

MASTITIS

La mastitis es la inflamación de la glándula mamaria. Hay múltiples causas que pueden provocar esta inflamación: puede aparecer durante la lactancia en forma de mastitis puerperal o en cualquier otro momento como mastitis no puerperal. Si la inflamación aparece en un recién nacido, los médicos hablan de mastitis neonatal.

Una mastitis aguda puede exteriorizarse mediante fiebre, dolor generalizado y sensación de tirantez en el pecho, así como enrojecimiento y sobrecalentamiento del mismo. Por lo general, solo se inflama uno de los pechos. Las causas de la mastitis suelen ser bacterias, principalmente el *Staphylococcus aureus*. En ocasiones, la producción masiva de la hormona prolactina (que estimula la producción de leche) o una alteración benigna del pecho (mastopatía) pueden ocasionar la inflamación de la glándula mamaria.

Incidencia

Una de cada 100 mujeres padece mastitis puerperal tras el parto del bebé. Por el contrario, la mastitis que se da fuera del periodo de lactancia es poco frecuente. Sin embargo, se da en dos grupos de edad con más frecuencia: la más común es entre las mujeres menores de 30 años, aunque también aparece en mujeres entre los 50 y los 60.

Aproximadamente la mitad de las inflamaciones se producen por bacterias.

Causas

Existen numerosas causas posibles para la mastitis. Los expertos distinguen entre la inflamación de la glándula mamaria bacteriana (es decir, causada por gérmenes) y la no bacteriana. En una mastitis no bacteriana también puede desarrollarse de todos modos una bacteria si los gérmenes del tejido inflamado se activan y reproducen.

Inflamación bacteriana de la glándula mamaria

El principal causante de la mastitis bacteriana es el *Staphylococcus aureus*, aunque existen algunas infecciones mixtas con otros gérmenes que pueden influir. Los patógenos llegan al cuerpo, por ejemplo, por grietas en la piel del pezón.

Mastitis no bacteriana

La causa de una mastitis no bacteriana suele ser un aumento de la producción de secreción en el pecho. Si la secreción no puede fluir libremente, se acumula. El sistema de conductos de leche se ensancha y el líquido penetra en los tejidos conjuntivos colindantes. La secreción constituye un “cuerpo extraño” para los tejidos conjuntivos, por lo que provoca una reacción inflamatoria. Posteriormente, pequeñas bacterias pueden invadir tanto los conductos dañados como el foco inflamado y ocasionar así una mastitis bacteriana.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Las razones del aumento de secreción y su consiguiente almacenamiento en la inflamación de la glándula mamaria casi nunca se saben con certeza. A menudo las afectadas producen demasiada hormona prolactina. La mastopatía, una alteración benigna del pecho, puede provocar también una acumulación de secreción y, por lo tanto, una mastitis. En casos aislados, la tuberculosis o la actinomicosis pueden ser la causa de la mastitis.

Síntomas

Los síntomas que presenta la mastitis son los siguientes:

- Fiebre
- Dolor generalizado y sensación de tirantez
- Enrojecimiento
- Inflamación
- Sobrecalentamiento de la mama

Los síntomas de la inflamación de la glándula mamaria fuera del período de lactancia suelen ser menos agudos que los de una inflamación de la glándula mamaria en el período de lactancia. Por eso, estas inflamaciones de la glándula mamaria tienden a repetirse (recidivas). En muy raras ocasiones se forman inflamaciones purulentas encapsuladas (abscesos), y en inflamaciones crónicas, las denominadas fístulas (conexiones que van desde los conductos de leche hacia fuera por la piel).

Tratamiento

Hábitos higiénico-dietéticos

El tratamiento de una primera inflamación de la glándula mamaria consiste en el enfriamiento del pecho (por ejemplo, con bolsas de hielo o compresas frías). Asimismo, si se trata de una mastitis puerperal, las afectadas deben llevar un sujetador adecuado que no les oprima el pecho, descansar adecuadamente e ingerir líquidos en abundancia. Después de amamantar, se deben limpiar bien los senos y los pezones para eliminar cualquier germen. Posteriormente, es imprescindible que se sequen bien para evitar la formación de grietas y fisuras.

Evitar consumir bebidas con cafeína, alcohol, té y refrescos ya que pueden aumentar la liberación de hormonas del estrés en el organismo. Estas hormonas pueden asociarse a la sensibilidad de los pechos.

Las algas marinas y el nori son ricas en yodo. Algunos estudios indican que las mujeres con déficit de yodo pueden ser propensas a desarrollar problemas en los pechos.

La retención de agua normalmente ocurre durante el ciclo menstrual y esto puede provocar que los pechos se vuelvan pesados y sensibles. La sal puede agravar la hinchazón y empeorar la incomodidad. Se debe evitar o al menos reducir la ingesta de sal durante estos periodos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Convencional

Según cuáles sean las causas, se suele recetar un tratamiento con medicamentos que inhiban la producción de prolactina y, adicionalmente, antibióticos y antiinflamatorios (antiflogísticos).

Si se ha formado un absceso (inflamaciones purulentas encapsuladas), el médico lo abre en una pequeña cirugía y vacía el pus.

En los casos de focos inflamatorios crónicos, úlceras residuales de mastitis anteriores o fístulas, el tratamiento consiste en una pequeña cirugía. En las inflamaciones de las glándulas mamarias causadas por otras enfermedades (por ejemplo, mastopatía), se necesita tratar también dichas enfermedades de base.

Complementos alimenticios

Vitamina C 1.000 mg+Bioflavonoides (HealthAid): Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a combatir la infección.

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid): Es beneficiosa para aliviar el dolor y sensibilidad de los pechos. También puede ayudar a reducir el tamaño de los bultos mamarios.

Probióticos como FemProbio™ (HealthAid): Varios estudios avalan que el uso de tres cepas de probióticos para el tratamiento de las mastitis, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus gasseri* y *Lactobacillus fermentum*, disminuye las molestias y el dolor asociadas a esta patología. Incluso se ha observado menor recurrencia de esta patología en estas pacientes.

Ajo negro 750 mg (HealthAid): Debido a sus propiedades antibióticas, el ajo es un excelente remedio para tratar infecciones como la mastitis.

Citrobionic® líquido o comprimidos (Extracto de semilla de pomelo) (Sanitas): Inhibe el crecimiento de bacterias generadoras de mastitis y apoya las funciones del sistema inmune.

Tomillo: Ejerce propiedades antibacterianas.

De aplicación tópica:

Caléndula (crema): Las propiedades antiinflamatorias y antisépticas naturales de esta planta brindan excelentes resultados en poco tiempo, calmando el dolor y eliminando la infección.

Jengibre: Es un eficaz antiinflamatorio y estimulante circulatorio. Se recomienda su aplicación mediante cataplasmas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.