

**Esta inflamación del tejido mamario durante la lactancia puede evitarse con cambios en la técnica de amamantamiento y con la guía de un profesional.**

## SEMANA DE LA LACTANCIA:

# Hasta un 30% de mujeres **desarrollan mastitis**

**POR: EQUIPO EL DÍA**

Durante los primeros días de agosto se suele conmemorar la Semana de Lactancia Materna y una de las afecciones más frecuentes que se desarrollan en las madres es la mastitis. Esta se reconoce como una inflamación del tejido mamario que puede estar asociado o no a una infección y que comúnmente se presenta durante el período de la lactancia. Es más frecuente observarla en las primeras 12 semanas de postparto y puede afectar entre un 2 y 30% de mujeres que están amamantando.

Su principal causa es la estasis o retención de la leche como consecuencia de una obstrucción del conducto o de un mal vaciamiento mamario. La estasis facilita el crecimiento bacteriano y cuando este se eleva sobre la capacidad de autodefensa de la propia leche, puede evolucionar a una mastitis infecciosa. "Esta requiere de un tratamiento con analgésicos y antibióticos, y en el caso de no contar con uno, puede favorecer la interrupción innecesaria de la lactancia materna, que trae repercusiones a la salud psíquica, física y emocional, tanto de la madre como del niño", explica Soledad Castelló, matrona de Clínica Universidad de los Andes.

### PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO:

- Grietas o fisuras de pezón



PEXELS

Su principal causa es la estasis o retención de la leche como consecuencia de una obstrucción del conducto o de un mal vaciamiento mamario.

- Vaciamiento mamario inadecuado
- Técnica de lactancia inadecuada
- Estrés materno

"Existe la posibilidad de que bacterias que se encuentren en la piel o en la boca del bebé, ingresen por los conductos mamarios a través de una grieta del pezón y, junto con la leche estancada en la mama, puede

desarrollar una mastitis infecciosa", enfatiza Soledad.

### LOS SÍNTOMAS QUE PUEDEN APARECER SON:

- Sensibilidad en los pechos o sensación de calor al tacto
- Engrosamiento del tejido mamario

o un bulto en la mama

- Dolor y sensación de ardor de forma continua o durante la lactancia
- Enrojecimiento de la piel, a menudo en forma de cuña
- Malestar general
- Fiebre de sobre los 38°C
- Escalofríos

Según la especialista, "un adecuado y frecuente vaciamiento mamario, tratamiento oportuno de las grietas del pezón, buena técnica de acople y cambios de postura al amamantar, y solicitar apoyo de especialistas ante cualquier dificultad con la lactancia, ya que un asesoramiento adecuado permite evitar futuras complicaciones.