



# Cambios normales en los senos

Información para las mujeres a las que el doctor les ha dicho que el cambio en su(s) seno(s) es normal

Los senos cambian mucho durante la vida de la mujer. Algunas razones comunes para estos cambios son:

- Embarazo
- Lactancia
- Cambios hormonales durante el ciclo menstrual
- Ganar o perder peso
- Envejecimiento

Durante alguna etapa de sus vidas, muchas mujeres notan un cambio en los senos que es diferente a los cambios hormonales normales. La mayoría de estos cambios no son cancerosos ni peligrosos, pero es importante que los examine el doctor para estar seguros.

Recientemente usted visitó al doctor para que le diera su opinión médica sobre un cambio en su seno. Toda la información que recopiló el doctor muestra que su seno está libre de enfermedad. El cambio en su seno puede ser inusual para usted, pero no es señal de cáncer ni cualquier otra enfermedad.

## ¿Cómo sabe el doctor que no es cáncer?

Para tener la confianza de que el cambio en su seno no es cáncer ni cualquier otra enfermedad, el doctor habrá tomado en consideración:

- **Su edad y el historial familiar**
- **El historial del cambio en el seno**
- **Los resultados del examen físico y cualquier prueba ultrasónica, mamografías y otros análisis que fueron necesarios**
- **Si usted continúa teniendo períodos y si está tomando HRT.**

## ¿Por qué cambian los senos?

Los senos están formados por los sistemas lácteos, grasa, bultos linfáticos, venas y nervios. No tienen músculos, pero tienen algún tejido fibroso. Los bultos, los tejidos que parecen cordeles o cuerdas gruesas, y las masas densas de tejido, generalmente son naturales y normales.

Generalmente, los cambios en los senos se desarrollan poco a poco. Pero puede que se noten súbitamente.

Los senos reaccionan considerablemente a las hormonas del ciclo menstrual y a las del tratamiento HRT. La cantidad de hormonas llamadas estrógenos aumentan antes del período y causan que se hinchen los conductos y las glándulas mamarias. Esto puede atrapar líquido en los senos y causar hinchazón y bultos.

Las mujeres jóvenes por lo general tienen los senos más densos porque su sistema lactante podría necesitarse para la lactancia de bebés. A veces, este espesor se nota como un bulto o masa de tejido.

A medida que las mujeres van envejeciendo, su sistema lactante se encoge y se reemplaza por grasa. Al llegar a la menopausia, la mayoría de las mujeres tienen los senos completamente blandos. Esto hace que los bultos normales se noten más fácilmente.

En algunos casos, las mujeres notan cambios en los senos según ellas ganen o pierdan peso.

A veces, los senos cambian sin que exista ninguna razón aparente. Su doctor quizás no pueda explicar por qué ha ocurrido este cambio. Si usted se siente frustrada por esto, es muy importante que hable francamente sobre sus sentimientos con el doctor y con otras personas que la puedan animar.

# ¿Qué pasa ahora?

El cambio que ha ocurrido en su seno no aumenta la posibilidad de desarrollar cáncer de seno. Usted debe seguir las recomendaciones para el examen de cáncer de seno para las mujeres de su edad e historial familiar.

Todas las mujeres deben estar alerta a cualquier cambio en los senos que no sea normal para ellas. Si usted nota cualquier cambio en el seno que no corresponda a sus cambios hormonales normales, pídale a su doctor de cabecera que se lo examine.

## sentimientos

A muchas mujeres, les perturba notar cualquier cambio anormal en el seno. Esto puede desarrollar muchos sentimientos y preocupaciones. Es comprensible que se tenga miedo al cáncer y también es común encontrar que los análisis son estresantes e invasores.

En la mayoría de los casos, las mujeres se sienten aliviadas al saber que el cambio en el seno es debido a condiciones normales y que este cambio no causa daño ni es peligroso. Sin embargo, algunas mujeres continúan preocupadas pensando en la posibilidad de que se les desarrolle cáncer. Otras encuentran que el cambio en el seno afecta cómo se sienten consigo mismas, su sexualidad y sus relaciones.

Si los cambios en el seno le han afectado negativamente la vida, le puede ser de ayuda compartir sus sentimientos con miembros de la familia y amigos que le puedan prestar apoyo. Además, puede pedir información y consejo a su médico de cabecera o a una Enfermera de Salud de la Mujer (Women's Health Nurse) en el centro comunitario de salud de su localidad. También puede hablar con un especialista o Enfermera de Atención de Seno (Breast Care Nurse) de una Clínica de Seno (Breast Clinic), si cree que esto le ayudará a disipar su preocupación.

*Esta hoja informativa está escrita para las mujeres que han sido examinadas por un especialista de seno y no pretende ser un sustituto del asesoramiento de un doctor cualificado.*

### USTED Y SU MÉDICO DE CABECERA

**Si recientemente usted ha visitado un especialista en una Clínica de Seno, sería una buena idea que visitara a su médico de cabecera. Así, usted podría comprobar que ha comprendido completamente la información, resultados de las pruebas y diagnóstico que le dio el especialista.**

**Esta visita también sería una buena oportunidad para hablar sobre lo que usted está pensando sobre el cambio en su seno o sobre el diagnóstico.**

**Su médico de cabecera también podrá ayudarle si usted deseara otra opinión sobre el cambio en su seno.**

**Si usted no tiene un médico de cabecera fijo, pida a los amigos, familia o centro comunitario de salud que le sugieran alguno.**

**Es conveniente tener un médico de cabecera al que usted conozca y del que usted se fie.**