en los senos. El embarazo y los cambios hormonales en la menopausia también pueden provocar dolor en los senos.

A muchas mujeres les preocupa que el dolor en los senos signifique que tienen cáncer de mama. Pero el dolor por sí solo no es un síntoma común del cáncer de mama. Sin embargo, si le preocupa el dolor en los senos o tiene otros síntomas, como un bulto o un área roja o inflamada en el seno, consulte a su médico.

Cuáles son los síntomas?

El dolor cíclico en los senos puede ser sordo, pesado o doloroso. Comienza en las 2 semanas anteriores a la menstruación. El dolor puede empeorar hasta que comience el período y luego mejorar. Es posible que sienta dolor en ambos senos.

Dolor mamario

El dolor no cíclico en los senos puede ser agudo y ardor. Puede ir y venir, o estar ahí todo el tiempo. Es posible que sienta dolor en un solo seno.

Ambos tipos de dolor en los senos pueden ser angustiantes. Y puede afectar cómo te sientes con respecto a tu cuerpo y tus relaciones sexuales.

Consulte a su médico con urgencia si tiene:

- Secreción de los pezones
- Signos de infección, como enrojecimiento, pus o fiebre (temperatura alta)
- La mama (o mamas) dolorida cambia de forma
- Tiene una erupción en el pezón o el pezón se ha hundido en el seno
- La piel de la mama se llena de hoyuelos
- Un nuevo bulto en una de las mamas.

qué tratamientos funcionan?

Si el dolor en los senos no tiene una causa obvia y no te molesta demasiado, es posible que no necesites tratamiento. Pero si está alterando su vida, existen tratamientos que podrían ayudar. Es posible que su médico también quiera revisar cualquier medicamento que esté tomando (incluidos los reemplazos hormonales) y ver si es necesario cambiarlos o reducirlos.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

Es posible que le resulte útil tener un sostén bien ajustado o probar uno con más soporte. Un sostén deportivo para hacer ejercicio puede ayudar.

Algunas mujeres descubren que reducir la cantidad de cafeína o sal en su dieta mejora el dolor en los senos. Algunas mujeres también siguen una dieta alta en fibra y baja en grasas. Pero no hay suficiente investigación para decir con certeza si estas cosas ayudan.

Complementos

No hay mucha investigación buena que analice tomar suplementos para mejorar el dolor en los senos. Pero algunas mujeres dicen que tomar aceite de onagra ayuda. Debe tomarse durante 3-6 meses para ver si tiene algún efecto. Su médico puede sugerirle que tome suplementos de linaza. Sin embargo, no hay suficiente investigación para decir si el aceite de onagra o la linaza ayudan a aliviar el dolor en los senos.

Analgésicos

Los médicos a menudo recomiendan tomar analgésicos de venta libre para el dolor de senos. Estos incluyen paracetamol e ibuprofeno. Muchas mujeres descubren que esto mejora su dolor. Estos medicamentos se pueden tomar en forma de tabletas, o se pueden usar en forma de gel que se puede masajear directamente en el seno dolorido.

Tratamientos hormonales

Si el dolor en los senos es muy intenso, altera su vida y ha durado más de 6 meses, su médico puede sugerirle que tome tratamientos hormonales. Los medicamentos que su médico podría recomendar incluyen tamoxifeno, bromocriptina y danazol.

Estos medicamentos pueden reducir el dolor en los senos. Pero a veces también pueden causar efectos secundarios. Su médico hablará con usted sobre los posibles problemas. El danazol no se usa con mucha frecuencia porque muchas mujeres consideran que sus efectos secundarios son demasiado desagradables. Estos efectos secundarios pueden incluir aumento de peso, voz grave, menstruaciones abundantes y calambres musculares.

Qué me va a pasar?

El dolor en los senos a menudo desaparece por sí solo sin ningún tratamiento. Pero puede volver de nuevo. Muchas mujeres con dolor en los senos relacionado con su período descubren que ya no tienen dolor en los senos después de la menopausia.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

