



Mastitis:

en qué consiste y cuáles son
las causas de su aparición





La mastitis es una inflamación en el tejido mamario que, por lo general, puede implicar una infección. Esta provoca dolor, hinchazón, calor y enrojecimiento en los pechos. También, puede acompañarse de fiebre y escalofríos.

Comúnmente afecta a las mujeres que están amamantando, denominada mastitis asociada con la lactancia. Sin embargo, esta puede ocurrir en las mujeres que no están en período de lactancia e, incluso, en algunos hombres (Mayo Clinic, 2022).

La infección generalmente es causada por bacterias comunes, llamadas *Staphylococcus aureus*, que se encuentran normalmente en la piel. Estas se introducen a través de una abertura en la piel de los pezones. La infección tiene lugar en el tejido graso de la mama y ocasiona inflamación. Lo que comprime los conductos de la leche, generando dolor y bultos en la mama infectada (Medline Plus, 2020).

Conoce las principales causas de la mastitis, sus síntomas y algunos tips que pueden ayudar a aliviar sus síntomas.





Principales causas de la mastitis

La mastitis afecta un seno a la vez y, ocasionalmente, a ambos. Aparece cuando la leche se acumula en un área particular de la mama y luego se infecta. Las principales causas por las que esto ocurre son (Mayo Clinic, 2022; Marcin, 2021):

- Bacterias que ingresan en la mama. Como se mencionó anteriormente, las bacterias pueden ingresar en los conductos mamarios a través de una grieta en la piel del pezón o por una abertura. De esta manera, la leche estancada en la mama se puede convertir en un caldo de cultivo para estas bacterias. Esto produce la inflamación y la posible infección.
- Un conducto mamario bloqueado en la lactancia. Cuando la mama no se vacía completamente en una toma, uno de los conductos mamarios se puede obstruir. Esto hace que la leche se regrese y acumule, lo que, en consecuencia, genera una infección mamaria.



Factores de riesgo de aparición de la mastitis

Existen factores de riesgo que pueden aumentar la posibilidad de sufrir de mastitis. Estos incluyen el exceso de estrés, la fatiga y la presión sobre los senos por el uso de un sostén apretado. También, los implantes mamario, las heridas en el pezón (como una perforación o un eccema), si te afeitas o te arrancas el vello alrededor de los pezones (Marcin, 2021; NHS, 2019).

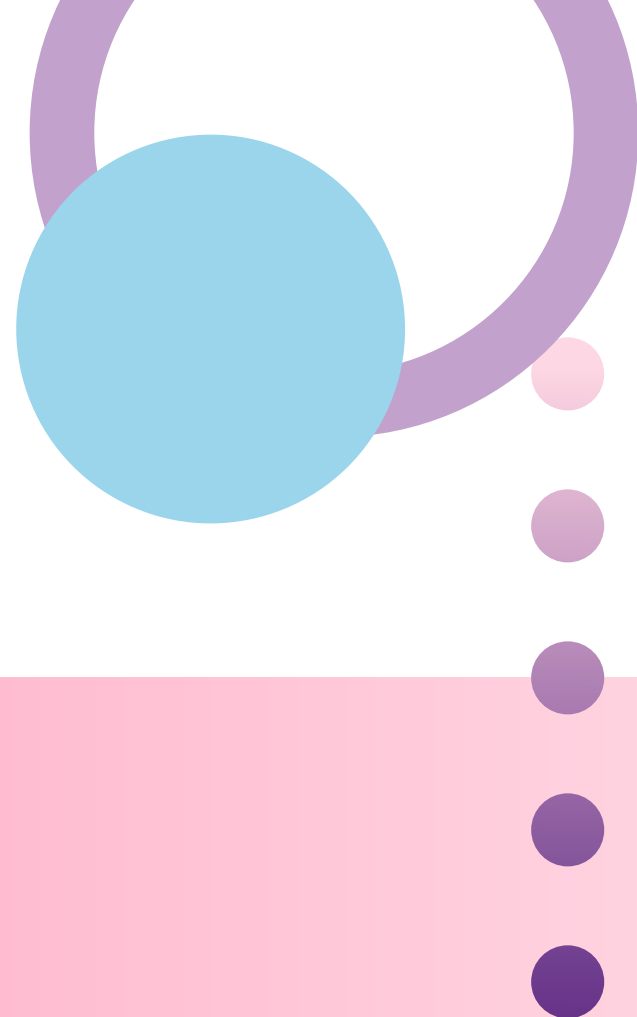
Además, podrías ser más propensa a desarrollar mastitis asociada a la lactancia si tu bebé no sujeta correctamente el pezón. Igualmente, puedes tener mayor riesgo si tienes una mala nutrición o un sistema inmunológico débil, debido por ejemplo a una condición de salud como la diabetes. Incluso, si fumas, ya que las toxinas que se encuentran en el cigarrillo pueden causar daños en el tejido mamario (Marcin, 2021; NHS, 2019).

Signos y síntomas de la mastitis

La mastitis produce signos y síntomas que pueden aparecer de forma repentina. Los principales son (Mayo Clinic, 2022; Moldenhauer, 2022):

- Sensibilidad en las mamas o sensación de calor al tacto.
- Hinchazón y enrojecimiento de la piel.
- Engrosamiento del tejido mamario o un bulto en la mama.
- Dolor espontáneo y a la palpación, o sensación de ardor de forma continua o durante la lactancia.
- Secreción en los pezones, que puede ser blanca o con vetas de sangre.
- Malestar general.
- Fiebre alta de 38.3 °C o superior.
- Ganglios inflamados en las axilas.
- Escalofríos y fatiga.





Algunos tips que pueden ayudarte a tratar la mastitis

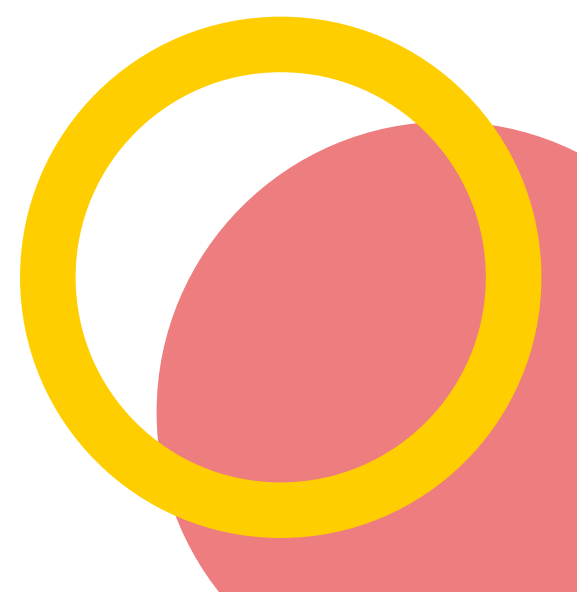
Cuando aparece la mastitis, es importante tratarla de inmediato, pues su evolución puede ocasionar un absceso o acumulación de pus en la mama. En este caso, el absceso debe ser tratado con antibióticos indicados por tu médico y, por lo general, se drena quirúrgicamente (Moldenhauer, 2022).

Para evitar esta complicación, existen algunos tips que pueden ayudarte a tratarla o a minimizar las probabilidades de padecerla. A continuación, te los describimos (NHS, 2019; Mayo Clinic, 2022; Marcin, 2021):

Aplica técnicas de lactancia adecuadas

Durante la lactancia, asegúrate de que el bebé se prenda correctamente de las mamas para que se drenen por completo. Además, varía las posiciones para amamantar y masajear la mama desde la zona afectada al pezón. Esto ayuda a aliviar sus síntomas.

Es importante que amamantes primero del lado afectado, pues el bebé tendrá más hambre y succionará con más fuerza. Igualmente, debes evitar la sobrecarga de leche en las mamas, por ello, puedes extraer manualmente una cantidad pequeña para eliminar la congestión.





La mastitis es una inflamación del tejido mamario que puede convertirse en una infección bacteriana. Produce hinchazón, dolor, secreción en los pezones, fiebre, malestar general, entre otros síntomas que afectan tu salud. Es una afección que debes tratar para evitar su complicación. Tener mejores hábitos de vida y buenas técnicas de lactancia son algunos tips que te pueden ayudar a aliviarla.