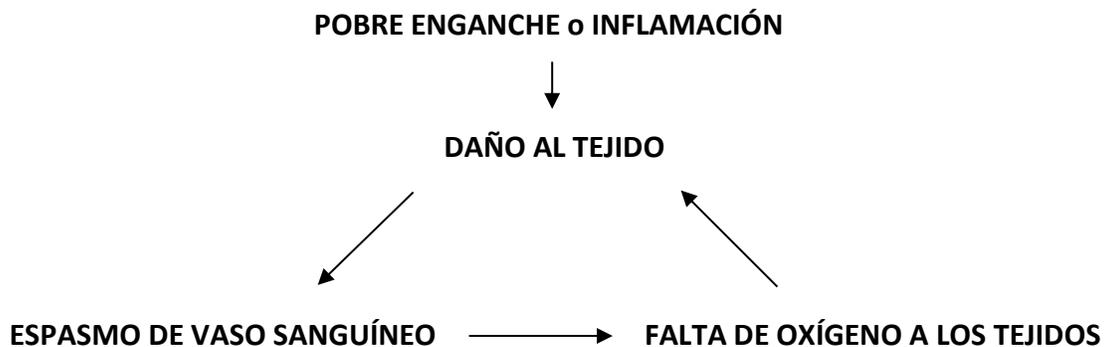


Vasoespasmos del pezón (Vasospasm of the Nipple)

Un espasmo de los vasos sanguíneos (vasoespasmos) en el pezón puede provocar dolor en el pezón y/o en el seno, particularmente dentro de los 30 minutos posteriores a una sesión de lactancia o extracción de leche. Por lo general, ocurre después de una lesión en el pezón y/o una infección. Los vasoespasmos pueden causar **la interrupción repetida del flujo sanguíneo al pezón**. En cuestión de segundos o minutos después de extraer la leche, el pezón puede ponerse blanco, rojo o morado y un **dolor punzante o quemante** se siente ocasionalmente. Las mujeres sienten una sensación de hormigueo o picazón. A medida que el pezón vuelve a su color normal, puede producirse un dolor punzante. El cambio de color no siempre es visible.

Si hay una razón para el daño del pezón (enganche deficiente o crecimiento excesivo de hongos), se debe abordar la causa. Esto puede ser suficiente para detener el dolor. Pero a veces el vasoespasmos continúa en un círculo “vicioso”, como se muestra a continuación. **Mientras los vasos sanguíneos están contraídos, el tejido del pezón no recibe suficiente oxígeno. Esto causa más daño tisular, lo que puede provocar vasoespasmos y dolor recurrentes, incluso si la causa original del daño es “corregida”.**



Para promover un mejor flujo sanguíneo y la curación del tejido del pezón:

- consulte a un especialista en lactancia (IBCLC) o a un especialista en medicina de la lactancia para obtener ayuda con el enganche y/o extracción **para reducir el daño futuro del pezón**.
- Cuando su bebé se quite del pezón o termine una sesión de extracción, **cubra inmediatamente el pezón** con un protector para el pecho o una toalla para mantenerlo tibio y seco.



- Aplique una almohadilla térmica (configurada en nivel "bajo") en su(s) pezón(es) sobre su sostén y/o ropa durante al menos 5 minutos **después de cada sesión de lactancia o extracción, así como cada vez que sienta dolor entre la lactancia o la extracción.** Esto es especialmente importante durante los primeros 3 días para permitir que un buen flujo de sangre llegue a los pezones y los ayude a sanar. Debería experimentar una disminución significativa en el grado y la frecuencia del dolor al final de los 3 días de uso constante del calor.
- **También puede usar ¹almohadillas protectoras de seno de 100 % lana o forro polar en todo momento** entre la lactancia o extracción y mientras aplica calor. Estas almohadillas ayudan a mantener los pezones calientes y secos, evitando así los vasoespasmos por pezones húmedos y/o fríos.
- Si las medidas anteriores no son útiles Y usted experimenta rutinariamente **el fenómeno de Raynaud** (vasoespasmos en los dedos en respuesta al frío), puede beneficiarse tomando nifedipina. Este es un medicamento recetado (píldora) y MUY rara vez se requiere para aliviar los síntomas.

Reviewed December 2022