

consulta médica



Dolor en los senos

JOSÉ A. DE LA OSA

El dolor mamario, conocido en lenguaje médico como mastalgia, es el motivo de consulta más frecuente en las mujeres jóvenes, indica el profesor Orlando Díaz Mitjás, especialista en Ginecología, Profesor Consultante del Hospital Docente Ramón González Coro en esta capital, y señala que el 85 % de las que acuden a los servicios de Ginecología en la búsqueda de asistencia no precisan de tratamientos.

Refiere mi entrevistado que el dolor mamario de origen premensual (cíclico) representa la causa más común de ese síntoma en mujeres en edad fértil, que se alivia al comenzar la menstruación.

Los factores favorecedores de ese dolor están dados por la ovulación, como expresión de los "picos" que alcanzan los estrógenos (hormonas); por algunos hábitos o actividades como el deporte, el no empleo de sujetador, la ingesta exagerada de té, café, cola, chocolate, que tienden a exacerbar alteraciones fibroquísticas existentes en el seno, y por mamas muy voluminosas.

Cita también entre otras causas el llamado síndrome de Tietze o "enfermedad de las secretarías", muy común hoy día por el uso y abuso de las computadoras, y en mujeres que se desempeñan en otras profesiones, como las peluqueras y las maestras. Y asimismo en los procesos infecciosos como las mastitis agudas de la lactancia, que originan un dolor intenso por la acumulación de pus.

No obstante lo apuntado, la aparición de dolores en los senos debe ser siempre una señal de alerta, que no debemos desatender, y tanto jóvenes como adultas descartar mediante examen médico que el dolor pueda estar dado por procesos tumorales benignos o malignos.

—¿El dolor se manifiesta en uno o en ambos senos? ¿En qué zonas de la mama específicamente?

—En mujeres jóvenes por lo regular el dolor es en ambas mamas (causa cíclica). Cuando es extramamario (óseo o muscular) puede ser en un solo seno. Siempre se afecta más el cuadrante superior externo de la mama, tanto en la mastopatía (afección de las glándulas mamarias) quística como en los tumores benignos o malignos.

—¿Ese dolor es de mayor o menor intensidad?

—Puede ser desde una breve molestia hasta intenso, como sucede en los quistes a tensión o en las mastitis agudas. En el cáncer puede presentarse como punzadas, dolor a la presión, picor, pero por lo regular suele ser un dolor leve e inespecífico y puede verse en el 10-30 %



Profesor Orlando Díaz Mitjás. FOTO CAO

de los casos.

—¿En ocasiones podría estar asociado a inflamación y otros trastornos?

—Sí, sobre todo cuando se trata de un síndrome de tensión mamaria premenstrual, acompañado de congestión pélvica, aumento de volumen y peso por retención de líquidos, nerviosismo, irritabilidad y dolor de cabeza.

—¿Cómo se establece el diagnóstico de certeza?

—La correcta anamnesis (interrogatorio), un buen examen físico y si es necesario apoyarnos en la Ecografía y Mamografía serán suficientes. Como te expresé, un alto porcentaje de estas pacientes no requieren tratamiento.

—¿Hay recomendaciones generales para el tratamiento del dolor en los senos?

—Son innumerables. Te menciono: fomentos fríos, analgésicos, ejercicios físicos sobre todo cuando está motivado por la llamada "enfermedad de las secretarías", empleo de sujetadores sin aros, dietas hiposódicas pobres en grasas, y medicamentos que siempre deben estar prescritos por los facultativos.

—¿Los hombres podrían también presentar en alguna medida dolor en las mamas?

—Sí, pueden padecer de dolor en las mamas, sobre todo en la pubertad, por la misma causa que las mujeres: el estímulo hormonal; y en la adultez por otras enfermedades que hacen crecer las mamas y provocar dolor, como es el caso de la cirrosis hepática. También por la presencia de cáncer en las mamas, sobre todo en los hombres obesos.

—Dejo abierta esta pregunta para alguna consideración final...

—Es vital tener presente que ante la aparición de un dolor en los senos debemos acudir siempre al médico para realizar una correcta exploración física. O mejor aún, solicitar turno en una consulta de Mastología a fin de que los especialistas determinen si se trata de un dolor mamario o extramamario de causa tumoral.

Aun dentro del plan es necesario el ahorro

Robert Torres Barbán

LA HABANA.—Durante el pasado mes el consumo energético en la capital aumentó ligeramente en el horario pico de máxima demanda de las 7:00 p.m.; entre otras causas, por la mayor acumulación de cargas eléctricas, al coincidir un oscurecimiento más temprano con el horario de cocción de los alimentos en el sector residencial, así como por el ascenso de la temperatura media diaria de la ciudad en 0.56 grados Celsius, respecto al 2010.

También influyó de manera sustancial el incremento de la venta liberada de equipos electrodomésticos. Desde el mes de agosto y hasta el cierre de noviembre se vendieron 11 735 equipos en la capital, y el grueso de esa cifra se concentra en el sector residencial.

La directora del Departamento de Uso Racional de Energía en la Empresa Eléctrica de La Habana (EELH), Deysi Vega Cardoza, explicó a **Granma** que actualmente se realiza un estudio piloto en el municipio de La Lisa, con el objetivo de conocer los establecimientos del sector privado de mayor consumo, a los cuales realizan visitas de explicación y asesoría energética.

A pesar de estos incrementos, La Habana

se ciñe al plan de consumo que se ha propuesto, el cual solo incumplió en el mes de abril y se acercó bastante en noviembre. Para mantener el cumplimiento de ese indicador se han desarrollado múltiples acciones tanto en el sector estatal como en el residencial.

Por ejemplo, se chequea el consumo diario de los 955 servicios estatales, a los que se le realizan inspecciones tanto diurnas, como nocturnas. En los centros mayores consumidores de la ciudad se ejecutan supervisiones técnicas con el objetivo de analizar los equipos en funcionamiento. También se han certificado los locales que cumplen con los requisitos para el uso de los equipos de clima los cuales deben estar herméticamente cerrados.

Asimismo se ha establecido el reacomodo de las cargas para desplazar del horario de máxima demanda todas las actividades que sean posibles. Mientras que las violaciones detectadas se analizan rigurosamente en los Consejos Energéticos Municipales, los cuales toman medidas al respecto.

Además, en el sector residencial se realizan barrio-debates, y encuentros con aquellos consumidores mayores de 1 000 kilowatt hora y asesorías en el caso de que el cliente lo acepte.

Nueva carretera favorecerá desarrollo turístico de la cayería norte de Villa Clara

Freddy Pérez Cabrera

SANTA CLARA.—Para el próximo año está previsto el inicio de la construcción de un nuevo vial, que unirá al Aeropuerto Internacional Abel Santamaría con el pedraplén Caibarién Cayo Santa María, obra que dará mayor seguridad a la transportación y acortará el tiempo de traslado de los visitantes.

De acuerdo con lo expresado por el ingeniero Roberto Suárez Flores, director técnico y de contratación de la Empresa Constructora de Obras de Ingeniería en el territorio, la carretera será una vía expedita para el turismo, y estará completamente cercada, reduciendo el tiempo de llegada a los hoteles en más de 40 minutos.

Otra característica de la obra será la disposición de dos carriles, de 3,75 metros

cada uno, además de un paseo pavimentado y una banda de refuerzo a ambos lados, todo lo cual dará mayor confianza a tripulantes y pasajeros, acotó el directivo.

Señaló que el trazado de la vía de 53 kilómetros, de los cuales ya fueron construidos 15, se realizó al sur de los municipios de Caibarién, Remedios y Camajuaní, pasando muy cerca de los poblados de Rojas y Bartolomé, hasta empatar con el trayecto edificado entre el aeropuerto y la carretera que enlaza a Santa Clara con la Villa Blanca.

Para inicios del nuevo año se prevé, de acuerdo con el proyecto aprobado, el inicio del movimiento de tierra en los primeros diez kilómetros y las 25 obras de drenaje que comprende el objetivo, labor que será ejecutada por los hombres del Contingente Leoncio Vidal Caro, expresó el especialista.

el español nuestro



María Luisa García

El verbo **decidir** no tiene en su familia un sustantivo que signifique "persona que toma las decisiones", de modo que, cuando se quiera expresar esa idea, hay que usar la frase. Ni decisores, ni decidores figuran en el diccionario, por lo menos hasta hoy, y creo que por algún tiempo,

pues no aparecen tampoco en los avances de la vigésimo tercera edición del DRAE publicados en internet.

Sin embargo, sí existe el adjetivo **decisorio**, "que tiene virtud para decidir", el cual no debe ser confundido con **decisivo**, "que decide o resuelve", porque aquello "que posee la virtud para..." no siempre se concreta. El adjetivo **decisivo** cuenta con numerosos sinónimos: **concluyente, definitivo, determinante, irreversible, irrevocable, terminante, categórico, indiscutible, perentorio, absoluto, básico, cardinal, central, esencial, fundamental, resolutivo, supremo, crucial, crítico.**