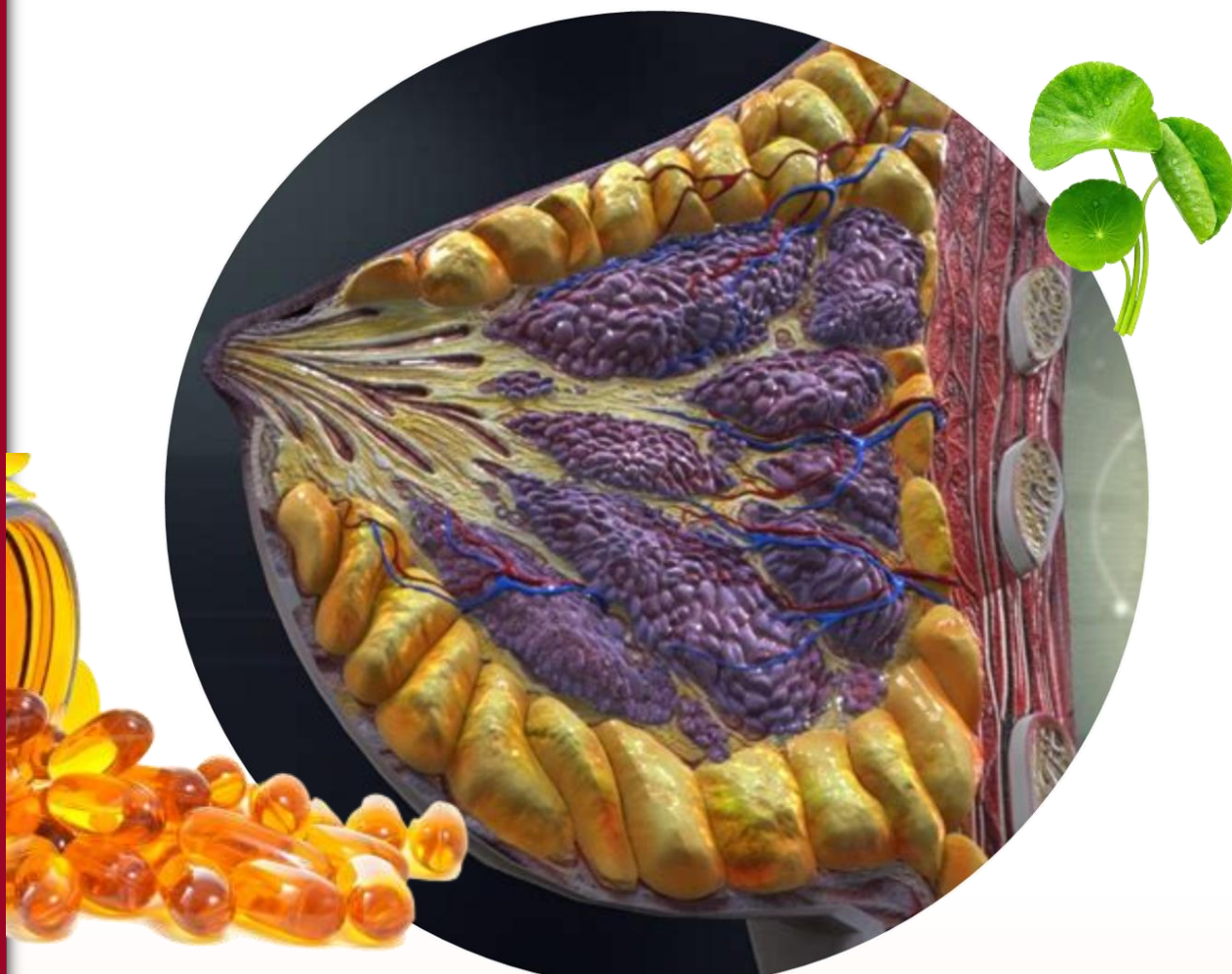




Buenas prácticas en **Obstetricia y Ginecología**



DE LA CREENCIA A LA CIENCIA:
EVALUANDO LA INEFICACIA DE LA VITAMINA E Y
CENTELLA ASIÁTICA PARA LA CONDICIÓN FIBROQUÍSTICA

20 de noviembre de 2025

La evidencia científica no avala el uso de la vitamina E y centella asiática en la condición fibroquística de la mama.



Punto Clave:

La condición fibroquística de la mama es una alteración benigna muy frecuente en las mujeres, caracterizada por la presencia de dolor (mastalgia), sensibilidad y nodularidad en las glándulas mamarias, que a menudo se intensifican antes de la menstruación, siendo un motivo frecuente de consulta. Es costumbre la indicación injustificada de centella asiática o de vitamina E.

Justificación:



Históricamente, el alfa-tocoferol o vitamina E, se ha utilizado en el manejo de la condición fibroquística de la mama, principalmente con el objetivo de aliviar los síntomas, como el dolor y la sensibilidad. El basamento para su uso se centra en dos posibles mecanismos de acción, aunque su mecanismo exacto no está completamente aclarado. Su uso se justificó por su acción antioxidante. Se ha teorizado que el estrés oxidativo podría desempeñar un papel en la proliferación celular y la fibrosis que se observa en la condición fibroquística. Igualmente, como antioxidante, podría proteger las células del daño, y así, modular las respuestas inflamatorias que conducen a la formación de quistes y la fibrosis. La segunda teoría apoya una posiblemente “acción hormonal”, basados en que la vitamina E podría tener una acción parecida a la hormona luteinizante o que podría influir indirectamente en el sistema hormonal. Se ha especulado que podría actuar sobre la esclerosis del colágeno que se presenta en la perimenopausia, lo que está relacionado con la fibrosis mamaria. También se ha sugerido que podría reforzar la acción de la progesterona, contribuyendo al balance hormonal.



La teoría que apoyaba el uso de la centella asiática, se basaba en la bioactividad de esta molécula en los trastornos relacionados con los fibroblastos. Las referencias disponibles se centran en los efectos de centella asiática y sus componentes triterpenoides, como el ácido asiático, sobre la biología de los fibroblastos, incluyendo la modulación de la síntesis de colágeno, la remodelación de la matriz extracelular y la expresión génica relevante para trastornos del tejido conectivo como queloides y cicatrización de heridas. Estos estudios demuestran que centella asiática puede influir en la actividad de los fibroblastos y la producción de matriz extracelular, principalmente en el contexto de patologías de la piel y el tejido conectivo, pero no hay soporte científico para apoyar su uso en la condición fibroquística de la mama.



Recomendaciones basadas en la evidencia:

La principal razón por la que la Vitamina E, no se recomienda de forma rutinaria y tiene un bajo grado de recomendación en las guías clínicas es precisamente porque faltan ensayos controlados aleatorizados robustos que demuestren un beneficio claro y reproducible por encima del efecto placebo o de otras intervenciones simples (como el uso de sostenes de soporte o AINEs tópicos). En relación al uso de centella asiática en esta condición, actualmente, no existe evidencia científica directa en la literatura médica que respalde su uso y



Sugerencia:

Debemos descartar afecciones de la mama y tranquilizar a la paciente, y esto se logra, indicando estudios radiológicos de calidad para verificar que no tenga lesiones.



Advertencia:

El uso indiscriminado de vitamina E puede producir trastornos de la coagulación. Se han descrito casos de hepatotoxicidad e interacción medicamentosa con centella asiática.

**Pulsa el código QR para
acceder a la bibliografía**

