

GINECOMASTIA EN EL ADOLESCENTE

El aumento del volumen mamario en los jóvenes se ha vuelto una situación frecuente, afectando a alrededor del 35% de los adolescentes de entre 13 y 14 años.

En preadolescentes y adolescentes varones, el crecimiento de las senos es provocado por los cambios hormonales normales que suceden en la pubertad, es lo que se llama "Ginecomastia puberal fisiológica".

Se trata de una situación bastante frecuente que afecta a aproximadamente un 35% de los adolescentes.

Causas

La causa más frecuente en el adolescente es fisiológica, es decir, no existe una enfermedad que explique el aumento del volumen mamario. En estos casos se produce un desequilibrio entre el efecto estimulador de los estrógenos y el inhibitorio de los andrógenos.

Algunas de las situaciones que pueden favorecer el desarrollo de una ginecomastia y que no tienen nada que ver con las hormonas sexuales son:

- Quimioterapia
- Algunos fármacos
- Toma de anabolizantes
- Consumo de marihuana
- Hipertiroidismo
- Defectos genéticos
- Tumores

Síntomas

La mayoría de los jóvenes con ginecomastia no presentan síntomas asociados, algunos consultan por dolor y otros lo atribuyen a un trauma o golpe.

Diagnóstico

Aparte de la historia clínica y la exploración física, en casos de sospecha de ginecomastia debida a alguna enfermedad es necesaria la determinación de los niveles en sangre de algunas hormonas: prolactina, LH, estradiol, testosterona, β -hCG, DHEA, T4L y TSH (hormonas tiroideas)...

Es importante diferenciar la ginecomastia real de la falsa ginecomastia o adipomastia, presente en personas obesas y que se debe al aumento del depósito de grasa en la piel.

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

Según avanza la pubertad y los valores de andrógenos alcanzan niveles adultos, el ratio andrógenos/estrógenos aumenta y la ginecomastia desaparece en más del 90% en 1-3 años. Se debe realizar un seguimiento cada 6 meses hasta que involucre.

Sin embargo, en algunos jóvenes esta condición se prolonga más allá de los 16 años, causando problemas de adaptabilidad social que a veces llegan a ser muy limitantes. En estos casos, debe considerarse un tratamiento quirúrgico para solucionarlo.

La cirugía consiste en la resección quirúrgica de la glándula mamaria, que puede estar acompañada de liposucción localizada para un mejor efecto cosmético. Como alternativa a la cirugía, se ha intentado la hormonoterapia, pero las tasas de regresión completa no superan el 40% y el efecto es menor aún si es que el aumento de volumen lleva más de un año, ya que la fibrosis asociada hace menos probable la respuesta al tratamiento, asegura.

De este modo, el tratamiento de elección es la cirugía y se indica en los siguientes casos:

- Aumento de volumen que no regresa después de un año.
- Aumento de volumen que no regresa después tratamiento médico.
- Inadaptabilidad social (vergüenza) que limita la vida diaria del adolescente.

Hábitos higiénico-dietéticos

Es importante mantener una dieta sana que incluya frutas y verduras ya que contienen vitaminas, minerales y fibra:

Consumir más vegetales crucíferos (coles de Bruselas, col, bréxas, repollo, brócoli, y coliflor) Estos vegetales incluyen un químico llamado diindolylmetano (DIM) que ayuda a que el organismo elimine el exceso de estrógenos.

Aumentar el consumo de fibra para limpiar el organismo y eliminar las toxinas que causan que se tenga exceso de estrógenos. Los vegetales y la mayoría de las frutas, nueces y legumbres son muy ricos en fibra.

Tratamiento natural

Gericaps/Multi A-Z (HealthAid)

- Las vitaminas A, B, E son imprescindibles para producir testosterona, y no recibir las dosis suficientes de vitaminas puede provocar niveles más bajos de testosterona.

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.

- La Vitamina C, igual que el zinc, reduce los niveles de cortisol favoreciendo la producción de testosterona. Además, la Vitamina C reduce la enzima aromatasa que convierte la testosterona en estrógeno.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)

Los aceites de pescado son ricos en ácidos grasos omega-3 que son beneficiosos para los hombres con ginecomastia, ya que ayudan en la producción de testosterona. Además, estos ácidos grasos ayudan a reducir los niveles de estrógeno, lo cual es una de las razones que explican el crecimiento de la mama masculina.

Aceite de linaza 1.000 mg (HealthAid)

Las semillas de lino también contienen ácidos grasos omega-3 que ayudan a aumentar la testosterona y reducir los niveles de estrógeno. Además, contienen una alta concentración de lignanos que ayudan a equilibrar los efectos del estrógeno. La linaza también ayuda en la eliminación de toxinas del organismo.

Cúrcuma (*Curcuma longa*) Cursol® (Nutrinat Evolution)

La cúrcuma contiene curcumina que aumenta el nivel de testosterona en los hombres. Cuanto mayor sea el número de testosterona, menor será la probabilidad de desarrollar los senos masculinos.

Gluconato de zinc 70 mg (HealthAid)

El zinc aumenta la testosterona natural. Varios estudios han demostrado que la deficiencia de zinc puede conducir a la disminución de los niveles de testosterona. La testosterona baja es una causa importante de la ginecomastia.

Cardo mariano (*Silybum marianum*) Forte (Nutrinat Evolution)

Si el aumento de las mamas se debe a enfermedades del hígado, el cardo mariano es un buen tratamiento, ya que mejora el funcionamiento del hígado.

Abrojo (*Tribulus Terrestris*)

Esta planta en sí mismo no estimula la producción de la hormona testosterona, pero ayuda a aumentar la hormona luteinizante que desencadena la síntesis de andrógenos en el hombre.

Zarzaparrilla (*Smilax aspera*)

La zarzaparrilla es una hierba que posee la capacidad de potenciar la musculatura y aumentar la virilidad de los hombres debido a los esteroides naturales que posee. Por lo tanto, se cree que puede ayudar a eliminar la ginecomastia al fortalecer los músculos del pecho y afirmar la virilidad.

Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

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.



Contiene un flavonoide natural llamado crisina que funciona como un bloqueador de estrógenos.

Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Esta planta presenta un efecto diurético, lo que significa que puede ayudar a eliminar el exceso de agua y toxinas y el exceso de estrógenos del cuerpo. Además, controla la acumulación de grasa en el organismo.

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.