

# Mastitis y Candidiasis, Preguntas y Respuestas

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos de lactancia Ameda  
Coautora de Breastfeeding Made Simple y The Breastfeeding Answer Book

Cuando amamantar repentinamente se vuelve doloroso, la causa podría ser mastitis o candidiasis. Si esto le sucede, le podría ser de ayuda saber algo acerca de ellas.

## **PREGUNTA:** ¿Qué es la mastitis?

**RESPUESTA:** La mastitis es un área inflamada o hinchada en el pecho. Esta hinchazón evita que la leche fluya libremente. Con un caso leve, una madre puede sentir un pequeño bulto. Con un caso más grave, una gran área del pecho puede sentirse hinchada o dura. El área hinchada puede estar sensible o ser dolorosa y puede verse roja. Amamantar le puede resultar doloroso. A menudo sólo un pecho se ve afectado. Pero en casos excepcionales puede ocurrir en ambos pechos. Una madre con mastitis puede o no tener fiebre.

## **PREGUNTA:** ¿Qué provoca la mastitis?

**RESPUESTA:** Las tres causas más comunes son:

- Piel agrietada en el pezón que permite la entrada de organismos al pecho
- Presión interna provocada por un pecho muy lleno.
- Presión externa sobre el pecho a lo largo del tiempo a causa de un sostén demasiado ajustado, un traje de baño o malla que presiona los pechos.

Algunos factores de riesgo para la mastitis incluyen:

- Una gran producción de leche, lo que puede causar que los pechos se sientan llenos más a menudo.
- La diabetes, que pone a las madres en mayor riesgo de sufrir infecciones de todo tipo.
- Sentirse muy cansada.

## **PREGUNTA:** Si tengo mastitis, ¿qué debo hacer?

**RESPUESTA:** Primero, contacte a su proveedor de atención médica. Consulte sobre tomar ibuprofeno para reducir la hinchazón. Si no tiene fiebre o tiene poca fiebre, su proveedor de atención médica puede sugerirle que haga lo siguiente para ayudarla a eliminar la mastitis:

- Amamante con frecuencia—cada 90 minutos a dos horas durante el día y al menos cada tres horas durante la noche.
- Masajee su pecho mientras amamanta para ayudar al bebé a drenar más completamente el pecho.
- Si aún siente ese pecho lleno luego de amamantar, extraiga más leche del mismo.
- Aplique compresas tibias sobre el área hinchada 3 ó 4 veces al día durante 10 a 15 minutos

La hinchazón puede tardar hasta una semana en desaparecer. Si está mejorando, debería sentir menos hinchazón cada día.

Si nota algo de lo siguiente, llame a su médico de inmediato. Él o ella podrán recetarle un antibiótico si:

- No se siente mejor en uno o dos días.
- Tiene fiebre de 101°F (38.4°C) o superior.
- Ve líneas rojas sobre su pecho, lo siente más caliente o la hinchazón está empeorando.
- Ve pus en su pezón o en su leche.
- Se siente adolorida y tiene escalofríos.

Si se le receta un antibiótico, asegúrese de tomar el tratamiento completo o la mastitis podría regresar.

## **PREGUNTA:** ¿Qué es la candidiasis?

**RESPUESTA:** La candidiasis es el crecimiento excesivo de un hongo. No es grave, pero puede causar incomodidad o dolor a la madre y al bebé.

## **PREGUNTA:** ¿Cómo sé si mi bebé o yo tenemos candidiasis?

**RESPUESTA:** Sólo su proveedor de atención médica puede diagnosticar la candidiasis. Si la tiene, puede tener uno o más de los siguientes síntomas:

- Picazón y ardor en los pezones.
- Piel de los pezones escamada.
- Piel color rosa brillante en el lugar del pecho donde el bebé toca con su boca cuando está siendo amamantado.
- Dolores lacerantes en el pecho durante y después de amamantar.
- Síntomas de una infección vaginal producida por hongos.

Su bebé puede tener uno o más de los siguientes síntomas:

- Áreas blancas de aspecto cremoso dentro de la boca.
- Una película en la boca sobre las encías o lengua.
- Dermatitis del pañal con manchas o piel brillante en el área del pañal.
- Problemas de alimentación repentinos, rechazo del pecho o llanto.
- Flatulencia o cólicos.

**PARA REDUCIR EL DOLOR, COMIENCE CON EL PECHO MENOS ADOLORIDO Y CAMBIE DE PECHO DESPUÉS DE QUE LA LECHE EMPIECE A FLUIR.**

## **PREGUNTA:** ¿Cómo se contagia la candidiasis?

**RESPUESTA:** La candidiasis es uno de muchos problemas comunes de la piel causados por un crecimiento excesivo de hongos. Otros dos son la tiña inguinal y el pie de atleta. Se puede contagiar a través del contacto entre los miembros de la familia o inclusive con la mascota de la casa. Se puede contagiar de la madre al bebé durante el parto.

Es más probable que usted desarrolle candidiasis si usted o su bebé han estado tomando antibióticos recientemente, si usted tiene antecedentes de infecciones vaginales causadas por hongos, si tiene diabetes o si la piel de su pezón está agrietada.

## **PREGUNTA:** ¿Cómo se trata la candidiasis?

**RESPUESTA:** Su proveedor de atención médica deberá tratarlos a usted y a su bebé con medicamentos antimicóticos, como por ejemplo:

- Productos recetados o de venta libre para aplicar sobre sus pezones.
- Una solución para limpiar dentro de la boca de su bebé luego de cada amamantamiento.
- Un ungüento o crema para el área del pañal.
- Un fármaco oral.

El nystatin ha sido recetado para tratar la candidiasis durante muchas décadas. En consecuencia, no funciona tan bien como solía hacerlo. Hoy, el 40% de los tratados con nystatin no mejoran. Pero existen otros fármacos antimicóticos que funcionan muy bien.

Continúe amamantando mientras usted y su bebé están siendo tratados. Para reducir el dolor, comience con el pecho menos adolorido y cambie de pecho después de que la leche empiece a fluir. Con el tratamiento adecuado, el dolor debería desaparecer casi por completo en tres días. Si esto no sucede, dígaselo a su médico y consulte sobre otro tratamiento.

De ser necesario, pídale a su especialista en lactancia que comparta con usted y su médico detalles de otros tratamientos de venta libre, herbales y alternativos.

## **PREGUNTA:** ¿Qué puedo hacer para evitar que la candidiasis vuelva?

**RESPUESTA:** El hongo es resistente y puede crecer en muchos lugares. Mientras usted y su bebé están siendo tratados:

- Hierva a diario durante 20 minutos cualquier cosa que vaya a la boca del bebé (como tetinas, chupetes, chupadores), cualquier cosa que su bebé chupe o mastique.
- Lávese las manos a menudo—tanto las suyas como las de su bebé.
- Si utiliza paños para lactancia, utilice los de tipo desechable y cámbielos con frecuencia.
- Asegúrese de seguir el tratamiento durante el tiempo recomendado.

*Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés.*

*Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.*