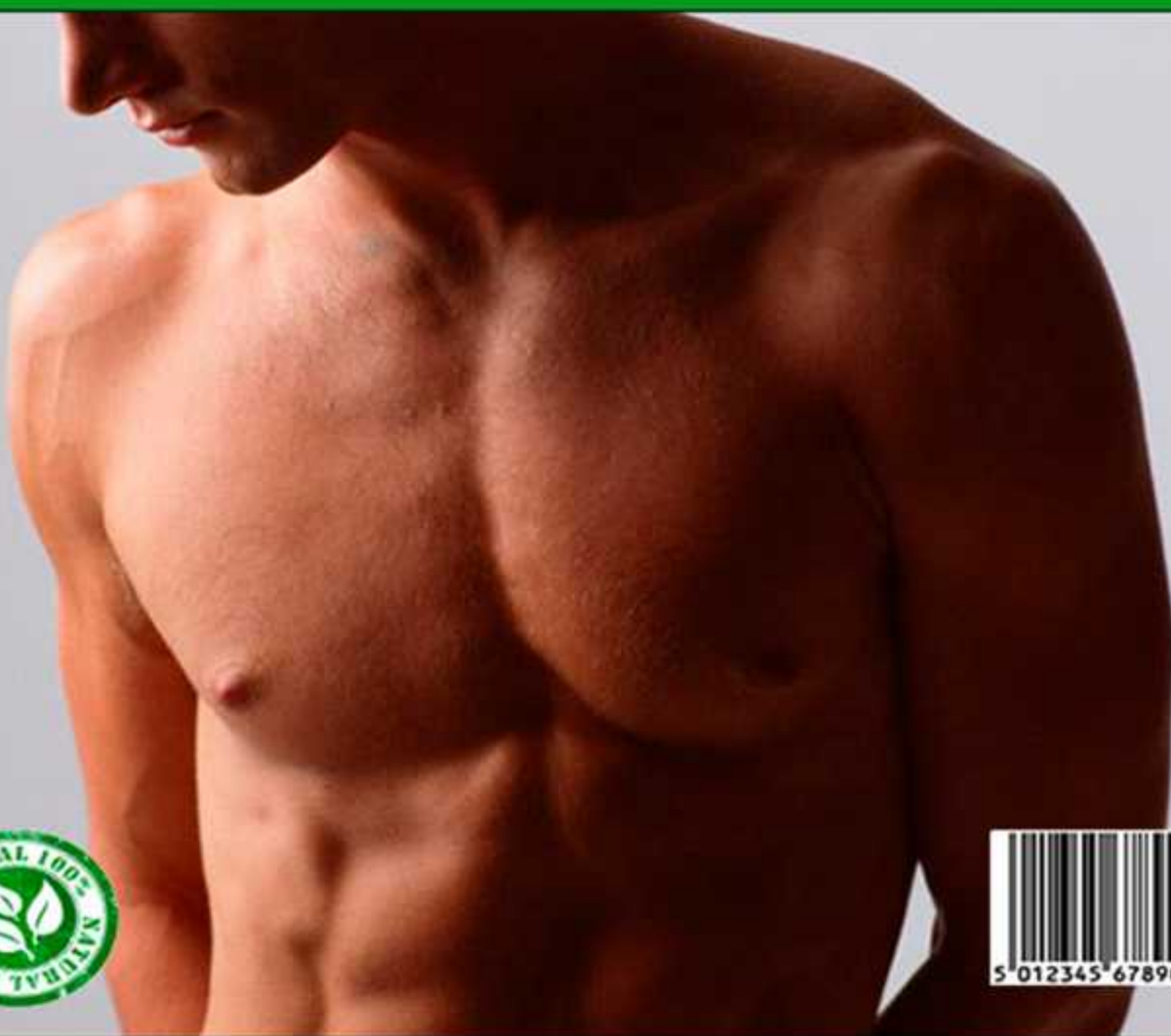


# GINECOMASTIA: HOMBRES CON SENOS



**REPORTE  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

## Descargo de Responsabilidad

El Contenido de este reporte gratuito es de exclusivo uso particular, para la lectura doméstico del lector, quedando prohibida estrictamente su comercialización, distribución o reproducción, total o parcial.

La información contenida en este reporte gratuito es de carácter informativo. No debe ser sustituto de una consulta médica.

	Página
Índice	03
Presentación	04
¿Qué Es La Ginecomastia?	06
Causas de los senos masculinos o ginecomastia	08
Formas de Esconder sus Senos Masculinos	11
Formas De Eliminar La Grasa Pectoral: Alimentación Y Ejercicios	14
Alternativas para el tratamiento de la ginecomastia	17
3 Hierbas Para Eliminar La Ginecomastia	19
Consejos Para Evitar, Reducir Y Eliminar La Ginecomastia	21
Conclusión	23

## Presentación

Muchos son los hombres que sufren ginecomastia o pseudoginecomastia y no encuentran una solución para su problema. Es condición, si bien la gran mayoría de los casos no representa ningún problema para la salud y tenderá a desaparecer por sí sola naturalmente, no obstante, tiene un efecto 'nefasto' de la personalidad.

Qué significa 'efecto nefasto' de la personalidad? Sencillo: ningún hombre desea que sus pectorales se vean igual a los de una mujer.

La sola idea de un crecimiento de los pechos en los hombres comienza a generar sentimientos de inseguridad, vergüenza, aislamiento, etc. que pueden transformar el carácter de una persona en tan solo meses.

Lamentablemente, la ginecomastia todavía no es tratada con la seriedad que se merece y cuando un hombre manifiesta su deseo de reducir sus mamas, no se lo considera una necesidad y se suele reducir el asunto a una contestación que a nadie deja conforme: "la ginecomastia se irá sola al cabo de 1 o 2 años".

Si tienes ginecomastia, seguramente sabrás que esta contestación no contempla lo que emocionalmente sentimos. Puede que sea cierto, pero mientras tanto padecemos los senos masculinos.

Mi nombre es Nicolás Avellaneda, tuve ginecomastia y desde ese mismo día comencé a recopilar información sobre esta particular condición que afecta a los hombres.

En este breve libro digital encontrarás información general y algunos métodos que ayudará a reducir la ginecomastia. Parte

del contenido de este e-book son artículos extraídos de mi sitio web [eliminarginecomastia.com](http://eliminarginecomastia.com) dedicado exclusivamente a la problemática del crecimiento de los senos en hombres.

## ¿Qué Es La Ginecomastia?

La ginecomastia o mamas de hombres es una condición que consiste en el aumento de las mamas en los hombres, generado por el aumento del tejido de los senos. Es importante señalar que se trata de un aumento del tejido benigno.

La causa que subyace a este comportamiento está vinculada a un desbalance que se producen entre los efectos estimuladores de estrógeno (hormonas sexuales de la mujer) y los efectos inhibidores de los andrógenos (hormonas sexuales del hombre) en específico en los senos. Puede suceder que los estrógenos aumenten o que los andrógenos disminuyan.

La glándula mamaria está regulada por diferentes hormonas de las cuales se destacan los estrógenos, la progesterona y la prolactina. Las dos primeras hormonas son las que le darán tamaño y forma a la mama.



Es común que en los sujetos antes de iniciarse la pubertad no se encuentren diferencias entre los sexos. No obstante, al ingresar a la pubertad con todas las transformaciones hormonales que acontecen en el cuerpo, el desarrollo hormonal solo se da en la mujer favoreciendo el crecimiento de las glándulas mamarias.

En el varón, por el contrario, se mantienen bajos los niveles de estrógeno, predominando la regulación de los andrógenos. Es por ello que los senos no se desarrollan.

La ginecomastia verdadera (no la pseudoginecomastia) es común que aparezca como un bulto o un inusual incremento de la mama. Este incremento puede afectar a una sola mama (unilateral) o a las dos (bilateral).

Además, puede darse una hipersensibilidad en el pecho o, incluso, dolor.

## Causas de los senos masculinos o ginecomastia

La ginecomastia o senos masculinos puede ser patológica, fisiológica o idiopática.

La ginecomastia, más conocida como senos masculinos, es la razón más común para el examen de pecho en los hombres. Esta condición cuando es por una causa fisiológica puede observarse durante la infancia, la pubertad y la vejez.



En la niñez, la ginecomastia transitoria ocurre debido a los altos niveles de estrógeno. Durante la adolescencia, la ginecomastia puberal puede observarse en niños de diez a doce años debido al aumento temporal de la concentración de estradiol. Generalmente, este valor disminuye dentro del año y medio.

En el caso de los ancianos, la ginecomastia ocurre por una disminución gradual de la producción de testosterona y un aumento en la formación de estradiol de la testosterona.

La obesidad provoca la pseudoginecomastia, una condición no clínica donde la grasa se deposita en la zona subareolar del pecho. Generalmente, los hombres que sufren pseudoginecomastia tienen depósitos de grasa bilateral y esta grasa adicional no cambia de forma ni de tamaño.

La ginecomastia patológica puede ser causada por: (1) el aumento en la producción o acción del estrógeno, (2) la disminución en la producción o acción de la testosterona, o (3) el consumo de drogas.



Las condiciones que provocan la disminución de la testosterona, el hipogonadismo y la ginecomastia son: el traumatismo testicular, la torsión testicular, la orquitis viral, la anorquia congénita, el síndrome de Klinefelter, el síndrome de Kallman, el tumor pituitario, el aumento en la hormona gonadotropina coriónica humana (hCG), la insuficiencia renal, el hipertiroidismo, el síndrome de insensibilidad androgénica, el síndrome de deficiencia de 5-alfa-reductasa y la desnutrición.

La acción y la producción elevada de estrógeno puede ocurrir de dos formas. A nivel testicular, los tumores testiculares y la producción de la hormona hCG ectópica ocurren como resultado del carcinoma de pulmón, del carcinoma renal, del cáncer gástrico y de los tumores extragonadales de células germinales.

En la periferia, la aromatasa aumenta la conversión de testosterona a estradiol como se ve en las enfermedades hepáticas crónicas, la desnutrición, el hipertiroidismo, el tumor adrenal y la ginecomastia familiar.

Las drogas también provocan estas condiciones, pero varían el grado en el cual causan ginecomastia. Algunos ejemplos son:

- Las drogas similares al estrógeno, como el dietilstilbestrol, digitalis, fitoestrógeno y los cosméticos que contengan estrógeno.
- Las drogas que aumentan la producción de estrógeno como por ejemplo, gonadotropinas, clomifene, fenitoína y la testosterona exógena.
- Las drogas que inhiben la producción de testosterona, como por ejemplo el ketoconazol, el metronidazol, el cisplatino, la

espironolactona, la cimetidina, la flutamida, la finasterida, el etomidato y los agentes alquilantes.

- Otras drogas: la heroína, los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE), la fenotiazina, la hidrazida del ácido isonicotínico, los bloqueadores de los canales de calcio, el diazepam, el omeprazol, los antidepresivos tricíclicos, la marihuana, el busulfán, el alcohol, la metildopa y la penicilamina.

En cuanto a la ginecomastia idiopática es básicamente cuando la causa está poco clara o se desconoce con certeza.

## Formas de Esconder sus Senos Masculinos

Para aquellos hombres que sufren problemas de ginecomastia o senos masculinos, la situación puede ser muy vergonzante y puede bajar su autoestima muy rápidamente.



Aunque los hombres tratan de encontrar formas de deshacerse de este problema, se enfrentan con dificultades porque los tratamientos pueden ser muy costosos y no ofrecen resultados inmediatos.

Entonces, lo mejor sería informarse sobre cómo esconder sus senos masculinos mientras estén realizando tratamientos y ejercicios para poder terminar con este problema.

### Cómo esconder sus senos masculinos

Las mujeres usan corpiños deportivos para esconder sus pechos mientras realizan sus actividades. Los hombres con ginecomastia también pueden usar este tipo de corpiños para aplanar su pecho y mantener controlados sus senos masculinos.

Aunque el hecho de acercarse a una tienda femenina para comprar un corpiño deportivo puede ser muy embarazoso, tendrá que hacerlo y pronto se dará cuenta de lo bien que luce su pecho sin que nadie sepa lo que está usando debajo de su camisa.

Lo que también ayudará a que su pecho luzca más pequeño es usar ciertos colores y estampados. Los colores como el

negro, el marrón y el azul oscuro pueden hacer que usted se vea más delgado y lo ayudarán a esconder sus senos masculinos.

El estampado también pueden ayudar a disimular, así que trate de mantenerse alejado de las rayas y las camisas con bolsillos en la zona del pecho y elija otro tipo de estampado y dibujos.

También es importante que usted sepa cómo las telas pueden ayudarlo a esconder los senos masculinos. Las telas gruesas son mucho mejores que las finas cuando se trata de esconder las tetillas, la tela de algodón es la mejor.

Si usted no se siente cómodo usando camisas de telas gruesas, una opción sería usar una camiseta fina debajo y aprender técnicas para combinar sus camisas de tela fina.

Por ejemplo, debería tratar de usar una camisa abierta con una camiseta debajo, ya que de esta manera esconderá sus senos masculinos en una forma que lo favorecerá. Estas técnicas pueden dar buenos resultados, pero también hay otras formas para que los hombres eliminen la grasa pectoral.

Otra forma de esconder los senos masculinos podría ser asegurarse que su ropa sea de la talla adecuada. La ropa muy ajustada no lo ayudará a disimular su pecho. En cambio, si trata de usar ropa holgada obtendrá los mejores resultados.

Para los casos extremos de ginecomastia, también puede utilizar fajas reductoras. Estas prendas funcionan de la misma manera que los corpiños deportivos femeninos pero generalmente son más ajustadas.

Este tipo de ropa mantendrá todo en su lugar y hará que su pecho parezca plano. Sin embargo, antes de recurrir a este

método extremo, podría usar una camiseta sin mangas ajustada debajo de su ropa para comprobar si realmente necesita gastar dinero en una faja.

En algunos casos, las camisetas sin mangas pueden funcionar de manera similar y son mucho más económicas.

Mientras esté tratando de deshacerse de sus senos masculinos, elegir su ropa dentro de estas categorías le ayudará a esconder sus senos masculinos por el momento. Esta ropa le ayudará a lucir y sentirse mejor y también podrá recuperar la confianza en usted mismo.

Así que continúe realizando sus ejercicios de pectorales para quemar el exceso de grasa que causa sus senos masculinos. Pronto se sentirá más seguro y podrá usar ropa normal sin tratar de esconder algo.

## Formas De Eliminar La Grasa Pectoral: Alimentación Y Ejercicios

La ginecomastia, o senos masculinos, puede ser un problema vergonzante que no sólo lo hará lucir raro, sino que también hará que usted pierda la confianza en usted mismo. No le gustaría encontrarse en una situación en la que teme quitarse la camisa porque el tamaño de su pecho lo avergüenza.

Generalmente, los senos masculinos son depósitos de un exceso de grasa en el pecho y aunque la ginecomastia afecta en su mayoría a adolescentes y ancianos, algunos hombres también pueden desarrollar este problema por varias razones.



Puede desarrollarse por los medicamentos, por la ingesta de alcohol o un aumento de peso y obesidad. Pero cualquiera sea la causa, seguramente usted querrá eliminar esa grasa pectoral y recuperar el pecho plano.

Existen varias formas de eliminar la grasa pectoral que no implican gastar dinero en una cirugía o comprar píldoras y medicamentos caros.

Muchos productos están disponibles para los hombres que sufren este problema, pero la mayoría de estos productos realmente no funcionan y sólo representan una pérdida de tiempo y de dinero. Su mejor opción es elegir los tratamientos naturales que garantizan los mejores resultados.

Cómo cuidar su dieta

En su objetivo de eliminar la grasa pectoral, una de las cosas más importantes a considerar es cuidarse a uno mismo y ser consciente de lo que come todos los días.

Esto es algo sencillo y todos sabemos que cuando usted aumenta de peso, el exceso de grasa se almacena en diferentes lugares de su cuerpo y el pecho es uno de los mejores lugares para ello.

Entonces, para que usted pierda peso y con el tiempo pueda eliminar sus senos masculinos, tiene que comenzar a cuidar su dieta y su alimentación diaria.

En vez de comer comidas rápidas en el almuerzo o cena, pruebe con algo más saludable como pollo o pescado a la plancha. Y después de haberse asentado con una dieta saludable, necesitará comenzar a quemar más grasa y calorías.

### Hacer ejercicio

Hacer ejercicio para mantenerse en buen estado físico, no significa necesariamente que tiene que inscribirse en un gimnasio, pero si puede pagarlo y es una forma que lo ayuda a mantener la concentración para perder peso, entonces hágalo.

Pero para aquellas personas que no les gusta el gimnasio, simplemente pueden probar hacer ejercicios sencillos como caminar y correr cerca de su casa. Estas actividades son dos de las mejores formas de eliminar calorías.

También puede realizar ejercicios que se muestran en la TV. Sólo debe hacer espacio en su sala de estar y hacer los ejercicios a medida que los va viendo.



pecho plano.

Se sorprenderá mucho de cuánto peso puede perder en la zona del pecho y el estómago. También puede visitar algunos sitios Web y buscar información en Internet que puedan ayudarlo a recuperar su

En conclusión, comience a hacer ejercicio, no abandone la dieta saludable y decídase sobre lo que realmente necesita para eliminar sus senos masculinos.

La decisión juega un papel muy importante en sus esfuerzos para eliminar la grasa pectoral. Deje de perder tiempo y haga lo que tiene que hacer ahora mismo para volver a tener el pecho plano cuanto antes.



## Alternativas para el tratamiento de la ginecomastia

Los pacientes que sufren ginecomastia fisiológica no necesitan tratamiento. La ginecomastia adolescente se normaliza espontáneamente en un período de tres años.

En el caso del hipogonadismo, se necesita iniciar una terapia de reemplazo de testosterona. En el caso de la ginecomastia idiopática, es posible que se necesite un tratamiento quirúrgico.

También se pueden administrar antiestrógenos durante un período de prueba de seis meses, pero el 20% de los casos no se resuelven completamente. Los efectos secundarios de esta terapia incluyen problemas visuales, zarpullidos y náuseas.

El tamoxifeno, un antagonista de estrógeno, también puede utilizarse durante tres meses. El danazol y la testolactona también pueden usarse porque evitan que la glándula pituitaria segregue la hormona luteneizante (LH) y la hormona foliculoestimulante (FSH).

Este mecanismo disminuye la producción de estrógeno en los testículos. Los efectos secundarios del Donazol incluyen aumento de peso, acné, calambres musculares, retención de líquidos, náuseas y el funcionamiento anormal del hígado.

Los efectos secundarios de la testolactona, un inhibidor de la aromatasas, incluyen náuseas, vómitos, edema, agravamiento de la hipertensión.

El cuidado quirúrgico también puede utilizarse para aquellas personas que sufran ginecomastia crónica especialmente cuando la terapia médica haya fallado. Se puede realizar una liposucción junto con la cirugía plástica para quitar el exceso

de la piel flácida por razones cosméticas y de pseudoginecomastia.

### 3 Hierbas Para Eliminar La Ginecomastia

Los tratamientos para la ginecomastia son variados e incluyen medicamentos, cirugías, chalecos de presión, remedios herbales, etc. Algunas hierbas pueden ser eficaces y seguras para eliminar los senos de hombre.

#### Cúrcuma

La cúrcuma es una hierba perteneciente a la familia del jengibre, muy popular en la India. Sus usos más habituales están relacionados con la gastronomía, con las cualidades



antiinflamatorias y antioxidantes que ayudan a combatir el accionar de los radicales libres que producen el desgaste celular.

Al mismo tiempo, se observó que la cúrcuma puede contribuir a incrementar el nivel de testosterona en el cuerpo (la hormona dominante en el cuerpo del varón). Esto conducirá a un aumento del desarrollo de los rasgos masculinos, lo cual incluye la reducción de los senos de mujer.

#### Zarzaparrilla

La zarzaparrilla, también conocida como zarza morisca, es una hierba originaria de Asia, África y Europa. Se cree que la zarzaparrilla es una hierba que posee la capacidad de potenciar la musculatura y aumentar la virilidad de los hombres debido a los esteroides naturales que posee. Por lo tanto, se cree que puede ayudar a eliminar la ginecomastia al fortalecer los músculos del pecho y afirmar la virilidad.

## Pasiflora

La pasiflora o pasionaria es una hierba que está considerada impulsora de la testosterona al ingresar al cuerpo. Al incrementar la testosterona puede ser una forma eficaz de reducir las mamas masculinas. Por lo tanto, una buena manera de reducir la ginecomastia es incorporando suplementos dietarios con una base en esta hierba.

## Consejos Para Evitar, Reducir Y Eliminar La Ginecomastia

01. Evitar los fármacos y/o suplementos hormonales. En especial, aquellos que se consumen en los gimnasios. Muchos deportistas para poseer un mejor desarrollo muscular consumen anabólicos que acaban originando ginecomastia. Evita estos medicamentos.

02. Drogas estimulantes. Algunas drogas como la marihuana, por solo nombrar una, se ha encontrado que puede generar un crecimiento de los senos en el hombre.

03. Realizar actividades físicas, en especial, ejercicios aeróbicos destinados a quemar el exceso de grasa pueden ser una forma efectiva de reducir la ginecomastia y pseudoginecomastia. Recordemos que la ginecomastia es el crecimiento del tejido glandular mamario, pero también puede haber mucho tejido adiposo.



04. Evita el consumo de alcohol. Otra droga que también pueden generar ginecomastia o empeorarla es la ingesta de alcohol. Al igual que la marihuana, se ha detectado que el consumo de alcohol en exceso puede conducir a los hombres a la ginecomastia.

05. Evitar contaminantes. Otro factor que puede hacer que tus pechos crezcan es la exposición a contaminantes como el plomo. Se ha encontrado que el plomo es un mineral que incrementa el riesgo a desarrollar senos masculinos.

06. **Mantener el peso corporal.** Si bien la ginecomastia se produce por el crecimiento del tejido glandular de la mama, evitar el aumento de peso puede ayudarnos a que el tejido adiposo no aumente y esto nos ayude a que nuestros senos no se vean más grandes.

07. **Alimentación orgánica.** Poseer una buena alimentación con alimentos orgánicos, libres de sustancias tóxicas, químicas, demasiado procesadas, etc. puede ser una buena forma de evitar la ginecomastia.

08. **Algunos productos puntuales están identificados como provocadores de ginecomastia.** Este es el caso del aceite de árbol de té y el aceite de lavanda. Estos aceites son disruptores endocrinos y tienden a imitar las acciones del estrógeno.

09. **Los fitoestrógenos.** Determinados vegetales poseen componentes denominados fitoestrógenos. Los fitoestrógenos son estrógenos de orden natural que al ingresar al organismo tienden a simular el efecto de los estrógenos, la hormona femenina por excelencia. Evitar los fitoestrógenos podría ayudarnos a reducir la ginecomastia.

10. **Aumentar la testosterona.** La deficiencia de testosterona suele ser causa de ginecomastia. Para aumentar la testosterona se puede recurrir a diferentes métodos, entre ellos, descansar bien, realizar ejercicios intensivos, suplementos herbales, etc.

## Conclusión

Lejos de ser un problema menor, la ginecomastia o senos de hombres es una condición que genera grandes traumas emocionales en los varones, además de ser una patología que puede estar asociada a diferentes inconvenientes de salud.

Si eres una persona que ha notado que sus senos crecieron o si tienes una ginecomastia diagnosticada, no deberías resignarte a permanecer de ese modo. Visita un especialista para que comiencen un tratamiento cuanto antes.

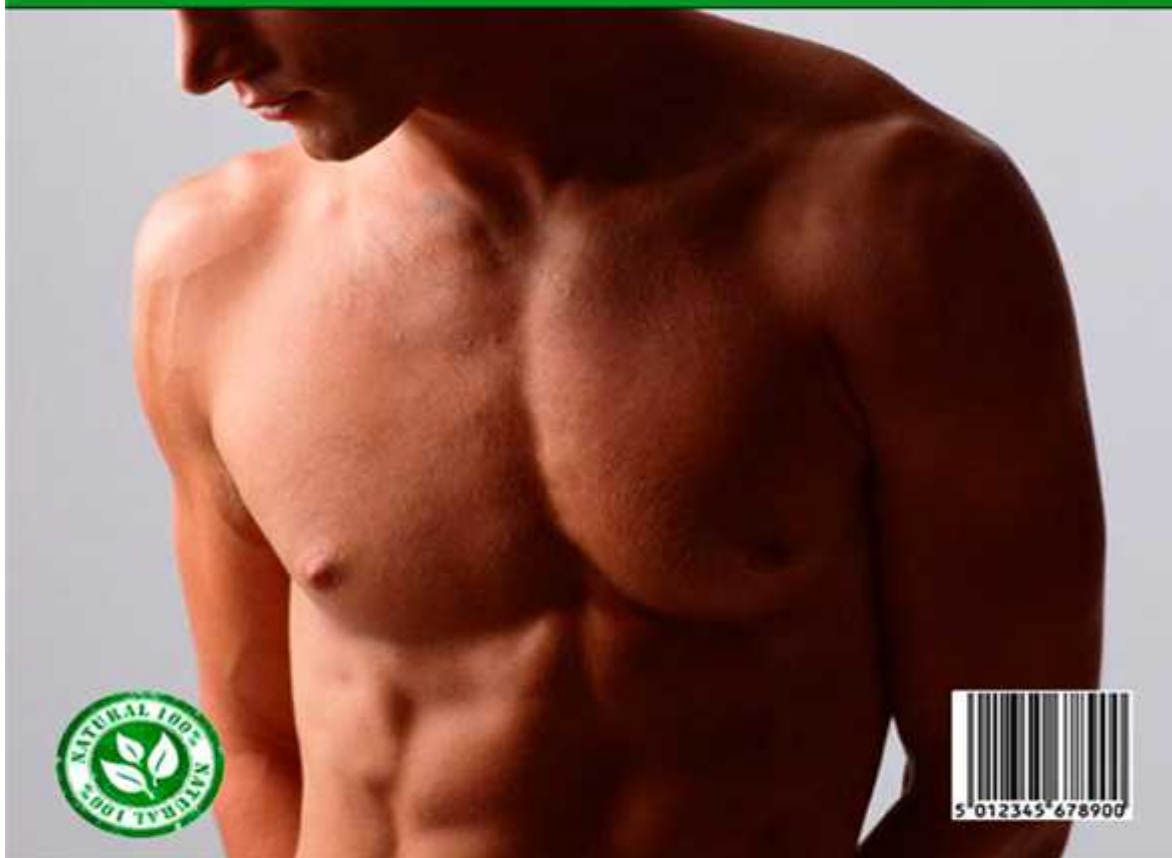
Por último, me gustaría mencionarte de un tratamiento para eliminar la ginecomastia de forma natural ["Guía Para Quemar El Exceso De Grasa En El Pecho" De Diego García](#).

Si deseas más información sobre métodos, tratamientos, trucos, causas, etc. sobre esta condición, visita mi sitio web

[eliminarginecomastia.com](http://eliminarginecomastia.com)

Un afectuoso abrazo, nos vemos en la próxima.

# GINECOMASTIA: HOMBRES CON SENOS



**REPORTE  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA**