

# 6 síntomas que una mujer no debe pasar por alto

Un infarto, un ictus o un cáncer pueden avisar con síntomas tan anecdóticos como un mareo o una náusea. No les quites importancia.

## 1 Pecho muy inflamado

Es normal que el pecho esté algo inflamado antes de la regla. Pero si esta sensación dura todo el mes, no le restes importancia y consulta.

**Si también te pica o duele...** El pecho hinchado puede ser un primer síntoma de un tipo de cáncer poco común pero muy agresivo en el que las células tumorales bloquean los vasos linfáticos de la piel de la mama. Suele afectar a mujeres jóvenes y puede acompañarse de enrojecimiento, picor, quemazón o dolor al palpar el seno.

## 2 Hinchazón en la barriga

Si te sientes hinchada durante muchos días y esto va acompañado de una necesidad constante de orinar o de una sensación de plenitud después de comer, no lo confundas con las molestias típicas de la regla porque podría ser un primer síntoma de un cáncer de ovario.

**Distensión abdominal.** “El cáncer de ovario, más que hinchazón sería distensión abdominal”, asegura la doctora Baulies. Si notas que tu abdomen aumenta progresivamente, consulta con el ginecólogo.

### 3 Manos siempre frías

Esta sensación podría indicar que algo no funciona bien en tu tiroides. El hipotiroidismo es una enfermedad que normalmente nos afecta más a nosotras y se caracteriza precisamente por una intolerancia al frío, sensación de cansancio, apatía y hasta incluso somnolencia excesiva. **Y aumento de peso.** Si notas más de uno de estos síntomas y además ganas peso con demasiada facilidad y sin cambios en tu alimentación, pide al médico que compruebe tus tiroides con un análisis de sangre.

### 4 Constante dolor de estómago

Los síntomas de infarto en la mujer no son como los del hombre y pueden comenzar con un dolor abdominal parecido al ardor de estómago. **No lo dejes pasar si...** Te sientes fatigada de forma repentina o si sientes molestias en el hombro, sensación de ahogo, dolor de espalda, de mandíbula o si tienes sudores fríos repentinos que no se parecen a los sofocos. Como recomienda la doctora Sanz, "ante cualquiera de estos síntomas, debes pedir asistencia médica".

### 5 Sensación de mareo

Los mareos pueden tener causas muy diversas: desde problemas de espalda, hasta vértigos o hipotensión. Pero también pueden ser un primer síntoma de ictus, la enfermedad cardiovascular más frecuente en la mujer. **Y si además...** Se acompañan de náuseas, dolor de cabeza, hormigueo en las extremidades o dificultades al hablar, acude a tu médico. Para evitar que se desarrolle, la Sociedad Española de Neurología recomienda consultar ante estos síntomas.



## Enfermedades de mujer

### MIGRAÑA

Por cada hombre que padece migraña hay tres mujeres afectadas por esta enfermedad. La clave de estas diferencias está en la variación de estrógenos que tienes durante los diferentes momentos del ciclo o durante el embarazo y la menopausia.

### DIABETES

La diabetes tipo 2 nos afecta especialmente a nosotras debido a los cambios hormonales que sufrimos tras la menopausia.

### VARICES

Una de cada cinco mujeres las tiene. Además del factor hereditario, influye la obesidad, la falta de actividad física, los anticonceptivos o pasar demasiado tiempo de pie o sentada.

### 6 Menstruaciones muy dolorosas

Las molestias menstruales pueden ser normales, pero... hasta cierto punto.

**Sospecha si...** Los dolores llegan a dejarte tumbada en la cama sin poder hacer nada o si los sangrados son tan abundantes que tienes que ir cada dos por tres al baño para cambiarte. Entonces ha llegado el momento de consultarlo con un especialista. El dolor podría deberse

a una endometriosis, es decir, un crecimiento anormal del tejido que recubre el útero.

**El embarazo que no llega.** Esta patología la padecen entre un 15 y un 20% de mujeres y afecta de forma importante a su calidad de vida y sus posibilidades de ser madres en un futuro. De hecho, son las dificultades a la hora de concebir las que suelen llevar a su diagnóstico.



■ **Sonia Baulies**  
Ginecóloga de la Unidad de Ginecología Oncológica y Mastología del centro Salud de la Mujer Dexeus



■ **Petra Sanz**  
Miembro de la Fundación Española del Corazón y cardióloga del Hospital Rey Juan Carlos de Móstoles