



# CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

## Cambios fibroquísticos en los senos [Fibrocystic Breast Changes]

### Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

Los cambios fibroquísticos en los senos son pequeños bultos que se forman en los senos. Algunas zonas de los senos podrían sentirse más gruesas o densas que otras. Además, los senos podrían estar adoloridos.

Podría advertir bultos en ambos senos alrededor del pezón y en la parte superior y externa de los senos, en especial antes del periodo menstrual. Los bultos podrían aparecer y desaparecer y cambiar de tamaño en cuestión de días.

Los cambios fibroquísticos en los senos son normales y no son cáncer. Por lo general, no se necesita tratamiento. Si tiene un bulto duro y granular, dolor inusual o secreción del pezón, su médico u otro profesional clínico le pedirá que se realice pruebas para detectar si existe un problema más grave. Hable con su médico u otro profesional clínico acerca de la necesidad de hacerse mamografías con regularidad.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Tome un analgésico de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Lea y siga las instrucciones de la etiqueta.
- Use un sostén con buen soporte, como los que se usan para hacer deporte o correr.
- Es posible que quiera limitar la cafeína. Algunas mujeres notan que la reducción del consumo de cafeína disminuye la sensibilidad en los senos.
- Una dieta muy baja en grasa (aproximadamente 15% de la dieta diaria) podría disminuir la sensibilidad en los senos. Hable con su médico u otro profesional clínico sobre si usted debería seguir una dieta muy baja en grasa.

## Cambios fibroquísticos en los senos [Fibrocystic Breast Changes]

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y de su seguridad.** Como participante en su atención médica, usted puede hacer cosas como asistir a todas las visitas programadas, asegurarse de saber los resultados de todos los exámenes y las pruebas de laboratorio que le indiquen como parte de su atención y mantener una lista personal actualizada de los medicamentos que está tomando. Infórmese sobre cómo ponerse en contacto con nosotros entre las visitas y llame a su médico u otro profesional clínico si tiene señales de que está teniendo problemas.

### ¿Cuándo debe llamar a su médico u otro profesional clínico?

Llame a su médico u otro profesional clínico si:

- Tiene fiebre.
- Tiene hinchazón, enrojecimiento o dolor.
- Tiene secreción del pezón que parece pus o sangre.
- Tiene un bulto nuevo y duro en el seno.

### ¿Cómo puede encontrar más información sobre los cambios fibroquísticos en los senos?

- *Entre en:* [members.kp.org](http://members.kp.org). Busque **alteraciones en los senos** y **bultos en los senos** en la **Enciclopedia de la salud**.
- *Busque en:* La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.

*Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente de Healthwise, Incorporated © 2006. Todos los derechos reservados.*