



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Dolor en las mamas en mujeres que no han sido diagnosticadas con cáncer de mama

En esta información se explican las causas habituales del dolor en las mamas y las formas de controlarlo. Está dirigido a mujeres que no han sido diagnosticadas con cáncer de mama.

## Información sobre el dolor en las mamas

Más de la mitad de las mujeres tienen dolor en las mamas en algún momento de su vida. El dolor en las mamas puede ser ocasionado por muchos factores, entre ellos:

- **El ciclo menstrual (período mensual).** Algunas personas tienen dolor, hinchazón o molestias la semana previa al comienzo del período.
- **La dieta.** La cafeína (como café, refrescos y chocolate) puede causar molestias en las mamas o empeorarlas.
- **Usar un sostén que no le queda bien.** Esta es una de las causas más comunes del dolor en las mamas. Los sostenes pueden no ajustarse bien si ha aumentado o bajado de peso. Si sus sostenes son viejos, es posible que se hayan estirado o

hayan perdido su soporte.

- **Tener mamas grandes, pesadas o quísticas (con protuberancias).**
- **Ejercicio nuevo o vigoroso.** Algunos ejemplos comunes incluyen correr, ejercicios para la parte superior del cuerpo y levantamiento de pesas.

Tener dolor en las mamas no significa que tiene cáncer de mama. El dolor en las mamas no es un indicio frecuente del cáncer de mama. Sin embargo, es mejor llamar a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- Siente dolor en la parte izquierda del pecho.
- Observa un cambio en el tamaño o la forma de una mama o ambas.
- Tiene piel de naranja (es decir, una textura similar a una naranja) sobre la piel de una mama o ambas.
- Tiene un sarpullido en una mama, en ambas o alrededor del pezón.
- Observa una zona de tejido engrosado o un bulto en una mama o ambas.
- Siente un bulto o hinchazón en una axila o ambas.
- Siente dolor en una de las axilas o mamas, o en ambas, que no se presenta 1 a 2 semanas antes de su período menstrual.

- Tiene secreciones (líquido) que sale de un pezón o ambos.
- Observa un cambio en la apariencia de un pezón o ambos.

## Formas de controlar el dolor en las mamas

El dolor en las mamas puede hacer que se sienta angustiada. También puede hacer que le cueste dormir o realizar sus actividades habituales. Es mejor hablar con su proveedor de cuidados de la salud si siente dolor en las mamas. Le pueden sugerir formas de controlarlo. También puede intentar algunas de las ideas que se encuentran a continuación.

- **Mantenga un diario del dolor.** Esto le ayudará a llevar un registro del dolor para que le pueda contar a su proveedor de cuidados de la salud exactamente cómo se ha estado sintiendo. Esto le ayudará a entender mejor su dolor. Su enfermero hablará con usted sobre esto.
- **Use sostenes hechos a medida de forma profesional.** Esto puede ayudarle a asegurarse de que sus sostenes sean del tamaño correcto y se ajusten completamente a sus mamas.
- **Determine qué parte de la mama le duele.** A veces, el dolor puede estar causado por la varilla del sostén. En lugar de comprar un nuevo sostén puede quitar temporalmente la varilla abriendo la costura y tirando del alambre.
- **Duerma con el sostén puesto.** Esto le puede ayudar a aliviar el dolor ocasionado por el peso de las mamas.

- **Tome medicamentos antiinflamatorios sin receta, como ibuprofen (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>).** Siempre consulte con un proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicamento.
- **Mantenga un peso saludable.** Con frecuencia, las mamas son el primer lugar que las mujeres aumentan o bajan de peso. Mantener un peso saludable es mejor para su salud general y para la salud de las mamas.
- **Haga ejercicio.** El ejercicio aeróbico (ejercicio que hace que su corazón lata rápido, como caminar) le puede ayudar a reducir el dolor, regular el estrés y aumentar el bienestar general. Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- **Pruebe una técnica de relajación.** Por ejemplo, puede probar meditación, yoga, ejercicios de respiración consciente, duchas tibias y estiramiento suave.

## Otros recursos

Memorial Sloan Kettering (MSK) ofrece muchos servicios de apoyo diferentes. Hable con su equipo de atención médica sobre qué servicios son los mejores para usted. Si es necesario, le pueden derivar.

**Tienda en el Evelyn H. Lauder Breast Center**

646-888-5330

La tienda tiene una gran variedad de sostenes y ofrece sostenes realizados por profesionales y a medida.

## **Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer**

646-888-5076

El Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer ayuda a mujeres que hacen frente a desafíos relacionados con la salud sexual. Para obtener más información o para hacer una cita, llame al número que aparece más arriba.

## **Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service)**

646-888-0800

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

El Servicio de Medicina Integral ofrece diversas terapias que complementan (que van junto con) la atención médica tradicional. Algunos de los servicios que se ofrecen son terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Los servicios están disponibles para usted, sus familiares y cuidadores, y para el público en general. Muchos de estos servicios (como citas con médicos de Medicina integral, masajes, acupuntura y sesiones para la mente y el cuerpo y estado físico) están disponibles en el Evelyn H. Lauder Breast Center.

*Exercise to Prevent Breast Cancer* ([www.mskcc.org/cancer-](http://www.mskcc.org/cancer-)

[care/patient-education/exercise-prevent-breast](https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/exercise-prevent-breast))

Este recurso educativo explica cómo el ejercicio puede reducir el riesgo de tener cáncer de mama.

*Alimentación saludable para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/healthy-eating-reduce-your-risk-breast](https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/healthy-eating-reduce-your-risk-breast))

Este recurso educativo explica cómo seguir una dieta saludable para reducir el riesgo de tener cáncer de mama.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](https://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Breast Pain in Women Who Haven't Been Diagnosed With Breast Cancer  
- Last updated on February 25, 2020

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center