

Hablemos Acerca De...



Conductos mamarios obstruídos

Si siente una protuberancia sensible o dura en su seno, es posible que alguno de los conductos mamarios se haya obstruido o tapado. Si éste es el caso, sentirá una serie de pequeños nódulos duros al tacto, o notará que parte del seno queda lleno y duro después de alimentar a su bebé.

Los conductos pueden taparse por una variedad de razones tales como:

- Omitió darle pecho al bebé algunas veces.
- El bebé ya empieza a dormir toda la noche, por lo tanto ya no come a esas horas.
- Produce demasiada leche o el bebé no alcanza a vaciar completamente los senos cuando lo alimenta.
- Algo presiona los senos obstruyendo el flujo de leche a través de los conductos (por ejemplo, sostén—brassiere—muy apretado o con alambre en la copa, los tirantes del portabebé).
- Presión ocasionada por la posición firme de los dedos contra el pecho cuando alimenta al bebé.
- Presión en el pecho por la posición al dormir.

Es importante destapar la obstrucción para que la leche corra libremente por los conductos. Si la obstrucción no se destapa, los riesgos de desarrollar una infección en el seno, llamada mastitis, aumentan.

¿Cómo tratar los conductos obstruídos?

- 1** Quítese el sostén si éste está muy apretado.
- 2** Póngase compresas calientes y húmedas en el área afectada por unos 10-20 minutos antes de alimentar al bebé. Sumerja el pecho en un baño de tina con agua tibia.

- 3** Masajee los senos antes de alimentar al bebé.
- 4** Alimente al bebé del lado del pecho afectado primero.
- 5** Mientras su bebé se alimenta, coloque sus dedos sobre el área obstruída y ejerza presión firme y consistente sobre ella. Esta presión ayudará a deshacer la obstrucción.
- 6** Asegúrese que su bebé permanezca en el seno lo suficiente hasta vaciarlos completamente (generalmente un mínimo de 10 minutos).
- 7** Alimente al bebé frecuentemente, por lo menos cada 2 horas.
- 8** Aumente la cantidad de agua que toma al día. Las madres que están lactando deben tomar de 8 a 10 vasos de agua al día.
- 9** Si estaba disminuyendo la alimentación materna, aumente la frecuencia de alimentación hasta que se destape la obstrucción. Luego empiece de nuevo a suspender la alimentación gradualmente.

¿Cuándo debe pedir ayuda médica?

Si tiene una obstrucción o un bulto que no desaparece con ninguno de estos tratamientos, necesita que el doctor le examine el seno.

Ocasionalmente, un infección del pecho (mastitis) puede desarrollarse. Algunas señales de esta infección son enrojecimiento del área afectada o desarrollo de una línea en el pecho, fiebre, escalofríos y dolor. Si tiene algunos de estos síntomas, llame a un médico.

Obstrucción en el pezón

Ocasionalmente, la obstrucción puede presentarse en el pezón en vez del seno. Esto puede ser extremadamente doloroso. Inspeccione que el pezón no tenga secreciones secas (punto blanco a la salida del pezón).

- Sumerja el pezón en agua tibia por 10-20 minutos (un baño de tina es recomendable). Inmediatamente alimente al bebé.
- Si esto no tiene éxito, probablemente su médico necesitará destapararlo con una aguja esterilizada.

Obstrucción recurrente de los conductos mamarios

En algunas mujeres, los conductos obstruidos retornan en diferentes áreas del pecho, en parte causado por la dieta alimenticia. Estudios han señalado que una alimentación rica en grasas múltiples no saturadas y poco saturadas puede ayudar con este problema. Si continúa teniendo conductos obstruidos, hable con su doctor acerca de la dieta sugerida a continuación.

Los dos tipos de grasas que consumimos en nuestra dieta son grasas saturadas y grasas no saturadas. Las grasas no saturadas son líquidas a temperatura ambiental mientras que las grasas saturadas son sólidas.

Los productos provinientes de animales son fuente común de grasa saturada. Mantequilla, manteca, quesos y leche entera contienen cantidades altas de grasa saturada. La carne roja la contiene concentrada. En el pollo, pescado y mariscos también se encuentra pero en menor cantidad que en la carne roja.

Los aceites vegetales son altos en grasas saturadas. El aceite de coco, el aceite de palmera, y el aceite de palmera kernel son ejemplos de aceites vegetales. Estos aceites se encuentran comunmente en los productos precocidos para hornear tortas o pasteles como harina (masas de tortas), galletas, algunas galletas saladas, papas fritas, palomitas de maíz enmantequilladas y otras golosinas.

Elija más a menudo estos productos

- frutas/verduras—frescas, congeladas o enlatadas
- carnes bajas en grasas
- carne de res—lomo o sirloin
- pescado

- mariscos
- carne de ave sin pellejo
- leche—1% o descremada
- yogurt—bajo en grasas o descremado
- queso—queso para deshebrar o mozzarella semidescremado
- aceites—maíz, canola, cártamo, sésamo
- grasas—margarina hecha de grasas no saturadas
- aderezos para ensaladas hechas de grasas no saturadas
- cocoa en polvo
- galletas bajas en grasa—galletas de animalitos, graham o saladas
- productos horneados en casa usando grasas no saturadas y leche de 1% de grasa o descremada

Elija con menos frecuencia estos productos

- carnes grasosas
- carne de res—carne molida, o costillas pequeñas
- cerdo—tocino, chorizo
- pollo con piel
- leche—entera o de 2% de grasa
- yogurt—estilo flan
- queso—natural, procesado y quesos duros como Cheddar, queso americano, o suizo porque son altos en grasa saturada
- aceites—coco, palma, palma kernel
- grasas—mantequilla, manteca de cerdo, grasa para hornear pasteles
- coco
- chocolate
- galletas altas en grasa—galletas de queso o mantequilla
- pastelitos de producción comercial, muffins, donas y pan dulce
- frutas/vegetales—fritos o preparados con mantequilla o cremas

Para información sobre medicinas, llame a la línea de Embarazo de Alto Riesgo al 1-801-328-2229

