

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 molestar al tacto. 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 puede hacer?

- **No se preocupe.** Espere unos meses, en ocasiones hasta 2 o 3 años; la ginecomastia **desaparece espontáneamente** de forma natural.
- Consulte con otros hombres de su 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 la tirantez tomando paracetamol o ibuprofeno.
- Evite:
 - Consumir vitaminas, proteínas y sobre todo sustancias hormonales en el gimnasio. Son una causa de ginecomastia y pueden alterar las hormonas del cuerpo.
 - La marihuana también puede causar ginecomastia porque lleva una sustancia que altera las hormonas.
 - 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 su médico de familia?

- Si tiene dudas o preguntas sobre el tema.
- Si le 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. Su médico le indicará si, excepcionalmente, ese es su caso.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003165.htm
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/gynecomastia.html>

