

# ¿Por qué me duelen los pechos?

---

Publicado el: 07-07-2022

Como casi todas las partes del cuerpo, los pechos (o senos) pueden doler de vez en cuando. No solo a las chicas, sino también a los chicos.

Es posible que te preocupe cómo te estás desarrollando, qué es lo que te causa el dolor de pechos e, incluso, si podrías tener un cáncer de mama.

Si eres una chica, tal vez hayas notado ligeras molestias cuando te lavas los pechos en la ducha. O quizá te hayan dolido cuando te has puesto boca abajo en la cama. A veces, puedes haber tenido la sensación de que los pechos te han engordado de la noche a la mañana.

Sea sordo o agudo, el dolor de pechos puede hacer que te preocupes por tener cáncer de mama. Pero intenta mantener la calma. En los adolescentes, el dolor de pecho muy raramente es un cáncer. Así pues, ¿qué puede provocarte ese dolor y qué deberías hacer?

## A propósito, ¿por qué tengo pechos?

Todos los mamíferos tienen pechos y los humanos no somos una excepción. En las chicas, los pechos, que son las glándulas productoras de leche, empiezan a aumentar de tamaño más o menos cuando se inicia la pubertad. Los pechos están formados por grasa y otro tipo de tejido que rodea y protege los nervios, los vasos sanguíneos y los conductos galactóforos (por donde pasa la leche).

La principal razón biológica para que a las mujeres se les desarrollen los senos es poder alimentar a sus bebés. Algunas dan a sus hijos leche de fórmula mediante un biberón, pero muchas amamantan a sus hijos recién nacidos. De hecho, los médicos recomiendan la lactancia materna, cuando sea posible, como la mejor manera de cubrir las necesidades nutricionales de un bebé.

La edad a la que se empiezan a desarrollar los pechos varía de una chica a otra. En la mayoría de ellas, suele ser en torno a los 10 u 11 años de edad. Pero es normal que el desarrollo de los senos empiece en cualquier momento entre los 8 y 13 años. En general, hacen falta entre 4 y 5 años para que los pechos femeninos alcancen el tamaño propio de la etapa adulta.

## Causas del dolor de pechos

Uno de los momentos más frecuentes en que los pechos pueden doler es cuando se empiezan a desarrollar. Al principio, es posible que notes un bultito parecido a un botón bajo la zona del pezón. El término médico es **botón mamario** y es frecuente tanto en los chicos como en las chicas. El botón mamario puede ser un poco sensible al tacto. Pero no te preocupes: es una parte normal de la pubertad.

En las chicas, también es frecuente que los pechos duelan en torno al inicio del período menstrual. Durante el ciclo menstrual, el cuerpo de una chica fabrica grandes cantidades de las hormonas femeninas estrógeno y progesterona.

Los cambios en las concentraciones hormonales pueden provocar sensaciones que, en su conjunto, reciben el nombre de síndrome premenstrual o SPM. Algunas chicas tienen dolorosos espasmos abdominales, dolores de cabeza, cambios de humor o antojos por ciertos alimentos justo antes de tener la menstruación. Durante este período, es posible que el cuerpo retenga agua, lo que puede provocar una sensación de hinchazón en el abdomen y otras partes del cuerpo. Los anillos y los zapatos pueden apretar.

Al igual que se hinchan los dedos de manos y pies, también se pueden hinchar los pechos. Esta retención de líquidos hace que el tejido mamario se expanda, lo que estira los nervios y provoca dolor o sensibilidad al tacto en los pechos.

Tener los pechos hinchados y sensibles al tacto también puede ser uno de los primeros signos de embarazo. Asegúrate de hablar inmediatamente con tu padre o tu madre o con el médico si podrías estar embarazada.

Asimismo, si alguna vez observas que uno o ambos pechos te segregan líquido, llama al médico de inmediato.

## **¿Qué puedo hacer para aliviar el dolor?**

Casi todos los síntomas del síndrome premenstrual, incluido el dolor de pechos, deberían desaparecer cuando empieza el período menstrual. Los medicamentos para el dolor que se venden sin receta médica, como el paracetamol o el ibuprofeno, te pueden ayudar. Es posible que también te ayude llevar sujetadores deportivos.

Comer de forma saludable, hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente son, de hecho, tus mejores apuestas para aliviar el dolor. Puedes probar a reducir la ingesta de alimentos salados y de alimentos que contengan cafeína, como el café, el té e incluso el chocolate. En su lugar, prueba a tomar refrescos sin cafeína o infusiones. Algunas chicas constatan que seguir una dieta rica en calcio ayuda a reducir los síntomas del síndrome premenstrual.

Si estás cansada, ¡descansa! Acurrúcate en el sofá con un cojín y ve una buena película. A veces, distraerte para no pensar en el dolor es lo mejor que puedes hacer.

## **¿Y si sigo con mis preocupaciones?**

A veces, estos consejos no te ayudarán a encontrarte mejor. Tal vez el dolor sea un poco más fuerte esta vez, quizá te ha durado más de lo normal o tal vez solo quieras que el médico te eche un vistazo. No tienes que quedarte en casa preocupándote: ve al médico.

Háblale de lo que te preocupa. El médico ve continuamente a pacientes por cosas que pueden parecer tontas, pero, si hay algo que te preocupa, no es ninguna tontería. Aunque pueda darte un poco de vergüenza preguntarle por el dolor de pechos o por un bulto, no debes sentir ningún tipo de vergüenza por hablar sobre lo que te preocupa. Las exploraciones mamarias son un procedimiento rápido e indoloro. Y te pueden ayudar a descubrir que el dolor que tienes es algo completamente normal.