

# DOLOR MAMARIO

El dolor mamario es bastante frecuente en las pacientes jóvenes que aun presentan sus ciclos menstruales, y menos frecuente en las pacientes en la etapa del climaterio. El dolor puede abarcar solo un seno u ambos, puede ir y venir con respecto al ciclo menstrual y puede durar semanas hasta meses.

Cuáles son las causas del dolor mamario?

Hay muchas causas que pueden originar dolor o molestia a nivel mamario aquí se enlistan algunas cuantas:

- 1) Cambios hormonales durante u antes del ciclo menstrual
- 2) Desequilibrios hormonales que requieran de tratamiento
- 3) Retención de líquidos local originada por la presencia del ciclo menstrual
- 4) Lesión a la glándula mamaria
- 5) Golpe directo a la glándula mamaria
- 6) Embarazo
- 7) Lactancia



- 8) Infección a nivel de la glándula mamaria
- 9) Cáncer de seno, que es el más improbable y poco probable que se presente de esta manera.

Si el dolor es recurrente o dura mas de dos semanas es recomendable que avise a su doctor para que tome cartas en el asunto.

Cómo es que el doctor puede encontrar la causa del dolor mamario?

- a) Por medio del interrogatorio
- b) Por medio de la historia clínica que llenan en su expediente
- c) Por medio de los antecedentes de esta enfermedad en su familia
- d) Ver si hay familiares con diabetes, hipertensión o síndrome metabólico, ya que estas pacientes se relacionan mas con cambios y desequilibrios hormonales.
- e) La exploración mamaria que es la palpación directa por parte del médico de las glándulas mamarias.
- f) Por medio de las imágenes comparativas de sus glándulas mamarias y tratar de ver cambios en las mismas, tanto en tamaño, coloración de la piel, temperatura, ver si hay venas marcadas que no estaban, a esto se le llama red venosa colateral.



- g) Por medio del ultrasonido mamario, que esta indicado en todas las pacientes y es un instrumento muy útil para ver retención de líquidos, quistes, tumoraciones, lesiones etc.
- h) Por medio de la mastografía, que es un estudio de rayos x que es la principal arma para detectar de manera temprana el cáncer mamario y que esta indicado exclusivamente para las pacientes mayores de 40 años y de 35 a 40 para las que tienen antecedente de cáncer mamario. Para pacientes mas jóvenes el estudio carece de utilidad y es solo someter a la glándula mamaria a radiación innecesaria.

Cómo se trata el dolor mamario?

Dependiendo de la causa del dolor mamario será el tratamiento específico, en la mayoría de los casos es muy importante el descartar algún desequilibrio hormonal para tratarlo de manera oportuna y evitar complicaciones a futuro.

# MITOS Y REALIDADES

Mito. "Si tengo dolor mamario tengo cáncer o una enfermedad incurable"

Realidad. Falso el dolor mamario rara vez se traduce en cáncer o en alguna enfermedad que ponga en riesgo la vida.

Mito. "El dolor mamario es parte de mi desde que regle asi que asi voy a seguir toda la vida"

Realidad. Falso si no se investiga la razon del dolor mamario se puede traducir en una complicación importante.

# TIPS DE SALUD

- Tip 1. Utilizar un brasiere adecuado que de un soporte integral al seno.
- Tip 2. Realizar algún tipo de ejercicio, o deporte de alto impacto
- Tip 3. Humectar con la crema de su preferencia ambos senos.
- Tip 4. Lavar la areola y pezones con jabón hipoalergénico .
- Tip 5. Dieta baja en sal alrededor del ciclo menstrual y evitar el café, te, refrescos de cola, chocolates, cacahuates etc.
- Tip 6. La utilización de vitaminas como la E o el complejo B pueden ser de utilidad para algunas pacientes.
- Tip 7. Medicamentos, que aquí dependerá del tratamiento específico que se de a cada paciente, pero pueden ser antiinflamatorios, analgésicos, diuréticos, derivados de la progesterona, o que actúan inhibiendo la bromocriptina .



## BEBE S@NO

Información para los padres sobre intoxicaciones en la edad pediátrica

En la edad pediátrica la exposición a cualquier sustancia tóxica es más frecuentemente que a cualquier edad. Se reportan anualmente 1, 200,000 casos principalmente en menores de 6 años. Afortunadamente pocos casos tienen consecuencias fatales.

En los niños las rutas de exposición al químico son por vía oral, tóxica, contacto ocular, e inhalación.

Los tóxicos más comúnmente usados por los niños son en orden decreciente los cosméticos y productos personales del cabello, productos de limpieza, analgésicos, preparaciones tópicas, preparaciones para el resfriado y la tos y por último los productos farmacéuticos.

La prevención de estos eventos que pueden llegar a ser catastróficos es primordial. A continuación se describen ciertas medidas para evitar las intoxicaciones en esta edad:

- Conservar los tóxicos potenciales fuera de la vista y el alcance del niño
- Nunca remover sustancias de su embase original a contenedores alternativos (botellas de refresco)
- Tirar en forma segura los medicamentos que ya no se usan o no se necesitan.
- No referirse a la medicina como dulce
- Después de usar un producto farmacéutico cerrarlo inmediatamente con seguro anti-niños
- Lea la etiqueta de los productos o medicamentos antes de su uso
- Coloque en gabinetes y cajones bajo llave cualquier producto tóxico
- Nunca deje el alcohol al alcance de su niño
- Enséñele a su hijo a no comer o tomar nada al menos que se lo de un adulto
- No tome medicinas enfrente de su hijo. Los niños tienden a imitar la acciones de los adultos
- Revise su botiquín en busca de medicinas caducadas, y deshágase de ellas con cuidado

- Hay mucho mayor riesgo de intoxicación cuando estás lejos de casa, sobre todo cuando estás de visita.
- Tener a la mano el teléfono de su pediatra o del centro de intoxicaciones en su localidad, de preferencia al lado del teléfono.

. Un tratamiento apropiado y temprano siempre después de la ingestión es una prioridad.

¿Qué debo hacer si mi hijo se expuso a un tóxico en su piel? Los primeros auxilios deben ser estrictos en casa se debe de retirar la ropa inmediatamente e irrigar copiosamente la piel con agua a temperatura ambiente durante 15 minutos.

¿Qué debo hacer si el tóxico entro en contacto con el ojo de mi hijo?

El ojo debe de ser irrigado inmediatamente con agua por 15 a 20 minutos, se debe de aplicar desde la parte interna del ojo con una adecuada apertura, probablemente requiere ayuda para sujetarlo.

¿Qué debo hacer si sospecho que mi hijo inhala un tóxico? Debe de sacar al niño del sitio en donde se expuso a la inhalación del tóxico (gas), y dejarlo que respire aire fresco y libre, y verificar que este respirando por si solo. El siguiente paso es la llamada para pedir ayuda.

¿Debo darle agua o leche a mi hijo en caso de que tome algún medicamento u otro tóxico?

En caso de la ingesta accidental de sustancias para la limpieza o medicamentos no es recomendable hacer que el niño vomite, ya que puede causarse más daño; o darle agua u otro líquido, ya que esto puede acelerar el tránsito intestinal y de esta manera aumentar la absorción del medicamento. Y en el caso de la ingestión de sustancias de limpieza, las cuales pueden perforar el esófago, la ingesta de agua u otro líquido puede causar salida de la sustancia del tracto digestivo al mediastino o cavidad abdominal, creando cuadros que ponen en riesgo la vida del bebé. Es importante que se comunique inmediatamente con su pediatra, para que le indique que hacer o acudir inmediatamente a un departamento de urgencias.

Pediatra Marcia Aguilar Ramos  
Progreso 231 Esq. Agrarismo  
Col. Escandon. Citas 52-733715  
Urgencias 044-5520661657