

## 18.4. Ginecomastia puberal

Se llama **ginecomastia** al crecimiento de la mama en el hombre. Puede presentarse en una sola mama o en las dos. Se palpa como una zona firme bajo el pezón, que en ocasiones puede ser dolorosa. En los adolescentes puede ser normal. De hecho, a los 14 años de edad, 6 de cada 10 jóvenes la presentan.

La causa del aumento de mamas son las hormonas propias de la edad y es un signo más de que estás creciendo. La ginecomastia no tiene nada que ver con el cáncer, ni con los pechos de las chicas.

Algunos hombres y niños tienen grasa en sus pechos debido al sobrepeso. No es lo mismo que la ginecomastia.

La ginecomastia suele desaparecer espontáneamente en unos pocos meses o años.

### ¿Qué puedes hacer?

- **No te preocupes.** Espera unos meses, en ocasiones hasta 2 o 3 años; la ginecomastia **desaparece espontáneamente** de forma natural.
- Consulta con otros hombres de tu familia. Seguramente muchos la hayan pasado y puedan explicarle su benignidad.
- No existe un medicamento «milagroso», ni cremas, ni ejercicios para hacer desaparecer la ginecomastia. Es algo que con el tiempo se va solo. No obstante, se puede aliviar el dolor tomando paracetamol o ibuprofeno.
- Eviten:
  - Consumir sustancias hormonales asociadas a algunas prácticas deportivas. Pueden provocar ginecomastia por alterar las hormonas del cuerpo.
  - La marihuana, heroína y anfetaminas también pueden causar ginecomastia.
  - El consumo elevado de alcohol.
  - Hacer ejercicio no sirve de nada ante una verdadera ginecomastia. El ejercicio solo ayuda cuando las mamas aumentan por exceso de peso.

### ¿Cuándo consultar a tu médico/a de familia?

- Si tienes dudas o preguntas sobre el tema.
- Si tomas algún fármaco de forma crónica y piensas que pudiera estar relacionado.
- Si te afecta emocionalmente.
- Si la piel del pecho enrojece, el pezón suelta líquido o aparece fiebre.
- Si la mama se pone dura o firme.
- Si pasados unos pocos años no desaparece de forma espontánea, lo cual es muy raro, puede operarse. Tu médico o médica te indicará si, excepcionalmente, ese es tu caso.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003165.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003165.htm)
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gynecomastia/symptoms-causes/syc-20351793>

