

Los senos

*Anatomía, evolución
y cuidados dermocosméticos*

Los senos son una parte del cuerpo de la mujer sumamente importante, ya que son fuente de alimentación y nutrición para sus hijos durante la lactancia. Además de tener una función alimenticia, los senos tienen también funciones estéticas y sexuales, ya que son uno de los atributos más atractivos del organismo femenino. La autora aborda las características fisiológicas de los senos, su evolución durante las diferentes etapas en la vida de la mujer y los cuidados específicos para mantenerlos sanos y estéticamente atractivos.

La piel del escote es una de las zonas más delicadas y que, por tanto, requiere de mayores cuidados y atenciones. Esto se debe a que los senos no poseen ningún músculo que los sostenga y tampoco están sujetos al tórax, sino que permanecen en suspensión, mantenidos sólo por envoltura cutánea, que va desde el mentón hasta la base del pecho. Conforme pasan los años, sin embargo, este sostén natural tiende a caer por la atracción de la gravedad. Mantenerlo firme y turgente requiere mucha dedicación en dos frentes: ejercicio e hidratación. La adolescencia se considera el momento más adecuado para iniciar el cuidado de los pechos.

M. JOSÉ MUÑOZ SÁNCHEZ

FARMACÉUTICA.



Los senos y las etapas de la vida de la mujer

En el embrión, las glándulas mamarias empiezan a desarrollarse durante la sexta semana. En el feto, la mama se desarrolla en forma de esbozo por la acción de los estrógenos placentarios y de la suprarrenal. En el momento del nacimiento, sólo están formados los conductos principales, permaneciendo las glándulas mamarias sin desarrollarse hasta la pubertad.

Al llegar a la pubertad, la mama crece y se desarrolla paralelamente a los demás cambios propios en esta etapa de la vida. El desarrollo ocurre por efecto de las hormonas estrógenas y progesterona secretadas en el ovario. También tienen influencia en este crecimiento la hormona de crecimiento STH o somatotrofina y la prolactina (secretada en la hipófisis anterior), así como la tiroxina (proveniente de la tiroides). Los cambios en esta etapa se inician, en primer lugar, por el desarrollo del pezón, seguido del desarrollo del tejido glandular, lo que causa un aumento del tamaño del seno y, finalmente, la pigmentación de la areola.

Durante la gestación se producen cambios muy significativos en el pecho de la mujer, ya que se está preparando para la lactancia. Esos cambios se deben a la influencia de estrógenos y progesterona de origen placentario y por factores hipofisarios y tiroideos semejantes a los que actuaban en la pubertad, aunque en menor cantidad. También tiene importancia la hormona lactogénoplacental, cuya acción consiste en estimular el crecimiento de la mama. Los cambios producidos en esta etapa consisten en un considerable aumento en el tamaño de las glándulas mamarias, los vasos sanguíneos se hacen más visibles, la areola se expande y oscurece, se modifica el tamaño de los pezones y los montículos de Montgomery se hacen más evidentes.

El climaterio y menopausia son etapas en las que también se producen cambios importantes en los senos. La producción de hormonas ováricas se reduce o incluso puede llegar a cesar por completo. Como consecuencia de ello se producen gran cantidad de cambios en todo el organismo de la mujer en general y en los senos en particular. Entre estos, los más significativos serían los siguientes:

- Los pezones se vuelven muy sensibles, se agrandan y ruborizan.
- El pecho pierde firmeza y presenta un aspecto caído, ya que los músculos pectorales pierden tono y elasticidad.

Los senos son una parte del cuerpo de la mujer que requiere especialmente una correcta higiene y cuidado. Para conseguir un busto firme, se precisa una serie de cuidados tales como ejercicio físico, una buena hidratación y mantener una dieta equilibrada.

Anatomía de los senos

Biológicamente, la mama es una glándula sudorípara modificada, característica definitoria de los mamíferos, cuya misión primordial es la de producir leche. Cada seno está formado por 15-20 lóbulos separados entre sí por tejido conectivo y adiposo. Los lóbulos se dividen en numerosos lobulillos más pequeños, que terminan en docenas de minúsculos bulbos capaces de producir leche.

La leche producida por los senos es conducida por túbulos y conductos hasta los senos lactíferos, que son dilataciones de éstos, localizados a la altura de la areola, donde se deposita una pequeña cantidad de leche para ser extraída por la succión del niño. De ellos salen unos 15-25 conductos hacia el pezón.

En el centro de cada seno hay una zona circular que recibe el nombre de areola y contiene pequeños corpúsculos denominados tubérculos de Montgomery, que durante la lactancia producen una secreción que lubrica la piel. En el centro de cada areola se halla el pezón, formado por tejido eréctil que facilita la succión. La forma, tamaño y color tanto del pezón como de la areola varían muchísimo entre una mujer y otra.

El seno está irrigado por vasos sanguíneos y linfáticos. El tejido adiposo ocupa los espacios existentes entre los lobulillos y los canales, lo que proporciona una función aislante y amortiguadora. Su cantidad y aspecto es variable de un individuo a otro.

Los senos están sostenidos por los músculos pectorales, a los que están fijados mediante los ligamentos suspensores.

Ejercicio físico

Para evitar la relajación natural del pecho hay que fortalecer los músculos pectorales y dorsales, que ayudan a su sostén con ejercicios específicos. La natación es el deporte idóneo, especialmente los estilos crol y espalda.

Se deben evitar los deportes con saltos (aeróbic, correr, *step*, etc.) si no se lleva una sujeción adecuada.

Dieta

Una buena alimentación siempre ayuda a mantener un cuerpo sano, incluidas la piel y su elasticidad. Además, alimentarse sanamente ayuda a que el cuerpo se desarrolle en la pubertad de manera correcta y, con ello, también el busto.

Los alimentos frescos contienen gran cantidad de vitaminas que contribuyen a una adecuada elasticidad de la piel. A continuación, pasamos a comentar los efectos sobre los senos de los componentes alimenticios.

Minerales

- **Sodio.** La sal en exceso fomenta la retención de líquidos y, por tanto, perjudica a la circulación y el metabolismo, lo que tendrá un efecto directo en la turgencia de los senos.
- **Potasio.** Se puede encontrar en fruta y verduras crudas (o cocidas al vapor) y tiene efectos diuréticos, lo que ayuda a eliminar el exceso de agua, con lo que se mantienen los tejidos elásticos y bien irrigados.
- **Yodo.** Cuando falta yodo, la tiroides da problemas y, por consiguiente, el metabolismo no funciona adecuadamente. La falta de yodo hace que los tejidos adiposos subcutáneos se hinchen y disminuya la temperatura corporal y la irrigación sanguínea.
- **Silicio.** Este mineral ayuda a la elasticidad de la piel y refuerza los músculos.

Vitaminas

- **Vitamina A.** Mantiene la elasticidad, la capacidad de contracción, la regeneración de la piel y su blandura. Si falta la vitamina A, la piel se seca y agrieta. Se encuentra en las zanahorias, diente de león, el perejil, las espinacas, el aceite de hígado de bacalao, la leche entera y la mantequilla de buena calidad.
- **Vitamina E.** Conocida también como «la vitamina de la fecundidad», estimula el equilibrio hormonal, refuerza el tono muscular y las paredes de los vasos sanguíneos. Se encuentra en todos los cereales o las semillas germinadas.
- **Vitamina B.** Al igual que la vitamina A, tiene una importancia vital para la resistencia a infecciones y bienestar de la piel. La encontramos en las verduras frescas, patatas, el perejil, las semillas germinadas, la leche y los agrios.
- **Vitamina C.** Facilita la asimilación del hierro en la sangre y es un fijador del oxígeno. Se encuentra en gran variedad de frutas y verduras de hoja verde, en particular la coliflor, los pimientos verdes dulces y los zumos de naranja y limón.

El sobrepeso durante la adolescencia puede llegar a obstaculizar el crecimiento de la glándula mamaria.

Además, un exceso de grasa también dificulta la lactancia. Un peso excesivo en el cuerpo hace que los senos tiendan a hacerse flácidos, debido a que la piel es más débil en esta zona que en otras partes del cuerpo.

Tampoco son convenientes los cambios bruscos de peso: una repentina pérdida de peso es perjudicial, ya que la grasa se adelgaza sin dar tiempo a la piel de recuperar su elasticidad y tono de manera gradual, lo que ocasiona problemas de flacidez y también de estrías.

Lo ideal para mantener un buen busto es tratar de estar siempre en el peso ideal, mediante un control de la alimentación, sin aumentos o disminuciones súbitas de peso. También es importante la ingesta diaria de dos litros de agua, ya que hidrata la piel y previene la formación de estrías.

Es recomendable
no utilizar el sujetador
a la hora de dormir,
a fin de evitar que
la circulación
se vea afectada



Hidratación

Es muy importante mantener una buena hidratación de los senos para conservar su firmeza y evitar la aparición de estrías. Se deben utilizar jabones neutros que no contengan demasiados agentes tensioactivos para no eliminar en exceso los lípidos de la piel, lo que haría que ésta se reseca y perdiera elasticidad.

Se recomienda aplicar una crema nutritiva desde el pecho hasta el cuello y los hombros, al menos dos veces al día, y preferentemente después del baño. Para una eficaz aplicación de la crema se debe acompañar de un masaje en la zona de los senos y extender éste a la zona que media entre el cuello y el busto, puesto que es allí donde se localizan los músculos que aguantan el pecho.

Los preparados cosméticos para el pecho suelen incluir en su formulación elastina, colágeno, vitamina E y algún componente revitalizante y tonificante, así como compuestos emolientes, como aceite de almendras dulces, germen de trigo y/o derivados de la lanolina.



Baños con agua fría

Es muy beneficioso darse chorros de agua fría en la zona del pecho. El agua fría revitaliza la piel, al contrario que el agua caliente, que favorece la relajación de los tejidos. La alternancia entre duchas calientes y duchas frías favorece la oxigenación de los tejidos de los senos y tonifica la piel.

Uso del sujetador

La importancia del sujetador es enorme para el mantenimiento de la firmeza de los senos; sin embargo, muchas mujeres, cuando se compran ropa interior se dejan influir más por la estética que por el confort. El diseño, talla y material del sujetador deben seleccionarse cuidadosamente: gustar es agradable, pero también debe ser saludable.

Se deben usar sujetadores que vayan acorde al volumen del pecho. No debe apretar demasiado, pero debe de aportar un buen soporte. El pecho no debe andar suelto dentro del sujetador, pero tampoco debe estar oprimido. También es recomendable cuidar que el material del sujetador sea algodón o algún otro tejido que permita transpirar, lo que evita que se dañe la piel.

Otra consideración respecto al diseño del sujetador es que, a ser posible, se intenten elegir modelos en los que los tirantes estén centrados a la altura del pezón, ya que es la zona donde se concentra más el peso y, por tanto, donde se requiere una mayor sujeción. También se deben evitar los modelos con costuras o encajes rozando el pezón, ya que ésta es la zona más sensible del pecho.

Es recomendable no utilizar el sujetador a la hora de dormir, a fin de evitar que la circulación se vea afectada.

Cuando se hace ejercicio es cuando se precisa una sujeción más firme para evitar forzar los ligamentos que sostienen al pecho. Son especialmente recomendados los sujetadores de algodón y de tirantes anchos, y están totalmente contraindicados los sujetadores con aros por el riesgo de rozaduras o posibles heridas por caídas.

Otra situación en la que se debe prestar especial atención en la selección del sujetador es durante el embarazo y la lactancia, ya que el pecho durante esta etapa aumenta considerablemente de tamaño. Ésta es la única circunstancia en la que está recomendado el uso del sujetador para dormir.

Baños de sol

El pecho es una de las partes más sensibles del cuerpo a la exposición solar. Si se toma el sol en esa zona, es imprescindible aplicar un factor de protección solar muy elevado para evitar quemaduras.

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Recomendaciones básicas

- Practicar ejercicio físico para fortalecer los músculos pectorales y dorsales (es altamente recomendable la natación).
- Consumir alimentos y complementos alimenticios (minerales y vitaminas) que favorezcan la elasticidad de la piel.
- Evitar el sobrepeso y los cambios bruscos de peso.
- Hidratar convenientemente los senos para conservar su firmeza y evitar la aparición de estrías.
- Darse chorros de agua fría en la zona del pecho.
- Usar sujetadores adaptados a las características del pecho de cada mujer.
- Evitar las largas exposiciones al sol y usar fotoprotectores con un alto factor de protección solar.
- Mantener una correcta higiene postural.
- Hacerse exploraciones frecuentes de los senos para detectar el cáncer de mama.
- Durante el embarazo y la lactancia, usar cremas antiestrías y reafirmantes, así como productos para combatir la aparición de grietas. ■

Higiene postural

La primera regla para mantener el pecho firme es tener una buena higiene postural. Es importante mantener la espalda recta en todo momento, que impida que los pechos reposen sobre la caja torácica. Ir encorvado favorece la caída del pecho.

Cáncer de mama y autoexploración

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en la mujer, pero si se logra diagnosticar pronto, hay muchas posibilidades de curación.

Aunque hay mujeres con mayor riesgo de tener cáncer de mama (sobre todo si hay antecedentes familiares), está comprobado que muchos se dan en mujeres que no tenían factores de riesgo, por lo que, en la práctica, todas las mujeres deben revisar periódicamente sus senos, independientemente de que tengan o no factores de riesgo.



La autoexploración debe realizarse a los 7-10 días después de la menstruación, cuando los senos ya no están sensibles. Si se ha pasado la menopausia, es aconsejable escoger un día fijo al mes.

En caso de detectarse bultos anteriormente no detectados, secreciones anormales en el pezón, cambios en el tamaño o forma de los senos o enrojecimiento de éstos, se debe acudir al médico lo antes posible.

A partir de los 40 años, es fundamental realizarse mamografías al menos cada 2 años. ■

La primera regla para mantener el pecho firme es tener una buena higiene postural



Cuidado de los senos durante el embarazo y la lactancia

Durante el embarazo se producen cambios tan significativos en el pecho de la mujer que vale la pena dedicar un capítulo especial a los cuidados necesarios durante esta etapa.

A continuación describiremos hacia dónde deben ir dirigidos esos cuidados, así como los productos farmacéuticos indicados para prevenir los trastornos que acontecen.

Cremas antiestrías

Las estrías en el embarazo se forman principalmente en los senos como consecuencia del estiramiento al que se ve expuesta la piel. Su formación pasa por dos etapas: una primera en la que la estría empieza a formarse y se presenta de color rojizo, y la segunda en la que la estría se establece en la piel y adquiere un tono blanquecino. Dado que una vez instauradas no se pueden eliminar, se deberá incidir mucho en su tratamiento preventivo.

Hay cremas en el mercado que preparan la piel para evitar la formación de estrías, nutriéndola para que gane elasticidad. El tratamiento con preparados antiestrías debe iniciarse lo antes posible para que cuando el estiramiento de la piel sea el máximo, ésta se encuentre en perfectas condiciones. No hay

que dejar de usar cremas después del parto, ya que hay que evitar que la piel, los tejidos y los músculos se recuperen de forma lenta y desigual.

Los productos utilizados para evitar la formación de estrías están compuestos principalmente por extractos vegetales muy purificados, que activan la formación de las fibras elásticas y fibroblastos de la piel. Los componentes cicatrizantes y reparadores de los tejidos más usuales en estos productos son: centella asiática, manteca de karité, elastina, colágeno y extractos placentarios. Los componentes regenerantes y estructurales más comunes son: rosa mosqueta, silicio, vitaminas A, B, C, D y E y cistina. También se incluyen componentes como: cola de caballo, cardo mariano, hamamelis, ginseng o ácido hialurónico. Un buen preparado antiestrías debe cumplir los siguientes requisitos: reestructurar la película hidrolipídica, mejorar el relieve cutáneo, hidratar la epidermis, aumentar la renovación celular y fortalecer las fibras de sostén.

Cremas reafirmantes

Durante el embarazo y la lactancia el pecho experimenta un aumento de tamaño que muchas

veces da lugar a una posterior flacidez. Es conveniente realizar a diario ejercicios para tonificar los músculos. También se puede complementar el tratamiento con alguna crema que ayude a reafirmar el busto. Tal y como ocurría con los preparados antiestrías, se debe iniciar el tratamiento lo antes posible, a poder ser tras confirmarse el embarazo.

Las preparaciones más comúnmente utilizadas para este fin son extractos naturales purificados de plantas con propiedades reestructurantes y regenerantes de las fibras elásticas de la piel, colágeno y elastina.

Cómo prevenir las grietas

Durante el último trimestre del embarazo es importante preparar el pezón para la lactancia y, de esta forma, prevenir la aparición de grietas. Para ello será suficiente con la aplicación de un aceite de almendras dulces después de la ducha diaria. Si se forman las dolorosas grietas, hay cremas que contienen sustancias cicatrizantes, antisépticas y anestésicos locales. Estas cremas hay que aplicarlas después de cada toma y tener la precaución de limpiar bien el pezón antes de amamantar al bebé, de manera que no queden restos de producto. ■