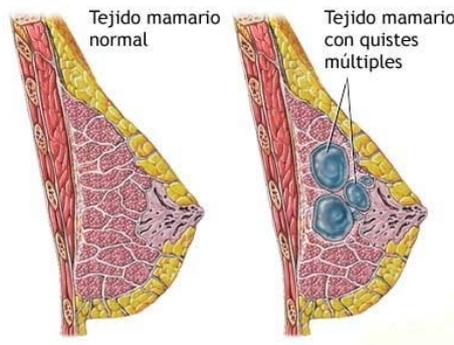


## MAMAS FIBROQUÍSTICAS

Los quistes en los pechos o mamas son protuberancias no cancerosas que se desarrollan en el tejido mamario. Medicamente se conoce como mastopatía fibroquística. Pueden aparecer solamente en un pecho, aunque suele ser más común que aparezcan en los dos.

Afecta especialmente a las mujeres entre los 35 y los 50 años, aunque puede darse desde el momento que la mujer empieza a menstruar hasta que alcanza la menopausia, periodo a partir del cual ya no suele ser habitual.



### Síntomas

Los síntomas pueden fluctuar de leve a severo; se acentúan justo antes de cada período menstrual y desaparecen inmediatamente después del mismo. Los principales síntomas son:

- Consistencia desigual, irregular y densa del tejido mamario, usualmente más marcada en los cuadrantes externos.
- Incomodidad persistente o intermitente en las mamas.
- Sensación de congestión mamaria.
- Dolor sordo, intenso y sensibilidad.

### Causas

Las principales causas que producen quistes en las mamas son:

- Lactancia
- Problemas hormonales (exceso de estrógenos). Un exceso de hormonas favorecen una mayor producción de células en la zona de las mamas. Este exceso celular conlleva una acumulación de las mismas que el organismo no puede eliminar, por lo que se enquistan. El quiste inflama el tejido de la zona que lo rodea dando lugar a la formación de un tejido fibroso característico de estos quistes.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Tratamiento

Cualquier quiste detectado en las mamas requiere una exploración inicial mediante la palpación por parte del especialista para que pueda dictaminar la naturaleza del mismo. De forma adicional, puede solicitar una mamografía y según el resultado de esta, se puede precisar una punción para extraer el contenido de un quiste y analizar su naturaleza.

Si el quiste es benigno, el tratamiento habitual es con analgésicos para disminuir el dolor y con fármacos para controlar el nivel de estrógenos. Si el quiste es muy grande, puede ser necesario aspirarlo para poder reducirlo.

## Hábitos higiénico-alimentarios

1. Reducir la ingesta de grasas e hidratos de carbono refinados: Los tejidos mamarios son muy sensibles a las dietas ricas en grasas (en especial las saturadas y las trans) e hidratos de carbono ya que elevan los niveles de estrógenos. La sobreproducción de estrógeno estimula el tejido mamario causando dolor, formación de quistes en muchas mujeres y mayor riesgo de padecer cáncer de mama y otros cánceres ginecológicos. Por este mismo motivo, debemos reducir nuestro índice de grasa corporal si padecemos de sobrepeso.

2. Incrementar el consumo de fibra de origen vegetal (sobre todo cereales integrales y frutas) es importante para eliminar el exceso de estrógeno. Las verduras crucíferas como el brécol, col, coles de Bruselas y los nabos contienen indol-3-carbinol. Este compuesto reduce la capacidad del estrógeno para adherirse al tejido mamario.

3. Eliminar los productos lácteos.

4. Evitar productos con cafeína como el café, té, bebidas de cola, el chocolate y la cerveza sin alcohol. Estas bebidas contienen metilxantinas que pueden producir una sobreestimulación del tejido mamario en algunas mujeres.

## Complementos alimenticios

**Fem Optim® (Nutrinat Evolution):** Incluye ingredientes que van a ayudar al equilibrio hormonal y a reducir el dolor y la inflamación.

**Aceite de onagra 1.300 mg (Nutrinat Evolution):** El aceite de onagra, rico en ácido omega 6 [gamma-linolénico (GLA)], puede aliviar la sensibilidad de las mamas al disminuir la inflamación de las mismas.

**Vitamina E natural 200 UI (HealthAid):** Ayuda a aliviar el dolor.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.