



Mastitis: qué hacer cuando se tiene

La mastitis es la inflamación de la mama. A veces se debe a una infección, pero otras veces no. Señales que indican una mastitis:

- Una zona caliente, sensible (a veces dolorida) en una mama (en raras ocasiones, en las dos) posiblemente enrojecida.
- A veces llega acompañada de escalofríos, fiebre o dolor generalizado, como si se tratara de la gripe.

¿Cómo se contrae? Con frecuencia, no se sabe. Tal vez hayan entrado gérmenes a través de una grieta en los pezones, o se deba a un conducto obstruido, al amamantamiento (o extracción) ineficaz o infrecuente, a la presión de un sujetador o portabebés, al cansancio y el agotamiento (“mastitis vacacional”).

¿Qué hacer? Puede pedir una receta de antibióticos al médico. Es posible que no haya infección, por lo que puede intentar antes otros tratamientos.

- Vaciar el pecho y descansar mucho. Esto significa, por un lado, tomas o sesiones de extracción frecuentes, o extraerse leche manualmente para que siga fluyendo; y por otro lado, pasar en cama o acostada todo el tiempo posible, descansando o durmiendo.
- Aplicar compresas frías (como un paquete de guisantes congelados envuelto en un trapo) sobre la zona inflamada, aplicar veinte minutos, descansar veinte minutos, o aplicar una compresa caliente, lo que mejor funcione.
- Tomar un antiinflamatorio sin receta médica recomendado por su médico.

¿No empeora en 24 horas? Puede seguir con el tratamiento 24 horas más. ¿No mejora? Plantéese el uso de antibióticos.

Para más recomendaciones, véase la página bfmed.org/Resources/Protocols.aspx (en inglés).